МIНICТЕPCТВО ОCВIТИ I НAУКИ УКPAЇНИ

ХAPКIВCЬКA ДЕPЖAВНA AКAДЕМIЯ ФIЗИЧНОЇ КУЛЬТУPИ

Фaкультет мaгicтpaтуpи, зaочного нaвчaння та пiдвищення квaлiфiкaцiї

Кaфедpa cпоpтивних тa pухливих iгоp

**ПРОКОПЕНКО (АГАФОНОВА) ЄВА СЕРГІЇВНА**

**РУХЛИВІ IГРИ ЯК ЗАСІБ ПIДГОТОВКИ ДIТЕЙ 5-6 РОКIВ ДО**

**ЗАНЯТЬ ТЕНIСОМ**

**Квaлiфiкaцiйнa pоботa**

|  |  |
| --- | --- |
| оcвiтнiй piвень | **Дpугий мaгicтеpcький** |
| cпецiaльнicть | **017 Фiзичнa культуpa i cпоpт** |
| гaлузь знaнь | **01 Оcвiтa/Педaгогiкa** |
| cпецiaлiзaцiя | **Тpенувaльнa дiяльнicть в обpaному видi cпоpту**  **(Cпоpтивнi iгpи)** |

**Нaуковий керівник:**

Доцент кафедри спортивних та рухливих

ігоркандидат наук з фізичного виховання та

спорту, доцент

Пaєвcький Володимир Валерійович

Хapкiв - 2025

**Aнотaцiя**

*Прокопенко (Агафонова) Єва Сергіївна*Рухливі ігри як засіб

підготовки дітей 5-6 років до занять тенісом.

В Україні на розвиток тенісу звернена значна увага як з боку держави, так і з боку громадських організацій. За допомогою низки документів сьогодні створено необхідну правову та методичну базу для занять молоді цим видом спорту. Велика кількість кваліфікованих фахівців забезпечує можливість всім бажаючим приступити до занять з тенісу. В той же час, тренери відмічають постійну зміну умов у проведенні набору дітей в тенісні групи, що в значній мірі ускладнює роботу педагогів на початковому етапі навчання.

Для досягнення успіхів спортсменам необхідна належна фізична, технічна, тактична та психічна підготовка, високий рівень якої закладається вже на початковому етапі навчання.

Основні особливості відбору перспективних тенісистів полягають у його комплексному характері та поетапності. За останні десятиріччя спостерігається тенденція до зменшення віку початківців. В той же час, в нині існуючій програмі з тенісу не відображено особливостей проведення занять з дітьми дошкільного віку, що значно ускладнює роботу тренерів і вимагає проведення досліджень у цьому напрямку.

На думку фахівців фізичного виховання, дошкільний вік є сприятливим для розвитку рухових якостей, зокрема швидкості і спритності, а недостатня робота з дошкільнятами по їх розвитку може не дозволити дітям у майбутньому реалізувати свої потенційні можливості. Разом з тим, як стверджують спеціалісти зазначені рухові якості є вкрай необхідними для успішної гри в теніс. Це підтверджується і низкою тестів для визначення рівня фізичної підготовленості тенісистів, зокрема, на початковому етапі навчання. Тому для підготовки до гри в теніс основну увагу слід звертати на розвиток у початківців рухових якостей, і перш за все тих, які демонструють високі темпи приросту у дошкільний період.

Дослідження показали, що найефективнішими засобами удосконалення техніки виконання фізичних вправ та розвитку рухових якостей у дітей дошкільного віку є рухливі ігри, тому це питання є актуальним на сучасному етапі розвитку цього виду спорту.

*Метою дослідження* є удосконалення методики підготовки дітей 5-6 років до занять з тенісу за допомогою рухливих ігор.

*Завдання дослідження:*

1. Вивчити особливості підготовки дітей 5-6 років до занять з тенісу за допомогою літературних джерел.

2. Визначити рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей 5 років.

3. Розробити та перевірити ефективність методичних рекомендації для підготовки дітей 5-6 років до занять з тенісу за допомогою рухливих ігор.

*Методи доcлiдження:* аналіз науково-методичної літератури, антропометричнi дослідження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

*Мaтеpiaл доcлiдження.* Аналіз науково-методичної літератури дає підстави стверджувати, що на сьогоднішній день недостатньо уваги зосереджено на дослідження фізичного розвитку і фізичної підготовленості дошкільнят. На фізичний розвиток та фізичну підготовленість дошкільнят впливає низка чинників, зокрема: генетичні задатки, умови проживання, оточуюче середовище (перш за все батьки, родичі), педагоги (у дошкільних установах). Особливості такого впливу визначають за показниками антропометричних вимірів та результатами педагогічного тестування, які опісля порівнюють з модельними (середньостатистичними) показниками.

Дослідження проводилося у 4 етапи. Практичні дослідження проводитилися на базі ДЮСШ №2 м. Кам’янець-Подільський. В дослідженні взяли участь 25 дітей 14 хлопчиків і 11 дівчаток віком 5-6 років, які займаються в секції тенісу.

*Pезультaти*. В pезультaтi пpоведеного дослідження з’яcовaно, що антропометричні вимірювання показали, що у хлопчиків 5-ти років середні показники довжини тіла становлять 106.9 см, маси тіла – 17.76 кг, обсягу грудної клітки – 51.29 см. У дівчаток 5-ти років середні показники довжини тіла становлять 108.6 см, маси тіла – 17.82 кг, обсягу грудної клітки – 53.80 см. Такі показники засвідчують середній рівень фізичного розвитку як у хлопчиків, так і у дівчаток. Показники рівня фізичного розвитку хлопчиків нижчі, ніж у дівчат, що не відповідає середньостатистичним даним. Отримані результати пояснюються тим, в дану групу, яка не є багаточисельною, увійшло більше дівчаток з кращим рівнем фізичного розвитку у порівнянні з хлопчиками.

Педагогічне тестування показало, що у хлопчиків 5-ти років результати з бігу на 10 м становлять 3.55 секунди, стрибка у довжину з місця – 87.29 см, метання тенісного м’яча на дальність – 7.07 м. У дівчаток 5-ти років результати з бігу на 10 м становлять 3.52 секунди, стрибка у довжину з місця – 82.64 см, метання тенісного м’яча на дальність – 6.68 м. Такі показники засвідчують нижчий за середній рівень фізичної підготовленості як у хлопчиків, так і у дівчаток. Хлопчики у порівнянні з дівчатками показали кращі результати у стрибках у довжину з місця та в метанні тенісного м’яча на дальність і майже однаковий з бігу на 10 м. Отже, незважаючи на гірші показники фізичного розвитку хлопчиків у порівнянні з дівчатками, їх рівень фізичної підготовленості є кращим, що відповідає середньостатистичним даним.

Успішній підготовці дошкільнят до занять з тенісу сприятимуть рухливі ігри, в яких розвиток рухових якостей здійснюється за допомогою різних видів бігу, стрибків, кидання і ловіння м’яча, метання. Покращує рівень розвитку швидкості і спритності поступовість у вивченні з дітьми 5-6 років рухливих ігор з проявом простої реакції, реакції з вибором, реакції на рухомий об’єкт.

Педагогічне тестування в кінці експерименту показало, що у хлопчиків 6-ти років результати з бігу на 10 м становлять 2.71 секунди, стрибка у довжину з місця – 104.5 см, метання тенісного м’яча на дальність – 13.11 м. У дівчаток 6-ти років результати з бігу на 10 м становлять 2.73 секунди, стрибка у довжину з місця – 96.87 см, метання тенісного м’яча на дальність – 12.74 м. Такі показники засвідчують середній рівень фізичної підготовленості на відміну від нижчого за середній на початку експерименту. Це пов’язано з удосконаленням техніки виконання фізичних вправ та із значним зростання рівня розвитку рухових якостей. Проведення з дітьми ігрових тестів “Бігуни”, “Розвідка” та “Три квадрати” показало їх велику рухову активність та вміння орієнтуватися в змінних умовах. Отримані результати засвідчують ефективність запропонованих методичних рекомендацій щодо застосування рухових ігор та забав для підготовки дітей до занять з тенісу.

*Виcновки* вiдобpaжaють виpiшення поcтaвлених у доcлiдженнi зaвдaнь.

*Ключовi cловa*: рухливі ігри, фізичні якості, теніс, фізична пілготовленість.

**Annotetion**

*Prokopenko (Agafonova) Eva Serhiyivna* Movement games as a means

training children 5-6 years old for tennis lessons.

In Ukraine, considerable attention is paid to the development of tennis both by the state and by public organizations. With the help of a number of documents, the necessary legal and methodical basis for youth participation in this sport has been created today. A large number of qualified specialists provides an opportunity for everyone to start tennis lessons. At the same time, coaches note a constant change in conditions for recruiting children into tennis groups, which greatly complicates the work of teachers at the initial stage of training.

To achieve success, athletes need proper physical, technical, tactical and mental training, a high level of which is established already at the initial stage of training.

The main features of the selection of promising tennis players are its complex and phased nature. Over the past decades, there has been a tendency to decrease the age of beginners. At the same time, the currently existing tennis program does not reflect the specifics of conducting classes with preschool children, which greatly complicates the work of coaches and requires conducting research in this direction.

According to physical education specialists, preschool age is favorable for the development of motor skills, in particular speed and dexterity, and insufficient work with preschoolers on their development may not allow children to realize their potential in the future. At the same time, as experts claim, these motor qualities are absolutely necessary for a successful game of tennis. This is confirmed by a number of tests to determine the level of physical fitness of tennis players, in particular, at the initial stage of training. Therefore, to prepare for the game of tennis, the main attention should be paid to the development of motor skills in beginners, and above all those that demonstrate high rates of growth in the preschool period.

Studies have shown that the most effective means of improving the technique of performing physical exercises and developing motor skills in preschool children are mobile games, so this issue is relevant at the current stage of the development of this sport.

*The purpose of the research* is to improve the method of training children 5-6 years old for tennis lessons with the help of mobile games.

*Tasks of the research:*

1. To study the peculiarities of preparing 5-6-year-old children for tennis lessons with the help of literary sources.

2. Determine the level of physical development and physical fitness of 5-year-old children.

3. Develop and test the effectiveness of methodical recommendations for preparing children 5-6 years old for tennis lessons with the help of mobile games.

*Research methods:* analysis of scientific and methodological literature, anthropometric research, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

*Research material.* The analysis of scientific and methodical literature gives reasons to claim that today not enough attention is focused on the study of physical development and physical fitness of preschoolers. A number of factors affect the physical development and physical readiness of preschoolers, including: genetic predisposition, living conditions, environment (primarily parents, relatives), teachers (in preschool institutions). The specifics of such influence are determined by the indicators of anthropometric measurements and the results of pedagogical testing, which are then compared with model (average) indicators.

The research was conducted in 4 stages. Practical research was carried out on the basis of State University No. 2 in Kamianets-Podilskyi. 25 children, 14 boys and 11 girls aged 5-6 years, who are engaged in the tennis section, took part in the study.

*The results.* As a result of the research, anthropometric measurements showed that the average height of 5-year-old boys is 106.9 cm, weight – 17.76 kg, chest volume – 51.29 cm. The average height of 5-year-old girls is 108.6 cm, weight - 17.82 kg, chest volume - 53.80 cm. Such indicators testify to the average level of physical development in both boys and girls. The indicators of the level of physical development of boys are lower than those of girls, which does not correspond to average statistical data. The obtained results are explained by the fact that this group, which is not numerous, included more girls with a better level of physical development compared to boys.

Pedagogical testing showed that 5-year-old boys have 3.55 seconds in the 10-meter run, 87.29 cm long jump from a standing position, and 7.07 m in throwing a tennis ball. In 5-year-old girls, the results in running for 10 m are 3.52 seconds, long jump from a standing position - 82.64 cm, throwing a tennis ball at a distance of 6.68 m. Such indicators testify to a lower than average level of physical fitness in both boys and girls. Compared to girls, boys showed better results in standing long jump and throwing a tennis ball over a distance and almost the same in 10 m running. Therefore, despite the worse indicators of physical development of boys compared to girls, their level of physical fitness is better, which corresponds to average statistical data.

Successful preparation of preschoolers for tennis lessons will be facilitated by mobile games, in which the development of motor skills is carried out with the help of various types of running, jumping, throwing and catching a ball, and throwing. Gradually improving the level of development of speed and dexterity in the study with children of 5-6 years of moving games with the manifestation of a simple reaction, a reaction with a choice, a reaction to a moving object.

Pedagogical testing at the end of the experiment showed that for 6-year-old boys, the results of running 10 m are 2.71 seconds, long jump from a standing position - 104.5 cm, and throwing a tennis ball at a distance of 13.11 m. For 6-year-old girls the results of the 10 m run are 2.73 seconds, the standing long jump is 96.87 cm, and the tennis ball throw is 12.74 m. Such indicators testify to an average level of physical fitness, in contrast to the lower than average level at the beginning of the experiment. This is connected with the improvement of the technique of performing physical exercises and with a significant increase in the level of development of motor qualities. Conducting game tests "Runners", "Reconnaissance" and "Three Squares" with children showed their great motor activity and ability to navigate in changing conditions. The obtained results prove the effectiveness of the proposed methodical recommendations regarding the use of movement games and entertainment for preparing children for tennis lessons.

*The conclusions* require the writing of the tasks assigned in the investigation.

*Key words:* mobile games, physical qualities, tennis, physical fitness.