

## MODERN PROBLEMS OF POPULATION RECOVERY AND WAYS TO SOLVE IT

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-367-5-29>

### THE USE OF THE “STEPS” TECHNIQUE IN THE EXPANDED POSSIBILITIES OF INVOLVING SCHOOL-AGE CHILDREN IN TENNIS LESSONS

### ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІКИ «STEPS» В РОЗШИРЕННІ МОЖЛИВОСТЕЙ ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТТЯ З ТЕНІСУ

**Trachuk S. V.**

*Doctor of Physical Education,  
Associate Professor,  
Associate Professor at the Department  
of Theory and Methodology  
of Physical Education  
National University of Physical  
Education and Sports of Ukraine  
Kyiv, Ukraine*

**Трачук С. В.**

*кандидат наук з фізичного виховання  
і спорту, доцент,  
завідувач кафедри теорії і методики  
фізичного виховання  
Національний університет фізичного  
виховання і спорту України  
м. Київ, Україна*

**Holub V. A.**

*Doctor of Physical Education,  
Associate Professor,  
Head of the Department of Theory  
and Methods of Physical Education  
Kremenets Taras Shevchenko Regional  
Academy of Humanities and Pedagogy  
Kremenets, Ukraine*

**Голуб В. А.**

*кандидат наук з фізичного виховання  
і спорту, доцент,  
завідувач кафедри теорії та  
методики фізичного виховання  
Кременецька обласна гуманітарно-  
педагогічна академія імені Тараса  
Шевченка  
м. Кременець, Україна*

**Dovhal V. I.**

*Doctor of Physical Education,  
Senior Lecturer at the Department  
of Theory and Methodology  
of Physical Education  
Kremenets Taras Shevchenko Regional  
Academy of Humanities and Pedagogy  
Kremenets, Ukraine*

**Довгаль В. І.**

*кандидат наук з фізичного виховання  
і спорту,  
старший викладач кафедри теорії  
та методики фізичного виховання  
Кременецька обласна  
гуманітарно-педагогічна академія  
імені Тараса Шевченка  
м. Кременець, Україна*

Зниження рівня рухової активності, особливо серед дітей та підлітків, негативно позначається на цілях сталого розвитку суспільства, зокрема,

на роботі ланки громадського здоров'я, стані навколишнього середовища, рівні економічного розвитку, благополуччі та якості життя суспільства кожної європейської країни [1].

Сьогодні в керівних документах Всесвітньої організації охорони здоров'я заходи з підвищення рухової активності серед підростаючого покоління визнаються в якості одного із самих економічно ефективних підходів громадського здоров'я.

У пошуках інноваційних підходів до занять організованою руховою активністю з дітьми та підлітками слід враховувати особливе значення і привабливість для них ігрової діяльності. Саме ігри приносять задоволення дитині від участі у заняттях, залучають до участі у грі кожну дитину, забезпечують значний рівень енерговитрат; використання ігрового і змагального методу дає можливості для спільного прийняття рішення [1; 5].

Використання техніки кроків «STEPS» (простір, завдання, обладнання, люди, швидкість) значно розширює можливості керівників гуртків/секцій, тренерів тенісу в застосуванні прогресій даного виду спортивної діяльності та дозволяє вносити зміни у сферах простору, завдань, обладнання, людських ресурсів та швидкості виконання.

Використанням техніки кроків «STEPS» в роботі з дітьми дозволяє поступово за допомогою трьох рівнів тенісу (червоний, помаранчевий і зелений) перетворити заняття спортом в корисну гру, від якої діти отримують задоволення [2; 4].

Завдяки використанню повільних м'ячів, зменшених розмірів корту і спрощених правил діти молодшого шкільного віку можуть швидко навчитися вводити м'яч у гру, утримувати його на корті й змагатися.

Таким чином інтеграція техніки кроків «STEPS» дозволяє створити систему 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

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 [3; 4].

У процесі 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; передбачати дії суперника, розвиваючи при цьому тактичні здібності; самостійно вести рахунок; дотримуватися правил гри в теніс і правил спортивної етики [3].

В 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.

Таким чином передовий досвід, сучасні практики та використання техніки «STEPS» дозволяють 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 грамотності у фізичній культурі і спорті молодших школярів.

### Література:

1. Ковальова Н. В., Єременко Н. П., Ковальов В. О., Назаренко Л. І. Константиновська Н. О. Організація рекреаційно-оздоровчих занять гандболом для хлопчиків молодшого шкільного віку в умовах дитячих спортивних клубів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Випуск 3 (148). С. 61–67. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).14
2. Програма секції з міні тенісу для дітей молодшого шкільного віку: [для вчителів загальноосвітніх навчальних закладів, керівників, гуртків, секцій, факультативів]. укл.: М. В. Ібраїмова, С. В. Трачук, Л. В. Поліщук. К.: Наук.світ, 2014. 57 с.
3. Трачук С. В., Давиденко О. В., Савельєва Г. В. Особливості організації та використання засобів міні-тенісу у фізичному вихованні молодших школярів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. № 3. С. 42–46 с.
4. Трачук С. В., Нападій А. П., Кедрич Г. В. Інновації в позаурочній роботі з фізичного виховання з молодшими школярами (на прикладі міні-тенісу). *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки*. 2018. № 2 (152). С. 161–164.
5. Ханюкова О. В., Мітова О. О., Афанасьєв С. М., Данильченко Д. В. Застосування елементів міні-тенісу в позашкільний час для підвищення розвитку фізичних якостей дівчат 8-9 років. *Спортивні ігри*. 2014. № 10. С. 192–198.