

13.00.00 Pedagogical sciences

13.00.00 Педагогические науки

UDC 378

**Major Provisions of Program of Different Locomotions Training
in Senior 5-6 Year-old Preschoolers, Practicing Tennis**

Ervand P. Gasparyan

Sochi State University, Russia
26a, Sovetskaya st., Sochi, 354000
PhD student
E-mail: vu2014@mail.ru

Abstract. Examining sports practice, it is necessary to note that many authors consider stimulated training of different tennis motive-coordinating and psychomotor capabilities, as well as learning of subtleties of game, the sooner one starts the better, best of all from 6–7 or even from 4-5.

Keywords: tennis; cognitive training program; exercise; outdoor games; functional capacities; motive-coordinating and psychomotor capabilities.

Введение. Официально признанный возраст начала занятий теннисом 6–7 лет, так как именно в этом возрасте по нормативным документам начинается формирование групп в детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ) по теннису [1].

Однако, все возрастающая популярность данного вида спорта, ранняя специализация, подкрепленная успехами звезд тенниса, так например М. Шарапова уже в 17 лет выиграла Уимблдонский турнир, а ракетку впервые взяла в руки в 4 года, обеспечивают приток в теннисные клубы, секции и спортивные школы малышей 4–6 лет. Конечно, можно спорить насколько это целесообразно, но более важно на наш взгляд правильно построить тренировочный процесс с дошкольниками данного возраста.

В педагогике стало естественным, – различные способности, например, умственные, музыкальные, художественные и другие, следует развивать с раннего детского возраста.

Рассматривая спортивную практику, необходимо отметить, что многие авторы считают, – в теннисе, стимулируемое формирование различных двигательных-координационных и психомоторных способностей, а также познание премудрости игры, надо начинать, чем раньше, тем лучше с 6–7 и даже 4–5 лет. Специалисты, во многих странах, давно заметили: теннис лучше осваивают те, кто подружился с мячом в детском возрасте и если этому процессу придать специализированный характер, то можно очень хорошо подготовить ребенка к успешным занятиям теннисом. Не случайно в мировом теннисе формирование такой дружбы называют «школой мяча» [2, 3-7].

Основная задача школы мяча – формирование быстроты двигательной реакции, наблюдательности, сосредоточенности, быстроты переключения внимания, элементарных способностей к прогнозированию и других двигательных и психомоторных способностей.

Занятия с детьми до 7 лет практически являются подготовительными к занятиям теннисом. В этом плане главной задачей тренировки с детьми дошкольного возраста является подготовка организма и психики ребенка к восприятию тенниса как игры в целом. Необходимо сделать акцент не на форсирование подготовки и постановку технических приемов, а на формирование тех качеств и свойств личности, которые лежат в основе игры.

В видах движений должны быть представлены все многообразие, позволяющее повысить двигательный потенциал юного теннисиста: броски, ловля, передача, ведение мяча, причем выполняемые в условиях, требующих очень быстрых передвижений, в том числе и разнообразных прыжков и т.д. Такие разнообразные действия составляют двигательную основу различных подвижных игр с мячом, и без него.

Кроме того, весь окружающий мир ребенок познает с помощью органов чувств, являющимися своеобразными датчиками восприятия. С их помощью считывается информация извне, анализируется в соответствующих отделах головного мозга и выдается целостная картина происходящего. Слабое развитие восприятия оказывается одной из основных причин замедленного овладения необходимыми двигательными умениями и навыками, а также отрицательно сказывается на всем ходе физического и психического развития детей [8, 9].

Следовательно, прежде чем предъявлять юным спортсменам учебный материал сначала рекомендуется создать такие сенсорно-стимулирующие условия, при которых могут быть оптимально задействованы психомоторные возможности ребенка.

Функциональная незрелость кинезиологического фактора влечет за собой несформированность реципрокной координации рук, восприятия рецептивного поля справа налево и, наоборот, в слабости запоминания. В этом плане кинезиологические упражнения в единстве с кинетическими движениями тела и пальцев рук направлены на развитие умственных способностей дошкольников через активизацию межполушарного взаимодействия.

Программа когнитивного развития старших дошкольников.

Исходя из вышесказанного, нами была разработана программа когнитивного развития старших дошкольников. В этой программе приоритетное место занимают физические упражнения, призванные создавать:

- 1) потенциал работоспособности;
- 2) активизировать и выстраивать взаимодействия между различными уровнями и аспектами психической деятельности.

В программу были отобраны и модифицированы наиболее интересные и действенные, с нашей точки зрения, двигательные упражнения развивающие динамический, кинестетический и пространственный праксис занимающихся.

Цель разработанной программы обучения детей 5–6 лет: научить дошкольников выполнять разнообразные действия с мячом и без него, в то время как их внимание должно быть направлено на окружающие объекты.

Основные задачи:

- 1) научить бросать, направлять и ловить мяч;
- 2) учить осознанному передвижению в пространстве, где внимание детей должно быть направлено: на собственное тело; на взаимосвязь с окружающим пространством;
- 3) научить ребенка видеть себя в пространстве и одновременно контролировать передвижения.

Организация и содержание научного исследования. Рассматривая особенности сенситивного периода у детей старшего дошкольного возраста, необходимо отметить, что этот возрастной период является благоприятным для формирования двигательных умений в локомоциях служащих для дальнейшего прогрессирования ребенка в игре. В этом возрасте у детей старшего дошкольного возраста ускоренно развиваются – ходьба, лазание и метание; умеренно развиваются – равновесие, ловля, бег, прыжки.

Специфические упражнения, которые занимающиеся осваивают в процессе изучения элементов тенниса для приобретения умений и навыков, являются: удержание мяча на ракетке; катание мяча; бросание мяча на дальность и точность; ловля мяча и др.

Практика показывает, что овладение специальными умениями происходит – по мере усложнения задания и проявляется в следующем порядке:

- первая элементарная форма умений – это удержание мяча на ладони или ракетке;
- вторая простая форма – катание мяча. Здесь действует правило: чем меньше ребенок, тем крупнее мяч;
- третья форма – бросание на дальность и точность;
- четвертая форма – ловля мяча.

Следует особо сказать, что умение ловить мяч развивается медленнее, чем умение бросать, так как для этого ребенку нужно оценивать траекторию движения мяча, перестраивать собственные движения в соответствии с внешними характеристиками: скоростью, отскоком мяча, типом покрытия и т.д.

Взаимодействие органов чувств и физических упражнений необходимо для выполнения движения и игры, – это фундамент более сложной интеграции и для того, чтобы мог развиваться и работать мозг он нуждается в постоянном поступлении сенсорной информации. Поэтому подвижные игры с элементами тенниса условно нами были распределены в три группы: 1) физической, 2) сопряженной и 3) технической направленности. Основными критериями подбора игр физической направленности служит учет двигательно-координационных и психомоторных способностей необходимых для занятий теннисом. Группу игр сопряженной направленности составляют игры, сочетающие техническую и физическую направленность.

Группу подвижных игр технической направленности образуют игры, содержащие базовые элементы тенниса, например, стойка теннисиста, перемещения в стойке, различные передвижения и т.д.

Направленность подвижных игр, учитывающих формирование у старших дошкольников 5–6 лет различных способностей, представлена в таблице 1.

Таблица 1

Направленность подвижных игр, содействующих формированию и повышению уровня двигательно-координационных и психомоторных способностей и обучению элементов тенниса у старших дошкольников 5–6 лет

Группы подвижных игр, содействующих повышению двигательно-координационных и психомоторных способностей и способствующие обучению элементов тенниса
1. Подвижные игры, направленные на развитие двигательно-координационных и психомоторных способностей: «Рывок за мячом», «Попрыгунчики», «Поезд», «Прыжок за прыжком», «Поймай полку», «Кто самый ловкий», «Разведчики и часовые»
2. Подвижные игры, сопряженной направленности: «Защита площадки», «Кто вперед», «Передал, – займи позицию», «Поезд»
3. Подвижные игры технической направленности: «Эстафета с теннисным мячом», «Баскетбол с теннисным мячом»

Сочетание подвижных игр в неделю является стабильным и повторяется каждый месяц. Содержание каждого микроцикла в свою очередь вариативно. Общей особенностью каждого тренировочного занятия является то, что в конце подготовительной части занятия проводится подвижная игра, включающая в себя простые упражнения, изученные прежде, и являющиеся подводящими к основным движениям последующего микроцикла.

Подвижная игра в основной части занятия направлена на совершенствование основных движений предыдущего микроцикла.

В заключительной части занятия использовали игры малой подвижности, направленность которых учитывает вид основного движения предыдущего микроцикла (таблица 2).

Первый месяц подготовки направлен на обучение детей базовым и профилирующим упражнениям, формирование соответствующих им функциональных способностей.

Как правило, это игровые, сюжетные, тематические и познавательные занятия.

В следующие два месяца помимо имитационных, подготовительных и подводящих к основным движениям упражнений использовали специальные упражнения, направленные на формирование и развитие двигательно-координационных способностей. Вторая часть годового цикла направлена на освоение юными спортсменами объемных упражнений, а также дальнейшего повышение уровня двигательно-координационных способностей.

В качестве средств развития двигательно-координационных и психомоторных способностей были выбраны физические упражнения с учетом их преимущественной направленности на развитие видов двигательно-координационных способностей:

- упражнения для развития реагирующих способностей;
- упражнения для развития способности к сохранению равновесия;
- упражнения для развития способности к ориентации в пространстве;

Таблица 2

Распределение видов основных локомоций в микроцикле

Микроцикл	Части тренировочного занятия				
	I	II			III
	Подвижные игры с элементами основных движений	Основные локомоции			Направленность игры малой активности
Вид		Педагогическая направленность	Подвижные игры с элементами основных движений		
I	Равновесие	Прыжки	Обучение отталкиванию при выполнении прыжков	Бег, лазание	Внимание
II	Метание	Равновесие	Обучение статическому и динамическому равновесию	Прыжки, равновесие на предметах	Координация движений частей тела
III	Лазание	Метание	Обучение действиям верхних конечностей при ловле и бросках	Равновесие, бег	Образное мышление
IV	Прыжки	Лазание	Обучение действиям, связанных с лазанием	Метание	Внимание

Примечание. 1 – подготовительная часть, 2 – основная часть, 3 – заключительная часть.

- упражнения для развития кинестетических способностей.

Упражнений для развития двигательных-координационных способностей применялись в подготовительной и основной частях тренировочного занятия.

Упражнения, направленные на обучение элементам тенниса давались в различных подвижных играх. Эти упражнения, с одной стороны, обеспечивали формирование умений и навыков их выполнения, с другой, являясь относительно новыми по отношению к двигательному опыту занимающихся, и стимулировали формирование и развитие соответствующих двигательных-координационных и психомоторных способностей.

Подвижные игры и эстафеты применялись в конце основной части тренировочного занятия в рамках игрового и соревновательного методов, что способствовало повышению эмоциональной привлекательности и повышению интенсивности проявления двигательных-координационных способностей.

Тренировка механизмов произвольной регуляции психомоторных функций, осуществлялась систематическим выполнением упражнений, что создает благоприятные условия для активного функционирования лобных и теменных отделов коры мозга. В результате повышаются функциональные возможности этих отделов в произвольной регуляции высших психических функций.

Заключение.

Важно своевременно сформировать у ребенка базовые факторы психического развития. Базовые факторы психического развития не только необходимы для нормального онтогенеза, но и в дальнейшем положительно влияют на познавательную деятельность ребенка.

На основании их оценки педагог наиболее эффективно может проводить диагностику развития когнитивных процессов, а затем осуществлять необходимые педагогические воздействия коррекционной и развивающей направленности.

К базовым факторам психического развития ребенка 5–6 лет мы относим:

1) модально-специфический фактор, связанный с работой тех отделов мозга, куда приходит информация от органов чувств, обеспечивая восприятие тактильных, слуховых и зрительных стимулов; кинестетический, связанный с сенсомоторными взаимодействиями и динамическими процессами;

2) пространственный фактор, включающий представления о реальном пространстве окружающей среды, представления о пространстве во внутреннем плане и квазипространство;

3) фактор произвольной регуляции психической деятельности с выбором оптимальных способов действия, определением их последовательности, контроль исполнения программы;

4) фактор энергетического обеспечения, способствующий улучшению концентрации внимания, произвольной саморегуляции, увеличению энергетического потенциала в целом, что ведет к стрессовой устойчивости организма и положительно сказывается на развитии и активности психических функций детей.

Надо особо отметить, – подчеркивая успешность ребенка, фиксируя его внимание на собственных достижениях, тренер-преподаватель создает позитивный эмоциональный настрой, стимулирующий двигательную активность, и реализует таким образом «принцип оптимистической перспективы».

Таким образом, в процессе занятий физическими упражнениями ребенок получает дополнительную информацию, способствующую развитию сенсорных эталонов.

Примечания:

1. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / под общ. ред. В.А. Голенко, А.П. Скродумовой. М.: Советский спорт, 2007. 11 с.

2. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей: педагогический всеобуч родителей / С.П. Белиц-Гейман. М.: Педагогика, 1988. С. 63.

3. Anderson A.B., Froberg K., Lammert O., 2007. Should we revise our ideas of the effectiveness of youth training? *New Studies in Athletics*, 65–72.

4. Armstrong N., Davies. B., 2004. The metabolic and physiological responses of children to exercise and training. *Physical Education* 7, 90–105.
5. Maska O., Safarfk V. Mala skola tenisu. – Olympia Praha, 2005. S. 32-38.
6. Puisiene E. Physical fitness of pre-school children aged 3-7 years. *Wychowanie fizyczne i sport physical: VI Miedzynarodowy Kongres Naukowy Wspolczesny Sport Olimpijski i Sport dla Wszystkich.* – Warszawa: 2002, 481-482.
7. Ladanyi S. Monitoring the effects of training in wheelchair tennis. *Wychowanie fizyczne i sport physical: VI Miedzynarodowy Kongres Naukowy Wspolczesny Sport Olimpijski i Sport dla Wszystkich.* – Warszawa: 2002, 489.
8. Айрес Э.Дж. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития / Э. Дж. Айрес; пер. с англ. Ю. Даре. М.: Теревинф, 2009. С. 27.
9. Краснощекова Н.В. Развитие ощущений и восприятия у детей от младенчества до младшего школьного возраста: игры, упражнения, тесты. Ростов н/Д: Феникс, 2007. С. 15.

УДК 378

Основные положения программы формирования различных локомоций у старших дошкольников 5–6 лет, занимающихся теннисом

Ерванд Петросович Гаспарян

Сочинский государственный университет, Россия
354003, г. Сочи, ул. Советская, 26а
Аспирант
E-mail: vu2014@mail.ru

Аннотация. Рассматривая спортивную практику, необходимо отметить, что многие авторы считают, что стимулируемое формирование различных двигательных-координационных и психомоторных способностей в теннисе, а также познание премудрости игры, необходимо начинать, чем раньше, тем лучше, с 6–7 и даже 4–5 лет.

Ключевые слова: теннис; программа когнитивного развития; физические упражнения; подвижные игры; функциональные способности; двигательные-координационные и психомоторные способности.