

Настільний теніс як засіб розвитку психофізичних якостей дітей молодшого шкільного віку

Державний вищий навчальний заклад «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (м. Івано-Франківськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Сучасний стан рівня здоров'я молодшого школярства вимагає змін у системі фізичного виховання, котрі урізноманітнять процес виховання дітей та позитивно впливають на подальший розвиток особистості. Максимальні темпи когнітивного й фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку завжди передбачатимуть особливу увагу науковців щодо правильності організації уроків фізичної культури саме в цей період [2; 4].

Аналіз досліджень цієї проблеми. Численні дослідження науковців [1; 3; 5; 6; 7] чітко визначають, що вихідний загальний середній рівень психофізичного стану організму та рухової підготовки учнів є низьким. Кожного школяра слід зорієнтувати на розвиток відстаючих якостей і визначити способи самовдосконалення рухової підготовки молодших школярів.

Останнім часом усе більше науковців намагаються дослідити та теоретично обґрунтувати й емпірично вивчити базові аспекти формування психофізичних якостей. Актуальною є чітка ідентифікація особливостей їх розвитку та конкретизація методики вдосконалення в процесі фізичного виховання різноманітними вправами.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування можливостей розвитку психофізичних якостей молодших школярів засобами настільного тенісу.

Методи та організація дослідження. Вивчення обраної проблематики відбувалося згідно з принципом системності. Так, Б. М. Шиян [9] уважає, що змістовні поняття й принципи системного підходу є, насамперед, знярядям певної організації предметного змісту дослідження, а саме такої, яка б спонукала до постановки та розв'язання проблем із виявлення законів функціонування й розвитку об'єкта. При цьому в одних випадках акцент може спрямовуватися на питання організації об'єкта, а в інших – на певні типи специфічних для нього зв'язків, у третіх – на синтез різноманітних уявлень об'єкта, одержаних у предметах, що досліджувалися раніше, у четвертих – на виявлення структурних варіантів, у п'ятих – на генетичні механізми.

Для досягнення мети та виконання завдань дослідження ми використовували такі методи дослідження:

- теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- бесіда та опитування.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Вікова категорія 6–10 років фундаментально відображає подальші успіхи розвитку дитини. Правильність виховання батьків зберігає психіку дитини, високі оцінки в школі передбачають зростання інтелекту та подальше успішне майбутнє, відмінні результати на заняттях фізичною культурою гартують дух й упевненість у собі в будь-яких ситуаціях у колективі навчального закладу та за його межами. Проте не варто думати, що догляд за дитиною завершується на цьому етапі, навпаки – він розширюється та конкретизується, але базові пізнання своїх фізичних і розумових здібностей припадають саме на молодший шкільний вік.

Період із першого по четвертий клас – сенситивний для розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, координація та гнучкість. Другорядними для цієї вікової категорії є сила й витривалість, хоча Л. В. Волков [1] дослідив й експериментально довів, що витривалість статичного зусилля згиначів кисті руки спостерігається саме в молодших школярів. Ця якість зростає на 75,5 % у хлопчиків 8–11 років. Темпи приросту витривалості литкових м'язів на 76,5 % припадають на дітей 8–11 років.

Фахівці [1; 2; 4; 6; 8] погоджуються з необхідністю розробки та впровадження уніфікованої навчальної програми з фізичного виховання. За технологією її реалізації потрібно досягти найбільшого оздоровчого ефекту, гармонізації співвідношень інтелектуального, рухового й психофізичного компонентів особистісного розвитку школяра за допомогою встановлення диференційованих педагогічних завдань залежно від вихідного освітнього рівня, фізичних якостей і соматичного здоров'я учня з наступною їх корекцією за результатами регулярного моніторингу процесу фізичного виховання.

Кожен вид фізичних можливостей, значний розвиток котрого припадає на вік 6–10 років, слід розглянути більш широко, оскільки багато досліджень підтверджують взаємозв'язок певних психофізичних характеристик із проявами активності.

Швидкість [3] – комплексна рухова якість, до якої входять прості та комплексні форми прояву швидкісних здібностей. Прості проявляються в латентному часі простих і складних рухових реакцій, швидкості виконання окремого руху, у частоті рухів. Комплексні форми прояву швидкісних здібностей у складних рухових актах, характерних для тренувальної та змагальної діяльності в різних видах спорту, забезпечуються елементарними формами прояву швидкості в різноманітному поєднанні й сукупності з іншими руховими якостями та технічними навиками.

Зі свого боку, поняття «латентний період простої, складної зорово-моторної реакції», «латентний час напруження м'язів», «максимальний темп рухів», «тремор» розглядаються Є. П. Ільїним [2] як «психомоторні показники». Звертаючись до проблеми психофізіології, А. І. Поручинський [6] детермінує влучність як складну психофізичну якість. Вона залежить від просторових, силових компонентів, функцій диференціювання й відтворення параметрів рухів.

Фактично в основі будь-яких рівнів вираження швидкісних здібностей лежать психофізичні прояви, а сенситивний період їхнього розвитку релятивний віковій градації дітей молодшого шкільного віку.

Координацію диференціюють [1; 9] як здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла під час виконання конкретних рухових завдань і комплектують здатністю до управління часовими, просторовими й силовими параметрами рухів, до збереження рівноваги, відчуття ритму, орієнтування в просторі, довільного розслаблення м'язів та координованістю рухів.

Сенситивним періодом для розвитку координаційних здатностей, за допомогою спеціально організованої рухової активності вважають науковці [1; 3] період із 6–7 до 10–12 років, що здебільшого відповідає часу молодшого школярства. Так, відповідно до досліджень Л. В. Волкова [1], статичне коливання тіла на горизонтальній поверхні зменшується в дітей до 12 років, а найбільш інтенсивний розвиток функції динамічної рівноваги відбувається в 7–10 років. Просторова точність рухової дії на прикладі стрибка в довжину з місця на задану відмітку є високою у віці 4–6 та 9–10 років. Такі самі результати притаманні дітям молодшого шкільного віку під час метання м'яча в горизонтальну ціль.

Зі свого боку, зміст компонентів психомоторики досліджували В. П. Озеров [4] та Ю. О. Петренко [5]. Науковці стверджують, що сенсомоторика регулює сенсорні реакції та сенсомоторні координації; моторні дії пов'язані з усвідомленим виконанням завдань рухами; ідеомоторика виконує програмуючу та регуляційну функції. Ідеомоторика об'єднує в собі природні здібності проектувати, будувати подумки кожну майбутню дію та породжувати її. Вона забезпечується трьома видами мислення: символічним, образним, дійовим. Сенсомоторика гарантується органами відчуттів й особливо м'язовою системою.

Здатність до управління часовими, просторовими та динамічними характеристиками, як уважає В. П. Озеров [4], є ознаками психомоторного розвитку.

Однозначно, складовою частиною координаційних якостей є психофізичні здібності, котрі слід уміло розвинути в дітей молодшого шкільного чи на початковому етапі спортивного вдосконалення.

Гнучкістю називають здатність людини виконувати рухи в суглобах із якомога більшою амплітудою. Динаміка розвитку гнучкості в різних суглобах різна, проте вона природно покращується до 14–15 років. Рухливість у дрібних суглобах розвивається швидше, ніж у масивних, амплітуда рухів у тазостегнових суглобах гетерохронно зростає до 13-річного віку, показники рухливості хребта підвищуються в дівчаток до 14, а в хлопчиків – до 15 років.

Б. М. Шиян [9] указує на вікову категорію 6–10 років як сенситивну для розвитку гнучкості. Далі розвиток цієї якості знижується, особливо в пубертатний період, коли відбувається відставання розвитку м'язів від інтенсивного росту кісток.

Розвиток швидкості, координації та гнучкості лежить у призмі вдосконалення психофізичних складників засобами, що найбільше відповідають віковій категорії молодших школярів.

Ю. Д. Железняк і Л. Є. Савиних (цит. за [8]) розробили та втілили в практику програму з фізичної культури, котра передбачала елементи спортивних ігор – настільного тенісу для підвищення рухової активності школярів.

Результати педагогічного експерименту І. А. Чуєвої [8] свідчать про те, що поєднання базових засобів фізичного виховання й настільного тенісу сприяють розвитку фізичних якостей дітей 6–8 років. Варіативність техніко-тактичних прийомів і спеціально підвідних вправ, пов'язаних із проявами дрібної моторики, збільшують арсенал рухових навиків молодших школярів, сприяють розвитку спритності й координації рухових дій.

Швидкість переміщень біля столу, ефективне виконання швидких та різких ударів аналізує І. Чуєва. Це залежить від рівня вибухової сили, розвиток котрої припадає саме на вікову категорію молодших школярів. Використання тенісних вправ для визначення рівня розвитку координаційних

якостей дітей 7–8 років може відбуватися поруч із загальноприйнятими. Специфіка гри в настільний теніс і вправи, що пов'язані з цією діяльністю, не дають змоги повноцінно вплинути на розвиток загальної гнучкості молодших школярів.

Низька травматичність, розвиток дрібної моторики, висока емоційність занять, можливість поєднання розвитку фізичних якостей і психічних процесів указує на доцільність використання засобів настільного тенісу в системі уроків фізичної культури. Цей факт може успішно реалізовуватися на уроках фізичної культури молодших школярів.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Більшість досліджень, що стосуються настільного тенісу, спрямовані на спорт вищих досягнень. Молодші школярі готові сприймати та з інтересом ставитися до нововведень щодо настільного тенісу необов'язково як до гри, а як до підвідних спеціальних вправ із м'ячем і ракеткою. Тонка перцепція під час виконання тенісних завдань дасть змогу 6–7-річним дітям краще диференціювати зусилля, що позитивно впливатиме на відчуття ручки під час письма, концентрація уваги на м'яч підвищить увагу та покращить зір, вивчення нових рухових дій покращує здібності пам'яті.

Незначні матеріальні витрати уможливають розвиток рухових якостей молодших школярів за допомогою вправ, що стосуються настільного тенісу в умовах процесу фізичного виховання в загальноосвітній школі.

Подальші наукові пошуки вбачаємо в розробці модельних характеристик психофізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, диференціації видів фізичних вправ залежно від показників нейродинамічних властивостей дітей 6–7 років, вивченні впливу експериментальної програми на психічні процеси й мовлення дітей.

Джерела та література

1. Волков Л. В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом : автореф. дис. на соискание ученой степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки / Л. В. Волков. – М., 1989. – 38 с.
2. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания : учебник / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение, 1980. – 199 с.
3. Круцевич Т. Ю. Наукові основи фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Т-во «Знання» України, 2001. – 23 с.
4. Озеров В. П. Формирование психомоторных способностей у школьников / В. П. Озеров. – Кишинев : Лумина, 1989. – С. 1–29.
5. Петренко Ю. О. Нейродинамічні та психічні функції у дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного розвитку : автореф. ... канд. біол. наук : спец. 03.00.13 – Фізіологія людини і тварин / Ю. О. Петренко. – К., 2006. – 20 с.
6. Поручинський А. І. Зорово-моторні реакції та властивості нейродинамічних процесів школярів / А. І. Поручинський // Науковий вісник Волинського державного університету імені Лесі Українки. – Т. 5 – С. 48–52.
7. Чекмарьова Н. Г. Критерії спортивного відбору дітей і підлітків за показниками розвитку психомоторних здібностей : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. фих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Н. Г. Чекмарьова. – Дніпропетровськ, 2009. – 20 с.
8. Чуева И. А. Физическое воспитание младших школьников с применением средств настольного тенниса в условиях трех уроков физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / И. А. Чуева. – М., 2006. – 156 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. кн. «Богдан», 2001. – Ч. 1. – 272 с. ; 2002. – Ч. 2. – 248 с.

Анотації

У роботі здійснено теоретичне обґрунтування необхідності розвитку психофізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку. Аналіз сучасного стану організації фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах указує на необхідність модернізації змісту ланки освіти молодших школярів, яка виступає підґрунтям для формування гармонійно розвинутої дитини.

Для визначення ефективності чинних програм навчання й виховання проведено педагогічне спостереження дітей молодшого шкільного віку (6–10 років). За його результатами сформульовано проблематику наукового пошуку. Визначено засоби розвитку психофізичних якостей у молодших школярів.

Розвиток швидкості, координації та гнучкості лежить у призмі вдосконалення психофізичних складників засобами, що найбільше відповідають віковій категорії молодших школярів.

У представленому теоретичному базисі розглянуто можливість використання настільного тенісу в програмі з фізичної культури дітей 6–7 років. Цей час є чутливим щодо розвитку низки фізичних якостей, закладаються основи культури соматичного й когнітивного здоров'я. Можливість упровадження засобів настільного тенісу є доцільною, науково обґрунтованою та практично спрямованою.

Ключові слова: фізична культура, психофізичні якості, молодший шкільний вік.

Васи́лий Кушнір. Пути развития психофизических качеств у детей младшего школьного возраста.

В работе дается теоретическое обоснование необходимости развития психофизических качеств у детей младшего школьного возраста. Анализ современного состояния организации физической культуры в общеобразовательных учебных заведениях указывает на необходимость модернизации содержания звена образования младших школьников, которая выступает основой для формирования гармонично развитого ребенка.

Для определения эффективности действующих программ обучения и воспитания проводится педагогическое наблюдение детей младшего школьного возраста (6–10 лет). По его результатам сформулирована проблематика научного поиска. Определены средства развития психофизических качеств у младших школьников.

Развитие скорости, координации и гибкости лежит в плоскости совершенствования психофизических составляющих средствами, которые наиболее соответствуют возрастной категории младших школьников.

В представленном теоретическом базисе рассматривается возможность использования настольного тенниса в программе по физической культуре детей 6–7 лет. Этот период является чутливым по развитию ряда физических качеств, закладываются основы культуры соматического и когнитивного здоровья. Возможность внедрения средств настольного тенниса является целесообразной, научно обоснованной и практически направленной константой.

Ключевые слова: физическая культура, психофизические качества, младший школьный возраст.

Vasily Kushnir. Ways of Development of Psycho-physical Qualities of Children of Primary School Age.

The work is devoted to theoretical justification of the need for the development of psycho-physical qualities of children of primary school age. Analysis of the current state of the organization of physical training in secondary educational institutions points to the need to modernize the content of education level of younger students, which is the basis for the formation of a harmonious development of the child.

The results. To determine the effectiveness of existing training and education programs were conducted pedagogical supervision of children of primary school age (6–10 years). According to the results of scientific research problems are formulated. Identified by means of psychophysical qualities of the younger students.

Development of speed, coordination and flexibility lies in the improvement of mental and physical components of the means most appropriate age category younger students.

In the present the theoretical basis of examining the use of table tennis in the program on physical training of children of 6–7 years. This is a sensitive period for the development of a number of physical characteristics, the foundations of culture of somatic and cognitive health. The ability to implement means of table tennis is appropriate, science-based and practical orientation constant.

Findings. Most studies on tennis, aimed at sports higher achievements. Younger students are willing to accept and treat with interest innovations on table tennis. Subtle perception when performing tasks tennis 6–7 year old kids will better differentiate the efforts that positively influence the feeling of pen during writing, focus on ball – increase attention and improve vision, explored new motor action – improves memory skills.

Key words: physical education, psychophysical quality, primary school age.