

УДК 37.037

Людмила Шуба

Методика навчання фізичної культури учнів першого класу з використанням елементів тенісу

Навчально виховний комплекс № 111 „спеціалізована природно-математична школа – дошкільний навчальний заклад” (м. Дніпропетровськ)



Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень. Сьогодення ставить високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності та функціонального стану організму дітей.

Дитячий організм на кожному етапі свого розвитку – це складна біологічна система, формування якої є природною передумовою для навчання та виховання. Діти першого класу найбільш чутливі до педагогічного впливу, бо в цей віковий період формуються життєво важливі рухові уміння, навички та здібності [5].

Однією з причин поганого стану здоров'я підростаючого покоління є його обмежений, пасивний руховий режим. Забезпечення оптимальної рухової активності як чинника формування здорового способу життя дитини та важливого елемента системи керування здоров'ям багатьма авторами розглядається як шлях розв'язання проблеми рухового режиму [2; 3]. Власне, період дитинства є оптимальним для реалізації потенційних можливостей організму в м'язовій діяльності, що впливають на його розвиток.

Як відзначають автори [5; 7], програми з фізичної культури спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості і цей потенціал реалізується тільки на 40 %. Залежно від рівня кваліфікації та підготовленості вчителя з фізичної культури велику увагу приділяють окремим спортивним (основи футболу, баскетболу, волейболу) та рухливим іграм, східним оздоровчим системам під час зменшення обсягу інших вправ. Це свідчить про недостатнє використання різноманітності дій. Учені й практики відзначають, що різноманітність фізичних вправ може бути реалізована також за рахунок включення до програми елементів тенісу, легкої атлетики, бадмінтону й ін. Це сприяє вирішенню оздоровчих та освітніх завдань. Необхідність дитини займатися й грати з предметом зумовлена природними передумовами та бажанням, а також визначеними труднощами придбання навичок володіння предметом

Теніс – це гра руху, постійних критичних положень. Гра залежить від вибухових швидкісних рухів, що чергуються з варіантами швидких бокових рухів [4; 6]. Завдяки тенісу досягається розвиток рухових якостей і координаційних здібностей дітей, розширюється фонд їхніх рухових умінь та навичок, а також значно збільшується резерв функціональних систем організму. Відбувається активація розвитку й зміцнення опорно-рухового апарату, покращується функціонування основних систем і внутрішніх органів дітей. За використання фізичних вправ здійснюється цілеспрямований вплив на різні компоненти рухових здібностей, таких як швидкість зорово-моторної реакції, частота рухів, короткочасні силові напруги. Оскільки кількість різних проявів рухових якостей дуже велика, то й досконалість кожної з них вимагає розробки диференційованої методики [1].

Однак обґрунтованої методики проведення уроків фізичної культури для дітей першого класу з використанням елементів тенісу не розроблено. Для вирішення цього завдання ми пропонуємо обґрунтувати положення про використання елементів тенісу під час уроків фізичної культури. Нами розроблено та впроваджено в практику нетрадиційний підхід до уроків фізичної культури, які спрямовані на підвищення імунної системи організму дитини та сприяють розвитку й удосконаленню його природних рухових умінь.

Завдання дослідження – обґрунтувати зміст уроків фізичної культури дітей першого класу з використанням елементів тенісу для підвищення рівня фізичної підготовленості.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Теорія та методика шкільного фізичного виховання розвивається в останні роки значними темпами, поповнюючись новими даними, та набуває все більш практичного значення. Однак мета фізичної культури може бути досягнута тільки в разі грамотного керування педагогічним процесом, який

враховуватиме розвиток фізичних якостей і мотивацію до уроку. Тому ми пропонуємо поєднання оздоровчих вправ з елементами тенісу для вирішення всіх завдань фізичної культури в школі.

Для більш ефективного використання на уроках фізичної культури елементів тенісу розділяємо семестри на блоки для більш ефективного засвоєння навчального матеріалу, оскільки, одна частина семестру проходить на спортивному майданчику – на вулиці, а друга – у спортивному залі (табл. 1).

Таблиця 1

Сітка розподілу навчальних годин програмного матеріалу за блочною системою

№ з/п	Блоки	Назва тем навчального матеріалу		Години	
теоретико-методичні знання				на всіх уроках	
вправи оздоровчої спрямованості та елементи тенісу					
I семестр	I	ЗРВ - 1	Легка атлетика	24	
		ЗРВ - 2			
	II	ЗРВ - 3	Гімнастика	24	
		ЗРВ - 4			
II семестр	III	ЗРВ - 5	Спортивні ігри	Елементи волейболу	15
	IV	ЗРВ - 6	Елементи баскетболу	15	
	V	ЗРВ - 7	Легка атлетика	24	
		ЗРВ - 8			
Усього годин за навчальний рік				102	

Примітка: ЗРВ – загальнорозвивальні вправи

Аналізуючи нашу методику, відзначаємо, що найголовнішим моментом у її реалізації є підготовча частина. Підготовча частина уроку повинна проводитися так, щоб:

- організувати учнів і психологічно спрямувати їх на свідоме розв'язання передбачених на урок завдань, емоційно підготувати їх до продуктивної праці;
- підвести школярів до оволодіння вправами певного характеру й складності (залежно від блоку);
- сприяти формуванню правильної постави, виховувати спритність, швидкість та вміння управляти руховою діяльністю.

Одним із дуже важливих підходів у нашій програмі є загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) у підготовчій частині уроку. За весь навчальний рік на кожен тему ми виділяємо вісім окремих комплексів загальнорозвивальних вправ, а також чотири комплекси вправ у русі. Елементи тенісу, включені до комплексу вправ, були спрямовані не тільки на підготовку та розвиток організму, а й на зосередження постійної уваги учня до виконання вправ. Ці методичні прийоми сприяли розвитку мотивації дітей до подальшої праці під час уроку. Також це сприяло дисциплінованості, що забезпечує дотримання техніки безпеки під час виконання фізичних вправ.

Основна частина уроку спрямована на вивчення та вдосконалення навчального матеріалу залежно від семестру, але з використанням елементів тенісу. Кожен урок сприяє вихованню фізичних якостей. Їхній розвиток невід'ємний від усього процесу навчання. Обов'язковою умовою є оптимальний емоційний стан учнів. Емоційно-психологічний стан основний показник міжособистісних відносин учителя та учня. Ефективність спільної діяльності вчителя й учня залежить від:

- емоційного настрою учня;
- доброго чи поганого стану учня на уроці;
- комфортності його під час виконання вправи;
- того, чи викликає зустріч із педагогом в учня позитивні емоції;
- того, чи виникає в учня мотивація до праці на уроці.

У разі виконання всіх цих методичних рекомендацій основна частина буде більш різноманітною та ефективною в процесі викладання навчального матеріалу.

Завершальну частину також модифікуємо в нашій методиці. Це пов'язано з тим, що тут закладається стабілізація функціонального стану дитини. Зазначений вік (перший клас) відрізняється підвищеною збудливістю, тому діяльність у цій частині уроку повинна закінчуватися малорухливою грою, що дає змогу знизити збудливість організму, поступово привести його до норми. Дітям пропонується гра, яка викликає лише позитивні емоції (радість, задоволення) незалежно від результату гри (наприклад програшу). Дуже важливим є питання використання заохочення, що є суттєвим стимулюванням, спрямованим на саморозвиток і самовдосконалення природи людини. Завдяки нашій методиці дитячий організм швидше відновлюється й дитина готова до наступних навчальних занять за розкладом.

У процесі реалізації завдань авторської програми для більш якісного та ефективного розвитку фізичних якостей ми використовували такі типи фізкультурних занять:

- навчально-тренувальне заняття – вирішуються завдання рухових умінь та навичок, розвитку фізичних якостей, удосконалення вміння і навичок (50 % усіх занять);
- ігрове заняття – побудоване на основі різноманітних рухливих ігор, ігор-естафет, ігор-атракціонів. Удосконалюються рухові вміння й навички, розвиваються фізичні якості, виховується інтерес до фізичних вправ, рухова самостійність;
- комплексне заняття – спрямоване на синтез різних видів діяльності. Вирішуються завдання фізичного, психічного, розумового, морального розвитку;
- фізкультурно-пізнавальне заняття – має комплексний характер, вирішує завдання, наприклад, еколого-фізичного, морального, розумового та фізичного розвитку дитини;
- контрольне заняття – проводиться наприкінці теми й спрямоване на кількісну та якісну оцінку рухової підготовленості дітей.

На кожному занятті виконуються три основні види рухів. Їх повторюють у певній послідовності, ускладнюючи та варіюючи через порівняно невеликий інтервал часу. При цьому важливі не тільки сполучуваність рухів, але й завдання навчання для кожного виду на різних етапах: під час розучування вправ, повторення та закріплення.

Після проведення педагогічного експерименту з використанням нашої методики отримано такі результати. Показники тесту “нахил тулуба вперед” зросли на 222 % у хлопців і на 189 % – у дівчат експериментальної групи та на 69,5 % у хлопців і на 50,7 % – у дівчат контрольної груп. Такий суттєвий приріст у цьому тесті пов'язаний із тим, що період молодшого шкільного віку є сенситивним періодом для розвитку такої фізичної якості, як гнучкість. Значний приріст результатів ($p < 0,05$) простежували й під час виконання тесту “піднімання тулуба в сід за 1 хвилину” на 82,60 % у хлопців і на 77,60 % – у дівчат експериментальної групи та лише на 17,80 % у хлопців і на 18,30 % – у дівчат контрольної групи. Показники тесту “згинання та розгинання рук в упорі лежачи” зросли на 96,20 % у хлопців і на 84,20 % – у дівчат експериментальної групи та лише на 19,50 % у хлопців і на 28,20 % – у дівчат контрольної групи. У тесті “стрибок у довжину з місця” приріст результатів був однаковий як у хлопців, так і в дівчат експериментальної групи (37,50 % – у хлопців та 37,50 % – у дівчат), у той же час у контрольній групі приріст результату менш істотний і не має великого коливання (7,80 % – у хлопців і 7,90 % – у дівчат). Аналізуючи приріст результатів тесту “біг 30 м”, відзначимо, що показники експериментальної групи підвищилися на 18,70 % у хлопців і на 17,50 % – у дівчат, а в контрольній групі приріст склав лише 9,60 % у хлопців та 8,20 % – у дівчат. Показники тесту “човниковий біг 4x9 м” дали найменший приріст результату (10,80 % – у хлопців і 9,70 % – у дівчат експериментальної групи та 2,70 % – у хлопців, 2,50 % – у дівчат контрольної групи).

Заняття із фізичної підготовки в експериментальній групі мали цільову спрямованість й індивідуальний підхід і ставили на перше місце за мету придбання та закріплення технічних і тактичних умінь та навичок, а також психологічну підготовленість дитини.

Висновки. Експериментальна методика проведення уроків фізичної культури з використанням елементів тенісу включає в себе загальні завдання й принципи, засоби та методи розвитку фізичних якостей, вправи які спрямовані на розвиток усіх груп м'язів з урахуванням вікових особливостей, планування навантаження та інтервалів відпочинку, мотивацію до уроків, психологічний комфорт. Завдяки використанню авторської методики підвищився рівень фізичної підготовленості, що позитивно впливає на розвиток усього організму дитини.

Література

1. Аль Хаклик Махмуд. Направленность и содержание физической подготовки теннисистов в группах начального обучения ДЮСШ : дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту : 24.00.01 / Аль Хаклик Махмуд – К., 1997. – 171с.
2. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі : навч. посіб. / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко – К. : ІЗМН, 1997. – 152с.
3. Головченко О. Оцінка профілю індивідуального стилю навчальної діяльності на уроці фізичної культури / О. Головченко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. – № 3 (7). – С. 44–49.
4. Зайцева Л. С. Теннис для всех / Зайцева Л. С. – М. : Колос, 1998. – 128 с.
5. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія / Москаленко Н. В. – Д. : Вид-во “Інновація”, 2007. – 252 с.
6. Санчес Викарио А. Спорт. Уроки майстерства / Санчес Викарио А., Дорлинг Киндерсли. – Лондон ; Нью-Йорк ; Штудгард ; Москва : [б. и.], 1999. – 146 с.
7. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Изд. центр “Академия”, 2001. – С. 157–160.

Анотації

У статті розкрито розроблення та обґрунтування змісту уроків фізичної культури з використанням елементів тенісу для дітей першого класу.

Ключові слова: методика навчання, елементи тенісу, молодший шкільний вік, фізична підготовка.

Людмила Шуба. Методика обучения физической культуре учеников первого класса с использованием элементов тенниса. В статье раскрываются разработка и обоснование содержания уроков физической культуры с использованием элементов тенниса для детей первого класса.

Ключевые слова: методика обучения, элементы тенниса, младший школьный возраст, физическая подготовка.

Liudmyla Shuba. Methodology of Teaching Physical Education For the First Class Students Using Elements of Tennis. The article is devoted to developing and grounding of the content of physical education lessons with purposeful use of tennis elements for junior age school children.

Key words: methods of teaching, tennis elements, primary school, physical training.