

Доліч Т. О., студентка факультету здоров'я, фізичної культури і спорту, Сотник Ж. Г., к.фіз.вих., доцент (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

## АДАПТАЦІЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ «ТЕНІС» В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

***Анотація.** У статті розкрито, що теніс є таким видом спорту, який позитивно впливає на стан здоров'я, покращує показники фізичної підготовленості і мотивує до систематичних занять спортом. Проведене анкетування серед учнів середнього шкільного віку показало, що значна кількість дітей має бажання оволодіти технікою гри в теніс під час уроків фізичної культури. Представлено характеристику міні-тенісу та з'ясовано особливості викладання модуля «теніс» в загальноосвітніх школах.*

***Ключові слова:** варіативний модуль, теніс, навчальна програма.*

***Аннотация.** В статье раскрыто, что теннис есть видом спорта, который позитивно влияет на состояние здоровья, улучшает показатели физической подготовленности и мотивирует к систематическим занятиям спортом. Проведенное анкетирование среди учащихся среднего школьного возраста показало, что значительное количество детей имеет желание овладеть техникой игры в теннис во время уроков физической культуры. Представлена характеристика мини-тенниса и выяснены особенности преподавания модуля «теннис» в общеобразовательных школах.*

***Ключевые слова:** вариативный модуль, теннис.*

***Annotation:** The article points out that tennis is a kind of sport that positively influences the state of health, improves the indices of physical fitness and motivates to systematic sports activities. The questionnaire survey among students of secondary school age showed that a significant number of children have the desire to master the technique of playing tennis during physical education lessons. The characteristics of mini-tennis are presented and the peculiarities of teaching the module in general schools are clarified.*

***Keywords:** variable module, tennis.*

**На сьогоднішній день** викладання фізичної культури в загальноосвітніх школах потребує нових підходів при організації навчального процесу, впровадження інноваційних методик для реалізації принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-

статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного та кадрового забезпечення навчального процесу [1].

Для формування мотивації до занять фізичною культурою ефективним засобом спеціалісти вважають теніс, який має оздоровчу спрямованість, сприяє розвитку фізичних якостей у поєднанні азарту і достатньої рухової активності, доступності оволодіння технікою гри і адекватним фізичним навантаженням на організм людини. Теніс є один із найпопулярніших видів спорту. Це гарна, динамічна та елегантна гра, що допомагає зберегти молодість, здоров'я, високий життєвий тонус протягом багатьох років [2]. Регулярні заняття тенісом зміцнюють дихальну, серцево-судинну і м'язову системи, розвивають реакцію, спритність та витривалість, виховують морально-вольові якості. Важливо, що ця гра дозволяє тренуватися самостійно.

**Аналіз наукових досліджень** засвідчує, що в Україні поки що немає чіткої методології та науково-методичних розробок професійного підходу до викладання тенісу, зокрема, для учнів загальноосвітніх шкіл. Напрямок дитячого тенісу потужно розвивається в Австралії, США, Чехії, Хорватії. У цих країнах створено науково-методичне забезпечення та методики тренувань дітей віком від 11–12 років, постійно удосконалюється технічне забезпечення тренування та ігровий процес, модернізується технологія виробництва ракеток, м'ячів, використовується сучасне покриття кортів [3].

Головним завданням тенісу [2] є формування інтересу дитини до ігрових видів спорту, зокрема, до тенісу, розвитку базових навичок гри, а також поліпшення координації та спритності. Теніс дозволяє перетворити заняття спортом для дитини в цікаву гру, в яку їй захочеться грати [4]. Теніс дозволяє виразити себе як індивідуального, так і як командного гравця, а також сприяє розвитку впевненості в собі, вмінню ставити і вирішувати рухові завдання [5].

**Мета нашої статті** полягає у з'ясуванні особливостей адаптації варіативного модулю «Теніс» при плануванні та викладанні уроків з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах.

Для поставленої мети визначені такі завдання:

1. Дати характеристику варіативному модулю «Теніс».
2. Визначити обізнаність і бажання займатися тенісом серед учнів середнього шкільного віку.
3. З'ясувати особливості викладання міні-тенісу в загальноосвітніх школах.

**Тенісистом може вважатися** початківець у будь-якому віці. Але найчастіше гравцями-початківцями є діти. Великий теніс стає для дітей чудовою можливістю для активного відпочинку, фізичного розвитку, виховання дисципліни та характеру. У школах для дітей використовується особлива тактика роботи [3], що передбачає застосування специфічних методик навчання, які розраховані на дітей у віці 6–12 років. Її особливості багато в чому відрізняються від тих стандартів навчання, які

застосовуються для дорослих. Головним пріоритетом програми навчання дітей є акцент на фізичному розвитку дитини та її координаційних можливостях. Заняття проводяться комплексно, коли в процесі уроку застосовуються вправи як для зміцнення м'язової системи, так і вправи для координації рухів, формування ігрового мислення [6]. Урок організовується у форматі естафет, ігор, цікавих і різноманітних допоміжних вправ, що сприяє більш доступному сприйняттю і засвоєнню матеріалу. Базові вправи доповнюються елементарним міні-тестуванням або іншими формами навчання, що дозволяють учням самостійно оцінити свій рівень і підвищити мотивацію до занять цим видом спорту.

Навчальна програма з фізичної культури для учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів передбачає варіативний модуль «Теніс». Перед початком навчального року протоколом шкільного методичного об'єднання затверджується план-графік розподілу варіативних модулів вивчення фізичної культури у кожному класі. У плані-графіку зазначаються варіативні модулі, які опановуватимуть учні, рік їх вивчення та кількість відведених на вивчення годин. Відлік року вивчення варіативного модуля за цією програмою розпочинається з 5-го класу [1].

Модуль «Теніс» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, яке потрібне для вивчення цього модуля. До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну і техніко-тактичну підготовки. Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/ учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу. Під час навчання технічних прийомів з тенісу першого року навчання, слід на кожному уроці використовувати вправи загальної і спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися методики послідовності вивчення техніки гри, використовуючи підвідні вправи. Після вивчення модуля учні повинні пройти випробування згідно навчальних нормативів для контролю якості засвоєння технічних прийомів з тенісу. Під час складання навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента та теоретичних знань кожним учнем [1].

Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим письмовим опитуванням або анкетуванням наприкінці або на початку навчального року. Результати опитування чи анкетування додаються до протоколу шкільного методичного об'єднання.

Для визначення доцільності впровадження варіативного модулю «Теніс» у навчально-виховний процес для учнів середнього шкільного

віку нами було проведено анкетування серед учнів 5–6 класів ЗОШ № 18, НВК № 2 «Школи-ліцей» м. Рівне, в якому прийняло участь 472 учня.

У анкеті були зазначені такі питання: вік; улюблений вид спорту; бажання займатися, якимсь видом спорту; бажання займатися видом спорту на уроках фізичної культури; бажання займатися тенісом на уроках фізичної культури; уміння грати в теніс тощо.

Результати опитування показали, що варіативний модуль «Теніс» зацікавив 314 учнів. Серед них були 15 % школярів, які взагалі вперше почули про цей вид спорту. Не виявили бажання займатися тенісом 18,4 % учнів. На запитання, який вид спорту варто впроваджувати на уроках фізичної культури, діти дали наступні відповіді: футбол – 27 % (127 учнів), баскетбол – 11 % (54 учні), волейбол – 13 % (61 учень), єдиноборства – 26 % (122 учні), інші види спорту – 23 % (108 учнів).

Враховуючи те, що за результатами анкетування, учні виявили бажання займатися тенісом, а також те, що «Теніс» входить до навчальної програми з фізичної культури, перед нами виникло питання, як методично грамотно провести заняття з цього виду. Відомо, що матеріально-технічна база загальноосвітніх шкіл, не має у своєму арсеналі достатньої кількості тенісних кортів і спортивних залів, але правильне планування та креативний підхід до уроку можуть компенсувати недоліки матеріальної бази школи.

Одна із методик навчання гри в теніс рекомендує розпочинати заняття з дітьми з оволодіння прийомами з міні-тенісу. Міні-теніс – один з найбільш ефективних методів навчання тенісу для дітей у веселій і активній формі, з використанням ігор та відповідного інвентарю (низькі сітки, паралонові м'ячі, пластикові або дерев'яні ракетки), ігрових поверхонь, які допомагають дітям швидше отримати задоволення від гри; спрощені правила і мінімальна кількість техніки, роблять навчання легким та швидким [7].

Міжнародна федерація тенісу вперше впровадила міні-теніс у навчальний процес у 2012 році. Головним завданням міні-тенісу для дітей – є володіння м'ячем під час гри. Цьому сприяють різноманітні ігрові ситуації, що допомагають сприйняттю пояснення і необхідності точного засвоєнь правил.

Під час проведення уроків з фізичної культури вчителю необхідно враховувати, що діти повинні мати однаковий рівень фізичної підготовки; підбір вправ для кожного учня і контроль за їх виконанням; підбір спеціальних вправ для навчання техніко-тактичних дій у цьому виді спорту. Важливо, щоб вчитель сам володів технікою гри в теніс, вміннями правильно організувати клас для максимально ефективної роботи з дітьми та раціонально використати ресурси. Організаційні моменти передбачають такі аспекти:

1. Кількість учнів. Звичайно, чим менша кількість учнів, тим легше вчителю провести групове заняття. Найкраще співвідношення – 1 вчитель на 15–18 учнів;

2. Наявність місця для заняття та інвентарю: стінки, забори, лавки, м'ячі, ракетки і т.д. Дуже важливо, щоб інвентар був пристосований для дітей. Базовий інвентар включає: 1) покриття, розміри і межі: тенісний корт, підлога гімнастичної зали, шкільне подвір'я; 2) ракетки: найкращі та найбільш безпечнішими є маленькі ракетки з маленькими ручками і м'якими струнами; 3) м'ячі: паралонові м'ячі чудово підходять для новачків, так як вони можуть використовуватись як в закритих приміщеннях так і на відкритому повітрі; 4) сітка або мотузка: підійде сітка для бадмінтону або волейболу. Якщо ж нема сітки можна використати мотузку. Висота повинна бути приблизно 80–85 см.; 5) стійки: підійдуть стійки для волейболу, якщо заняття в приміщенні, але якщо заняття на відкритому повітрі то можна натягнути сітку або мотузку між деревами [8];

3. Кількість завдань (різноманітні вправи, удари, які виконують гравці). Є такі удари: справа, зліва, різаний (справа і зліва), смеш, подача (плоска, кручена, різана), зльоту (справа і зліва), драйв (справа і зліва), кручений (справа і зліва). Чим краще володіє цими ударами тенісист, тим сильнішим він вважається;

4. Рівень складності завдань. Для забезпечення оптимального рівня складності необхідно врахувати добір вправ, які слід підібрати відповідно до здібностей учнів. Цілі повинні бути індивідуальні, реальні та доступно пояснені учням. Потрібно пам'ятати, що надто складні вправи призводять до невпевненості у собі і роблять заняття нудним;

5. Час, який відведений для заняття. На вивчення одного модуля з фізичної культури відводиться приблизно однакова кількість годин, однак, не виключається можливість збільшення або зменшення кількості годин. 18 годин це мінімальна кількість годин, яку пропонує програма. На вивчення модулю «Теніс», як показує практика, потрібно відвести біля 32 годин.

Запропонований модуль «Теніс» шкільної програми побудований послідовно з урахуванням віку учнів та їх функціональних можливостей. Варто при плануванні занять враховувати методичну розробку Міжнародної федерації тенісу для проведення занять, яка передбачає використання спрощеного обладнання. У подальшому, якщо більша кількість дітей виявить бажання додатково займатись цим видом спорту, це дасть можливість проводити секційні заняття з тенісу у позаурочний час.

Практика тренерів-викладачів свідчить про те, що одного уроку тривалістю 45 хвилин недостатньо для реалізації завдань навчання гри в теніс, тому доцільно запровадити проведення двох спарених уроків.

**Отже, викладання варіативного модуля «Теніс» у загальноосвітніх школах цілком можливе і залежить від таких складових: володіння технікою гри безпосередньо вчителями фізичної культури; бажання дітей навчитися основам цього виду спорту; наявність матеріально-технічного забезпечення**

для проведення занять з міні-тенісу; розроблена розширена програма проведення уроків з міні-тенісу.

**1.** Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи. – Режим доступу : <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>. **2.** Зайцева Л. С. Основы тенниса / Л. С. Зайцева. – М. : Медиа, 1980. – 150 с. **3.** Білюк С. П. Роль чинника зацікавленості та рухливих ігор у формуванні первинних навичок техніки тенісу та відчуття м'яча у дітей молодшого шкільного віку / С. П. Білюк // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». – Вип. 19. – 2012. – С. 19–24. **4.** Преображенская Л. Д. Как воспитать теннисную звезду / Л. Д. Преображенская. – М. : Советский спорт, 2006. – 100 с. **5.** Дрюэт Д. Теннис. Спорт для начинающих / Джим Дрюэт, Пол Мэйсон П. – Спб. : Астрель, 2002. – 48 с. **6.** Креспо М. Учебник передового тренера / М. Креспо, Д. Милей // Режим доступу : [https://tennis-i.com/books/krespo\\_miley\\_uchebnik\\_peredovogo\\_trenera.pdf](https://tennis-i.com/books/krespo_miley_uchebnik_peredovogo_trenera.pdf) **7.** Шориков В. Ф. Теннис для каждого / Шориков В. Ф. – Спб. : Лениздат, 1992. – 80 с. **8.** Макинрой П. Теннис для чайников / Патрик Макинрой, Питер Бодо. – М. : Вильямс, 2004. – 288 с.

Рецензент: к.пед.н., профессор Леонова В. А.