
ШУБА Л.В.,

кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри
«Управління фізичною
культурою та спортом»,
Запорізький національний
технічний університет,
м. Запоріжжя

УДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК УЧНІВ ПЕРШОГО КЛАСУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ТЕНІСОМ

Дослідження присвячене формуванню рухових умінь та навичок учнів першого класу у процесі занять тенісом. Показано проблеми фізичного виховання молодших школярів на сучасному етапі в Україні. Розглянуто питання розробки нових підходів, пов'язаних з диференційованим програмуванням розвитку рухових здібностей учнів першого класу у процесі урочної форми, що сприятиме поліпшенню вирішення завдань фізичного виховання в школі. Виявлено позитивний вплив розробленої методики на гармонійний розвиток дітей шести років. Доповнено варіативні частини річних планів занять з фізичної культури.

Ключові слова: методика, початкова школа, великий теніс, формування, уміння, навички.

Показана проблема физического воспитания младших школьников на современном этапе в Украине. Рассмотрены вопросы разработки новых подходов, связанных с дифференцированным программированием развития двигательных способностей учеников первого класса в процессе урочной формы, которая будет оказывать содействие улучшению решения задач физического воспитания в школе. Выявлено положительное влияние разработанной методики на гармоническое развитие детей шести лет. Дополнены вариативные части годовых планов занятий по физической культуре.

Ключевые слова: методика, младшая школа, большой теннис, формирование, умения, навыки.

There are the problems of physical education of primary school children at the present shown stage in Ukraine. The question of new approaches development, which are related to the differentiated programming development of motive capabilities of first form pupils in the lesson process were scanned. It will help to improv the decision of physical educational tasks at school. The positive influence of this methodology on harmonic development six year old children was determined. Different parts of various physical training lessons were complemented.

Key words: methodology, primary school, tennis, forming, movement skills, practices.

Актуальність та доцільність дослідження. В наш час зростає роль педагогіки та фізичного виховання дітей з метою вирішення завдань оздоровлення та гармонійного розвитку підростаючого покоління.

Молодший шкільний вік – відповідальний період у розвитку дитини, коли формується характер, розширюється світогляд дітей, закладається фундамент здоров'я та основи загальної фізичної підготовки людини [1, 6].

На сьогодні в Україні відсутня система громадського здоров'я на державному і місцевих рівнях, не створюються умови для забезпечення здорового способу життя серед широких верств населення. Успішність навчання школяра за багатьма чинниками визначається рівнем стану його здоров'я [4].

Однією із причин незадовільного стану здоров'я підростаючого покоління є обмежений руховий режим [2, 6]. Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання дітей та підлітків присвячена велика кількість науково-методичних робіт. Організаційно-педагогічне та методологічне

підґрунтя удосконалення системи фізичного виховання школярів розглядається у дослідженнях: О. Дубогай, Ю. Васькова, Л. Волкова, Т. Круцевич, О. Куца, Л. Сущенко, Б. Шияна; диференційованому фізичному вихованню присвячені дослідження Е. Вільчковського, О. Власюк, Н. Москаленко, Т. Петрука, та інших; використанню різних видів спорту у фізичному вихованні учнів молодших класів присвятили свої дослідження М. Борецько, В. Жилуєк, С. Присяжнюк, Л. Харченко, А. Цьось, В. Шалін, О. Шиян та інші.

Однак, аналіз спеціальної літератури показав, що науково-методичних матеріалів із педагогіки фізичного виховання для дітей шести років недостатньо, тому необхідно постійно шукати шляхи підвищення ефективності формування рухових умінь та навичок у процесі фізичного виховання [4, 7]. Також не було виявлено досліджень, присвячених пріоритетному застосуванню великого тенісу, як засобу підвищення ефективності фізичного виховання учнів молодших класів.

Тому, одним із нових підходів до розв'язання проблеми реалізації потенційних можливостей організму дітей може стати побудова процесу фізичного виховання дітей шести років на підставі використання тенісу. Теніс – це гра руху. Вона залежить від вибухових швидкісних рухів, що чергуються з варіантами швидких бокових рухів. Завдяки цьому виду спорту

досягається розвиток рухових якостей і координаційних здібностей дітей, розширюється фонд їх рухових умінь і навичок, а також значно збільшується резерв функціональних систем організму. Відбувається активація розвитку та зміцнення опорно-рухового апарату, покращується функціонування основних систем і внутрішніх органів дітей. Виховуються їхні морально-вольові якості [3, 5].

Водночас, у педагогічній науці формування рухових умінь та навичок учнів шести років у процесі занять тенісом не став предметом спеціального дослідження. Впровадження елементів тенісу в практику уроків фізичної культури посилюється необхідністю усунення *суперечностей*, що мають місце в освітній практиці, зокрема між: сучасними потребами суспільства до формування здорового покоління та існуючою системою реалізації програми фізичного виховання; потребою цілеспрямованого формування рухових умінь та навичок учнів шести років у процесі занять тенісом та недостатньою розробленістю науково-методичних підходів.

У зв'язку з цим актуальною є проблема розробки науково-обґрунтованої методики використання тенісу у процесі фізичного виховання дітей шести років, що й обумовлено темою нашого дослідження.

Мета дослідження – обґрунтувати методику організації уроків фізичної культури для дітей шести років з використанням тенісу для підвищення рівня фізичної підготовленості та показників здоров'я дитини.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан існуючих методик та засобів формування рухових умінь та навичок для організації уроків з фізичної культури дітей шести років.
2. Розробити авторську методику спрямовану на використання тенісу під час занять з фізичної культури для дітей шести років.
3. Дослідити ефективність впливу

авторської методики на показники здоров'я та розвиток фізичних якостей учнів перших класів загальноосвітньої школи під час уроків фізичної культури.

4. Виявити педагогічні умови проведення уроку фізичної культури з використанням тенісу.

5. Розробити практичні рекомендації для методистів та вчителів з фізичної культури щодо використання тенісу під час уроків фізичної культури для формування рухових умінь та навичок учнів шести років.

Об'єкт дослідження – навчальний процес з фізичної культури дітей шести років.

Предмет дослідження – зміст та методика проведення уроків фізичної культури з використанням тенісу для дітей шести років.

Експериментальною базою дослідження обрано: Дніпропетровський навчально-виховний комплекс № 111 „Спеціалізована природничо-математична школа – дошкільний навчальний заклад”; Дніпропетровську середню загальноосвітню школу № 10 ім. І.І Манжури; Дніпропетровську середню загальноосвітню школу № 107.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що на основі закономірностей побудови уроків з фізичної культури: *вперше* теоретично обґрунтовано та розроблено блочну систему формування рухових умінь та навичок для школярів першого класу як сукупність взаємопов'язаних елементів (цілей, змісту, форм та методів), які доповнюють та впливають один на одного, створюють ефективне освітнє середовище, що сприяє формуванню та розвитку рухових умінь та навичок; виявлено вплив розробленої авторської методики використання вправ з тенісу під час уроків фізичної культури для дітей шести років на їхні показники здоров'я та розвиток фізичних якостей; одержано дані про вплив педагогічних умов на ефективність навчання руховим діям за допомогою комплексів вправ з тенісу для дітей

шести років;

Уточнено: методика організації уроків фізичної культури у перших класах з урахуванням вікових особливостей на основі використання тенісу; варіативні частини річних планів занять з фізичної культури, що передбачають навчання руховим умінням та навичкам школярів шести років за допомогою комплексів вправ з використанням тенісу;

Подальшого розвитку й конкретизації набуло: застосування на уроках фізичної культури змагального методу на завершальному етапі формування рухових умінь і навичок учнів перших класів; дані про зміст навчання руховим умінням і навичкам школярів шести років на уроках фізичної культури, які мають різний обсяг рухової активності шляхом застосування практичних методів фізичного виховання (методи строго регламентованих вправ і частково регламентованих вправ – вивчення вправ по частинах, в цілому, ігрові та змагальні методи).

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці методики організації уроків з фізичної культури із застосуванням вправ з тенісу; у побудові змісту його частин з різним обсягом рухової активності, спрямованої на вирішення педагогічних завдань фізичного виховання дітей шести років у учбових закладах.

Розроблена блочна система підвищення рівня здоров'я та розвитку фізичних якостей дітей на уроках фізичної культури засобами тенісу може ефективно застосовуватися в навчально-виховному процесі як самостійно, так і доповненням до існуючих систем фізичної підготовки.

Незважаючи на те, що вивчення стану здоров'я дітей в Україні проводиться вже багато років, проблема залишається ще недостатньо розкритою. Вивчення стану здоров'я дітей та підлітків у взаємозв'язку з фізичним вихованням є дуже важливим для обґрунтування профілактичних заходів і укріплення здоров'я підростаючого

покоління. Не викликає сумнівів твердження про наявність тісної залежності між здоров'ям дітей і організацією та методикою фізичного виховання [4, 6, 7]. Беручи до уваги інтерес дітей до різноманітних засобів фізичної культури, фахівці з фізичного виховання повинні мати систему науково-обґрунтованих методик для використання їх на заняттях у загальноосвітній школі

Спираючись на вище сказане, можемо зробити висновок про те, що для більш ефективної реалізації цілей та завдань фізичного виховання необхідно враховувати нові шляхи розвитку, тобто інноваційні педагогічні технології. Вони поєднують в собі упорядковану сукупність дій, операцій та процесів, які забезпечують створення та коопераційне впровадження різних видів педагогічних нововведень, що викликають позитивні зміни у традиційному педагогічному процесі, модернізують і трансформують його.

У нашому експерименті ми використовували елементи тенісу. Завдяки грі у теніс досягається розвиток рухових якостей і координаційних здібностей дітей, розширюється фонд їхніх рухових умінь і навичок, а також значно збільшується резерв функціональних систем організму [2, 3, 5].

При розробці авторської методики ми зберегли всі навчальні теми, години та структуру уроку, але розділили семестри на блоки. Для більш ефективного засвоєння навчального матеріалу ми доповнили теоретичну базу новими темами.

I семестр складався з двох блоків навчального матеріалу: легка атлетика та гімнастика. II семестр – з трьох блоків навчального матеріалу: спортивні ігри (елементи волейболу та баскетболу) та легка атлетика. Вправи з тенісу були впроваджені у процес фізичного виховання на кожному уроці.

Пропонований нами програмний матеріал визначав зміст теоретичної та практичної спрямованості навчання вправ з тенісу. Одним з чинників мотивації до уроків фізичної культури

було те, що цей вид спорту для дітей став новим і незвичним.

З огляду на специфіку виду спорту ми впродовж експерименту в експериментальній групі спостерігали за формуванням постави дітей. У вересні показник плечового індексу складав 94,4 %, в січні – 95,8 % та в травні – 96,1 %, що відповідало нормі.

Оцінюючи фізичну працездатність за функціональною пробою Руф'є на початку експерименту ми виявили, що більшість школярів мали рівень цього показника нижче за середній (до 58,76 %). Після експерименту дані зросли до середнього рівня. Так, в контрольній групі підвищення цих показників спостерігалися у 49,22 % хлопців та 49,16 % дівчат; в той же час в експериментальній групі середній рівень фізичної працездатності мали 55,97 % хлопців, 55,33 % та дівчат. Спостерігалася різниця і в інших рівневих показниках. В контрольній групі високий рівень фізичної працездатності складав – 2,17 % у хлопців та 1,72 % у дівчат. В експериментальній групі високий рівень фізичної працездатності виріс до 8,51 % у хлопців та до 6,65 % у дівчат. Вище середнього рівень фізичної працездатності в контрольній групі складав – 5,74 % у хлопців та 4,25 % у дівчат. Вище середнього рівень фізичної працездатності зріс за даними тесту в експериментальній групі у хлопців до 13,63 %, у дівчат до 13,06 %.

Якісна характеристика рівня фізичної підготовленості показала, що використання експериментальної методики практично за всіма показниками забезпечило досягнення найбільш високих значень нормативів.

Найбільший абсолютний приріст показників фізичної підготовленості в експериментальній групі був виявлений у розвитку таких рухових якостей, як гнучкість, сила м'язів кисті рук і тулуба, швидкісно-силові. Темпи приросту показників результатів фізичної підготовленості дітей експериментальної групи були значно вищими, ніж у представників контрольної гру-

пи, а саме: сили м'язів кисті рук – у 4,93 та 2,99 рази (відповідно, для хлопців та дівчат); швидкісно-силових фізичних якостей – у 4,81 та 4,75 рази; сили м'язів тулуба – у 4,64 та 4,24 рази; спритності у 4,00 та 3,88 рази; гнучкості – у 3,19 та 3,73 рази; швидкості – у 2,08 та 2,13 рази, відповідно, для хлопців та дівчат експериментальної групи.

Аналіз результатів експерименту свідчить про ефективне застосування розробленої методики формування рухових умінь та навичок учнів першого класу навчання у процесі занять тенісом на уроках фізичної культури, практично за всіма показниками забезпечило досягнення найбільш високих значень показників фізичної підготовленості дітей шести років.

Отже, узагальнення результатів теоретичного пошуку та експериментального дослідження дозволяють зробити **висновки**:

1. За результатами проведеного аналізу науково-методичної літератури встановлено, що попри наявності значної кількості досліджень, спрямованих на удосконалення системи фізичного виховання учнів шести років, основною проблемою є пошук інноваційних підходів до організації занять фізичними вправами з урахуванням інтересів та вікових особливостей дітей. До числа маловивчених аспектів цієї проблеми належать: взаємодія показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів, визначення найбільш оптимальних засобів фізичного виховання, які б забезпечували підвищення показників фізичного здоров'я.
2. Доведено, що провідну роль в оптимізації фізкультурно-оздоровчого процесу відіграє проектування різних фізкультурно-оздоровчих систем на основі науково-обґрунтованих і адекватних співвідношень зовнішніх і внутрішніх чинників розвитку дитини. Враховуючи ці важливі чинники нами розроблено методику проведення уроків фізич-

- ної культури для дітей шести років з використанням вправ з тенісу.
3. Обґрунтовано перспективність спрямованого формування рухових умінь та навичок учнів початкової школи з урахуванням рівня їх фізичного розвитку та стану фізичної підготовленості.
 4. На основі аналізу даних проведеного педагогічного експерименту виявлено педагогічні умови, які впливають на ефективність формування руховим діям, а саме: раціональне планування навчального матеріалу та комплексів вправ, розвиваюче навчання, що пов'язане з розвитком фізичних якостей; забезпечення зв'язку між розділами навчальної програми; створення тематичних сюжетів, системи змагань та ігрових вправ; диференційований підхід до навчання учнів; самостійне виконання.
 5. Доведено, що використання експериментальної методики практично за всіма показниками забезпечило підвищення рівня фізичної підготовленості: гнучкості, сили м'язів кисті рук і тулуба, швидкісно-силових здібностей. Це дало нам змогу

розробити практичні рекомендації для вчителів фізичної культури з метою використання їх у педагогічному процесі.

Таким чином, отримані результати свідчать про ефективність розробленої нами методики проведення уроків фізичної культури для дітей шести років з пріоритетним використанням вправ з тенісу як інноваційного підходу для формування рухових умінь та навичок.

Перспективи подальшого дослідження проблеми пов'язані з розробкою науково-обґрунтованої педагогічної системи використання вправ з тенісу на уроках фізичної культури для дітей 7, 8, та 9 років; вивченням особливостей адаптації організму школярів до фізичного навантаження під впливом навчання вправ з тенісу, які мають різні рівні здоров'я; подальшим вивченням проблеми особистісно-орієнтованого підходу в процесі фізичного виховання молодших школярів, спрямованого на розвиток пам'яті, мислення, уваги, збільшення приросту фізичних якостей та запасу рухових умінь та навичок, сприянню зміцненню здоров'я дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бойченко Т.Є. Основи здоров'я. 1 клас / Т.Є. Бойченко, О.Я. Савченко. – К. : Генеза, 2007. – 96 с.
2. Васьков Ю.В. Нетрадиційні рухливі ігри в системі фізичного виховання учнів / Ю.В. Васьков. – Х. : Вид-во „Ранок”, 2010. – 192 с.
3. Гороховский В. Большой теннис: для всех и для каждого / В. Гороховский, В. Романовский. – Ростов н/Д. : Феникс, 2004. – 347 с.
4. Дубогай О.Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів / О.Д. Дубогай, Б.П. Пангелов, Н.О. Фролова, М.І. Горбенко. – К. : Оріяни, 2001. – 152 с.
5. Ле Дефф Э. Физическая подготовка теннисиста. Справочник спортсмена / Э. Ле Дефф. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 258 с.
6. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: [монографія] / Н.В. Москаленко. – Дніпропетровськ: Вид-во „Інновація”, 2007. – 252 с.
7. Пальчевський С.С. Педагогіка : [Навч. посіб.] / С.С. Пальчевський. – К. : Каравела, 2007. – 576 с.