

# ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ МІНІ-ТЕНІСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Трачук С. В., Давиденко Е. В., Савельєва А. В.\*  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
\*ЗОШ № 30, м. Київ

**Анотація.** Розглядаються питання організації та використання засобів міні-тенісу у фізичному вихованні молодших школярів як однієї із нових технологій підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять у процесі фізичного виховання. Міні-теніс у системі фізкультурно-оздоровчих занять та проведення навчально-тренувального процесу є ефективним засобом формування інтересу до занять фізичною культурою молодших школярів. Система ступеневого розвитку дозволяє дітям прогресувати у відповідності зі своїми віковими здібностями, впевненістю і орієнтиром на змагання.

**Ключові слова:** міні-теніс, діти, гра, фізкультурно-оздоровчі заняття, інноваційні підходи.

**Аннотация.** Трачук С. В., Давиденко Е. В., Савельева А. В. Особенности организации и использования средств мини-теннис в воспитании младших школьников. Рассматриваются вопросы организации и использования средств мини-тенниса в физическом воспитании младших школьников как одной из новых технологий повышения эффективности физкультурно-оздоровительных занятий в процессе физического воспитания. Мини-теннис в системе физкультурно-оздоровительных занятий и проведения учебно-тренировочного процесса является эффективным средством формирования интереса к занятиям физической культурой младших школьников. Система постепенного развития позволяет детям прогрессировать в соответствии со своими возрастными способностями, уверенностью и ориентиром на соревнования.

**Ключевые слова:** мини-теннис, дети, игра, физкультурно-оздоровительные занятия, инновационные подходы.

**Abstract.** Trachuk S. Davidenko E., Savelieva A. Features of the purpose of mini tennis in physical education junior schoolchildren. Deals with the characteristics of the organization and use of mini-tennis in physical education primary school children as one of the new technologies improve sports and recreational activities during physical education. Mini-tennis in the system of sports and recreational activities and conduct training process is an effective tool in the formation of interest to younger pupils. The system of gradual development allows children to make progress in accordance with the age-related capabilities, confidence and reference-point on competitions.

**Key words:** mini-tennis, children play, sports and health activities, innovative approaches.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У пошуках інноваційних підходів до організації занять фізичними вправами з дітьми та підлітками слід враховувати особливе значення і привабливість для них ігрової діяльності. Ігри дозволяють вирішити цілий комплекс важливих завдань у роботі з учнями: задовольнити їх потребу в русі, навчити володіти своїм тілом, розвивати фізичні якості, розумові та творчі здібності, моральні якості та ін. [1; 2; 10].

Організація рухової активності цієї вікової групи вимагає врахування потреб у руховій активності дітей,

мотивів для участі в організованих заняттях фізичними вправами і інтересу до конкретного виду фізичних вправ в цих заняттях [2; 8]. Одним з цікавих засобів рухової активності для дітей молодшого шкільного віку може бути міні-теніс.

Робота виконана відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за науковим напрямком «Теоретико-методологічні основи фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури», тема 3.1 «Удосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах».

© Трачук С. В., Давиденко Е. В., Савельєва А. В., 2012



**Мета дослідження** – визначити методичні та організаційні особливості використання засобів міні-тенісу в системі позаурочних та позашкільних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, інформаційних матеріалів Міжнародної федерації тенісу.

**Результати досліджень.** Створення здоров'язберігаючого освітнього середовища є головною передумовою поліпшення здоров'я учнівської та студентської молоді, що передбачає раціональне планування навчального навантаження на дитину; гармонійне поєднання її рухової активності з розумовою діяльністю; організацію збалансованого харчування тощо.

Ігри є найбільш емоційним засобом фізичної активності різних вікових груп населення. Щоб ігри стали не тільки засобом розваг, але й оздоровлення, необхідно на думку О. М. Жданової зі співавторами [4], С. М. Семибрата [8], Є. Т. Хоуліна, Б. Д. Френкса [10] враховувати в заняттях фізичними вправами наступні принципи:

- *задоволення дитини від участі в заняттях.* Це потребує раціонального співвідношення співпраці і суперництва, довготривалої участі кожного та можливості для кожного стати переможцем;

- *включення до участі в грі кожної дитини.* Ключовим компонентом для гри з метою підвищення рівня фізичної підготовленості є можливість включення кожного в рухову активність. Це може вимагати зміни встановлених правил;

- *необхідність трати та відновлення енергії.* У ході гри основна частина занять повинна включати ігри з постійною активністю всіх учасників у межах належної частоти серцевих скорочень;

- *можливості спільного рішення.* Вихід із ігрових ситуацій вимагає від учасників прийняття спільних рішень, що сприяє їх соціальній адаптації в колективі;

- *використання змагального методу проведення гри.* Не слід уникати елементу змагань, але необхідно зробити деякий акцент на перемозі і не слід виключати учасників із гри.

Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, футбол, бадмінтон, теніс, настільний теніс, городки, кеглі, гольф та інші широко застосовуються в фізкультурно-оздоровчих заняттях. Окрім оздоровчого ефекту вони супроводжуються зміною середовища діяльності, різноманітністю непередбачуваних ситуацій, викликають позитивні емоції, приносять задоволення, забезпечують активний відпочинок. Якщо вони проводяться на обладнаних майданчиках у паркових, лісових зонах

або на березі водоймища, посилюється їх рекреаційний вплив [3; 5].

Спортивні ігри, які використовують у різних формах занять фізичними вправами, розвивають різні рухові якості, пам'ять, органи відчуття. За даними О. Бар-Ора і Т. Роуланда [2], гра в теніс і сквош здійснює значний вплив на розвиток усіх рухових якостей (табл. 1).

Одночасно спортивні ігри активізують діяльність нервової системи та внутрішніх органів, підвищують загальну фізичну працездатність.

Теніс називають «природною руховою терапією» за швидку зміну ситуацій, човниковість пересувань, вимоги до відчуття рівноваги. Таким чином, теніс є одним з найбільш яскравих і перспективних видів масового спорту, що ефективно вирішує завдання залучення дітей різного віку до активного та здорового способу життя. Він привабливий поєднанням позитивних емоцій і великого різноманіття рухів, а також доступністю для дітей різного віку фізичної підготовленості, рівня фізичного стану [4; 5].

На початковому етапі занять з дітьми більше уваги необхідно приділяти оздоровчій спрямованості. Міні-теніс призначений спеціально для дітей і дозволяє перетворити заняття спортом в корисну гру, від якої діти отримують задоволення. При цьому спортивний результат не має великого значення. Міні-теніс це гра, яка приваблює дітей і дорослих можливістю вже з перших кроків отримувати задоволення [6; 7].

Методика роботи за рекомендаціями Міжнародної федерації тенісу (ITF) з дітьми дозволяє поступово за допомогою трьох рівнів тенісу (червоний, помаранчевий і зелений) підготувати дитину до участі у спортивній грі теніс [6]. Завдяки використанню повільних м'ячів, зменшенню розмірів корту і спрощенню правил початківця може швидко навчитися вводити м'яч у гру, утримувати його на корті й змагатися.

Таким чином створюється система ступеневого розвитку, яка дозволяє дітям прогресувати у відповідності зі своїми віковими здібностями, упевненістю і орієнтиром на змагання. У процесі вдосконалення змінюються розміри корту, довжина ракетки, швидкість польоту м'яча і тривалість розіграшу до моменту, коли гравець готовий перейти на стандартний корт з використанням жовтих м'ячів (рис. 1).

Міні-теніс дозволяє дітям 6-10 років швидше почати грати в теніс, здобувати навички, розвивати тактичне мислення, а також раніше почати приймати участь у змаганнях. Використання м'ячів із різним відскоком дає змогу дітям-початківцям більше грати, а це підвищує їх мотивацію до занять тенісом. У процесі

Таблиця 1

**Вплив спортивних ігор на компоненти фізичної підготовленості дітей (за даними О. Бар-Ор, Т. Роуланд, 2009) [2]**

Вид спорту	Витривалість	М'язова сила	Швидкість	Спритність	Гнучкість
Теніс (сквош)	++	++	++	+++	+
Баскетбол, футбол	++	+	++	+++	+
Хокей на льоду	++	++	+++	+++	+
Волейбол	+	++	++	+++	+

**Примітки:** + незначний вплив; ++ значний вплив; +++ дуже великий вплив

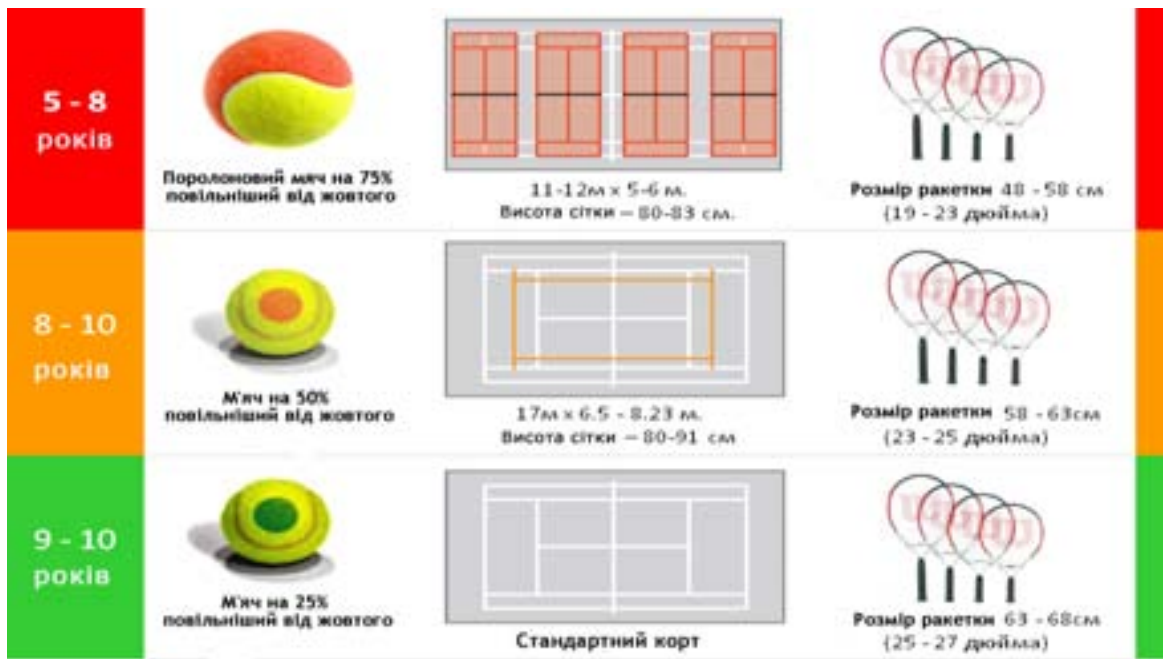


Рис. 1. Інноваційна ступенева технологія використання засобів тенісу залежно від віку дітей (Play & Stay, ITF, 1998)

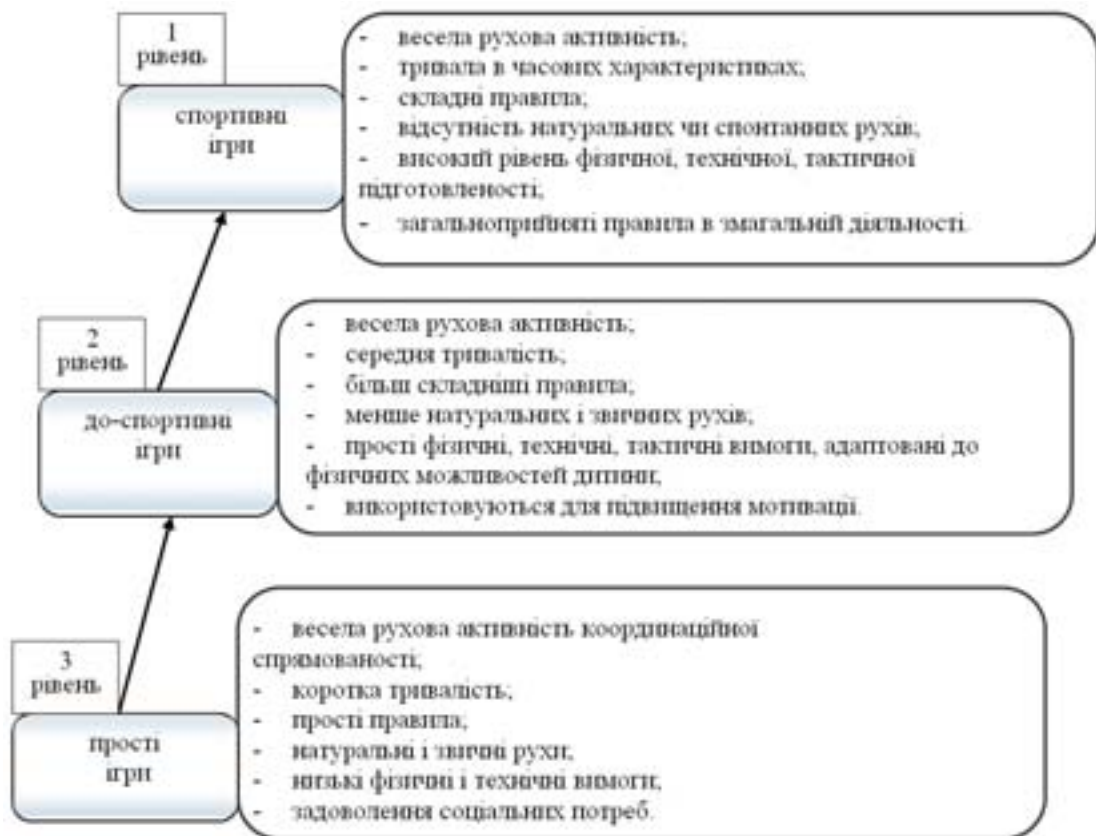


Рис. 2. Характеристика етапів, що проходять діти від простих ігор до власне занять тенісом [6; 7]

занять міні-тенісом діти вчаться: вводити м'яч у гру (подавати); тримати м'яч у грі, правильно рухатися і отримувати уявлення про баланс власного тіла; відчувати ритм гри; розуміти зміст і мету гри, завдання окремого розіграшу; оцінювати простір, що виділяється для гри (корт і аут); передбачати напрямок – куди прилетить м'яч від суперника; контролювати м'яч, направляючи його в потрібне місце майданчика; перед-

бачати дії суперника, розвиваючи при цьому тактичні здібності; самостійно вести рахунок; дотримуватися правил гри в теніс і правил спортивної етики [6].

Тенісна програма представляє собою вправи і ігри для розвитку координаційних здібностей, які мають велике значення на наступних етапах становлення техніки тенісу. Для розвитку координаційних здібностей рекомендують включати в заняття наступні

вправи (з м'ячем, ракеткою, м'ячем і ракеткою): катання – зупинка; метання-блокування; кидки – ловля, набивання – ведення м'яча, балансування м'яча на ракетці – удари, стрибки – приземлення з утриманням м'яча на ракетці; утримання рівноваги з ракеткою і м'ячем.

Використання таких вправ допомагає вирішувати проблеми управління своїми рухами і маніпулювати різними предметами, такими як ракетка і м'яч. Діти набувають ці важливі вміння шляхом повторення, тренування, розвивають і покращують свою рухову пам'ять. Характерними особливостями міні-тенісу як фізкультурно-оздоровчого заняття є: використання значної кількості вправ, що дозволяють у комплексі розвивати фізичні здібності дітей та формувати рухові вміння та навички; забезпечення позитивної емоційної атмосфери занять, що у свою чергу сприяє психологічному розвитку дітей; здійснення інтелектуального розвитку дітей, а саме вміння самостійно аналізувати та вирішувати поставлені завдання; оздоровча ефективність занять фізичними вправами; формування співпраці з партнером та суперником, що, у свою чергу, формує позитивне ставлення один до одного; використання природних рухів, простих фізичних і техніко-тактичних вимог та простих правил гри [1; 9].

Послідовність переходу від простих ігор до власне занять тенісом включає проходження трьох етапів (від 3-го до 1-го), характеристика змісту, яких представ-

лена на рис. 2.

Кожний із етапів включає веселу рухову активність, відрізняється тривалістю, складністю вправи, наявністю чи відсутністю натуральних чи спонтанних рухів, рівнем технічної і тактичної підготовленості.

У табл. 2 представлено порівняльну характеристику етапів навчання дітей міні-тенісу.

У результаті занять міні-тенісом у дітей поступово закріплюються всі необхідні базові навички і знання, які в подальшому при переході до стандартних форм тренувань дозволять удосконалювати спортивну майстерність і досягати високих результатів або продовжувати заняття тенісом у системі масового спорту (спорт для всіх).

**Висновок.** Аналіз даних науково-методичної літератури та узагальнення передового досвіду роботи Міжнародної федерації тенісу дозволив визначити особливості організації, змісту та використання засобів міні-тенісу в заняттях організованою руховою активністю як однієї з перспективних оздоровчих технологій на шляху підвищення рівня рухової активності, зміцнення і збереження здоров'я і формування фізичної культури особистості молодших школярів.

**Перспективи подальших досліджень** будуть спрямовані на вивчення організаційно-методичних засад реалізації сучасної європейської методики навчання дітей молодшого шкільного віку міні-тенісу в Україні.

Таблиця 2

## Порівняльна характеристика трьох рівнів навчання дітей міні-тенісу

	Червоний (рівень 3)	Жовтий (рівень 2)	Зелений (рівень 1)
<b>Характеристика</b>	Початковий етап навчання, який досить швидко дозволяє дітям навчитися тримати м'яч у грі, подавати і грати на рахунок	Другий етап навчання, коли діти розвивають придбані на попередньому етапі навички на більшому за розміром корті і з більш швидким м'ячем	Підготовчий етап перед переходом дитини до тренувань стандартним (жовтим) м'ячем. Служить для закріплення раніше набутих навичок на повнорозмірному корті з трохи більш повільним, ніж стандартний, м'ячем
<b>Вік</b>	до 8 років	8–9 років	9–10 років
<b>Корт</b>	Розмір корту 11–12х5–6 м. Висота сітки – 80 см	Розмір корту 18х6,5 м (або 8,23 м – повна ширина). Висота сітки – 80 см	Розмір корту 23,78х8,23 м – розмір стандартного тенісного корту для одиночної гри. Висота сітки – 91 см
<b>М'ячі</b>	Використовуються поролоніві (для залів) або повстяні (для відкритих майданчиків) м'ячі червоного кольору. Червоні м'ячі більше за розміром і на 75 % повільніше звичайних	Помаранчеві м'ячі мають такий же розмір, як і жовті м'ячі, але повільніше стандартних на 50 %	Зелені м'ячі на 25 % повільніше жовтих і мають більш високий відскок, ніж у помаранчевих
<b>Ракетки</b>	Можуть використовуватися ракетки довжиною 19 або 21 дюйм, але не більше 23 дюймів	Можуть використовуватися ракетки довжиною 23 або 25 дюймів	Можуть використовуватися ракетки довжиною 25 або 26 дюймів
<b>Ведення рахунку</b>	Тай-брейки до 7 або 10 очок або коротші тай-брейки. Допускаються матчі з 3-х тай-брейків до 7 очок. Можливе проведення матчів, обмежених за часом (не більше 15 хвилин)	Граються матчі з трьох тай-брейків або 1 короткого сету до 4 геймів	Матчі можуть складатися з 1 короткого сету до 4 геймів або з трьох коротких сетів

**Література:**

1. Бабий В. В. Использование занятий теннисом в повышении физической подготовленности детей школьного возраста / В. В. Бабий, Н. В. Маликов // Олімпійський спорт і спорт для всіх : [14 міжнародний науковий конгрес, присвячується 80-річчю НУФВСУ, Київ, 5–8 жовтня 2010 р.] : НУФВСУ. – Київ, 2010. – С. 595.

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

2. Бар-Ор О. *Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения* / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; [пер. с англ. И. Андреев]. – К : Олімп. література, 2009. – 528 с.
3. Барчукова Г. В. *Игра, доступная всем* / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. – Москва : Знание, 1991. – 186 с.
4. *Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму* / [О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова]. – Луцьк : Вежа, 2000. – 248 с.
5. Журавлева А. Ю. *Комплексное обучение дошкольников 3–6 лет основам спортивных игр (на примере тенниса)* : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / А. Ю. Журавлева. – Москва : Российский ГУФКСИТ, 2008. – 26 с.
6. Кресло М. *Программа школьной теннисной инициативы: руководство для тренера* / М. Кресло, Д. Милей. – МФТ, 1998. – 116 с.
7. Кресло М. *Учебник передового тренера* / М. Кресло, Д. Милей. – МФТ, 1998. – 327 с.
8. Сембрат С. В. *Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку* : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / С. В. Сембрат. – ЛДІФК, 2003. – 21 с.
9. Скородумова А. П. *Теннис: как добиться успеха* / А. П. Скородумова // Русская Академия тенниса. – Москва : Про-Пресс, 1994. – 176 с.
10. Хоули Э. Т. *Руководство инструктора оздоровительного фитнеса* / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.