Киселева Е.В.

ГБПОУ Самарской области «Самарский социально-педагогический колледж»

Россия, г. Самара

DOI:10.18411/lj2015-10-13-15

**Обучение элементам игры в настольный теннис
детей пятого года жизни**

Анализ исследований, ещё прошлого века, касающихся вопросов развития двигательных способностей и качеств детей (Е.Н. Вавилова, 1981; Н.А. Ноткина, 1980; Ю.К. Чернышенко, 1999), уже свидетельствовал, что около 40% старших дошкольников имеют уровень развития двигательных способностей ниже среднего. Данная проблема на сегодняшний день не решена и обсуждалась на Всероссийской научно-практической конференции «ДРОЗД», проходившей с 25-26 февраля 2010 года в Санкт-Петербурге.

Среди спортивных игр рекомендуемых дошкольникам, очень важен настольный теннис. По мнению тренеров спортивных школ, этот вид спорта воспитывает быстроту реакции, координацию движений, тактическое мышление, силу воли.

Зайцев А.В., кандидат биологических наук, считает, что параметры произвольных реакций являются индикатором многих психических процессов, отражая особенности развития высших психических функций, потому принципы организации и управления движениями значимы и как общефилософские, методологические в решении общих проблем деятельности, организации поведенческих актов, адаптивной саморегуляции. Чуприкова Н.И.

утверждает, что имеется много данных о связи времени реакций человека с показателями тестов интеллекта[2].

В настоящее время известно, что время реакции существенно снижается с 3,5 лет вплоть до студенческих лет, достигая устойчивого уровня, с возрастом растёт стабильность ответных реакций[1,131]. В отечественных исследованиях указывается, что происходят функциональные перестройки в организации и структуре двигательных актов, подчеркивается важная роль в этих процессах двигательного научения и второй сигнальной системы [2].

Все комплексные образовательные программы по воспитанию дошкольников включают обучение элементам спортивных игр и упражнений со старшего дошкольного возраста. Однако известны сообщения родителей о занятиях элементами игры в настольный теннис детей четырёх лет[3].

Напрашивается вопрос, почему так мало внимания уделяется развитию ловкости, кистевой силы детей 3,5-4,5 лет, почему не предлагается заниматься элементами игры в настольный теннис со среднего дошкольного возраста?

В дошкольных учреждениях г.Самары и Самарской области единичны случаи системной работы по обучению детей игре в настольный теннис. Наиболее частый ответ педагогов ДООУ – дорого оборудование для этой спортивной игры, но для начала нужны только теннисные ракетки и мячики.

Таким образом, основное противоречие заключается между необходимостью развития двигательных способностей у детей среднего дошкольного возраста и отсутствием деятельности педагогов дошкольных учреждений по обучению малышей элементами игры в настольный теннис.

В 2012-2014гг. на базе детского сада "Берёзка, посёлка Кинельский, Самарской области была осуществлена попытка провести обучение элементам игры в настольный теннис детей среднего дошкольного возраста.

Выдвинуто предположение, что включение подготовительных упражнений и элементов игры в настольный теннис в образовательную деятельность детей среднего дошкольного возраста повысит развитие их физических качеств (равновесие, сила, ловкость).

В план деятельности по физическому воспитанию и развитию вошли:

- обследование группы детей 5 года жизни по уровню проявления развития ловкости и мускулатуры кистей рук;
- разработка перспективного плана обучения элементам игры в настольный теннис на 1\2 года;
- проведение занятий секции «Весёлый шарик» – 2 раза в неделю.

На основании методических рекомендаций Гришина В.В., Адашкявичене Э.И. и образовательной программы под ред. Вераксы Н.Е. «От рождения до школы» были подобраны диагностические упражнения на развитие ловкости и измерена кистевая динамика рук детей.

Протокол обследования детей средней группы детского сада «Берёзка»,
посёлка Кинелький, Самарской области.

от 20 августа 2013г

№ п\п	Имя ребёнка	Возраст (лет, месяцев)	Уровень владения техникой					
			Удержать предмет в равновесии(сек)		Измерение кистевой динамики(кг)		Удержание шарика на ракетке с продвижен.вперёд(сек)	
			левая	прав.	левая	прав.	левая	прав.
1	Никита З.	4г 6мес.	4	6	5,5	5,8	11	14
2	Кирилл С.	4г 2мес.	3	4	5,3	5,4	10	12
3	Равиль Я.	4г 2мес.	4	5	4,7	4,9	11	13
4	Матвей К.	4г 1мес.	3	4	5,7	5,8	16	18
5	Дмитрий Д.	4г 3мес.	4	5	5,0	5,2	10	11
6	Дарья К.	4г 4 мес.	3	4	4,1	4,3	10	12
7	Юлия М.	4г 6 мес.	4	5	4,4	4,7	14	16
8	Даяна К.	4 г 2мес	2	3	3,0	3,2	10	12
9	Людмила В.	4г 7 мес.	1	2	3,0	3,1	8	9
10	Алёна Б.	4г 6мес.	2	3	3,2	3,5	9	10

Диагностика двигательных навыков детей показала, что навык удерживания предмета в равновесии развит слабо; показатели кистевой динамики детей соответствуют нормативам физиометрических показателей (приложение программы «Успех»); невысок навык удержание шарика на ракетке с продвижением вперёд на 2 метра.

Обучение малышей игре в настольный теннис строилось на рекомендациях программы Анны Морозовой «Невская ракетка». Не смотря на

то, что программа составлена для детей старшего дошкольного возраста – мы выбрали наиболее простые и начали работать с детьми среднего дошкольного возраста.

Последовательность проведения элементов игры в настольный теннис с детьми средней группы детского сада «Берёзка» посёлка Кинельский.

№	Игровые элементы упражнений
1.	Беговые и прыжковые упражнения с теннисной ракеткой в руке, со сменой игровых ситуаций по звуковому сигналу
2.	Броски теннисного мяча об пол с ловлей после отскока (левой и правой рукой).
3.	Ловля теннисного мяча двумя ракетками одновременно после отскока его от пола.
4.	Отбивание теннисного мяча после отскока от пола, тыльной и ладонной стороной ракетки, поочередно (ведущей рукой)
5.	Отбивание теннисного мяча с места, после подбрасывания, с попаданием в обруч на расстоянии 3-5 шагов (имитация подачи)
6.	Игра «Фонтанчик»- как можно дольше набивать теннисный шарик на ракетке, действуя одной рукой
7.	Упражнение в парах у теннисного стола: толчком ракетки откатить теннисный мяч партнеру, отбивание теннисного мяча после его отскока от стола, с помощью педагога, самостоятельное отбивание теннисного мяча после его отскока от стола.

Во время проведения уже первых игровых занятий секции «Весёлый шарик», большинство детей средней группы проявило интерес, как к процессу владения ракеткой, так и к простейшим играм. После проведения 10 занятий по 30 минут во второй половине дня проявился интерес и у большинства родителей детей, посещающих эту группу. Через 6 месяцев мы повторили обследование детей по тем же параметрам.

Протокол обследования диагностических упражнений детей средней группы детского сада «Берёзка» посёлка Кинельский, Самарской области.
от 10 февраля 2014г

№ п/ п	Имя ребёнка	Возраст (лет, месяцев)	Уровень владения техникой					
			Удерживать предмет в равновесии(сек)		Измерение кистевой динамики(кг)		Удержание шарика на ракетке с продвижением вперёд(сек)	
			левая	прав.	левая	прав.	левая	прав.
1	Никита З.	5 лет	7	10	6,5	6,9	20	24
2	Кирилл С.	4г8мес.	5	7	6,3	6,4	15	16
3	Равиль Я.	4г8мес.	7	8	6,0	6,1	17	19
4	Матвей К.	4г 7мес.	7	10	6,7	6,8	26	28
5	Дмитрий Д.	4г 9мес.	8	10	6,1	6,1	18	20
6	Дарья К.	4г10мес.	5	7	5,0	5,4	20	22
7	Юлия М.	5л.	6	8	5,2	5,5	26	28
8	Даяна К.	4г.8мес.	4	7	5,1	5,3	14	15
9	Людмила В.	5л.1мес.	4	6	5,0	5,3	13	15
10	Алёна Б.	5л.	5	7	5,1	5,5	18	18

У всех детей видны ощутимые положительные результаты по всем обследуемым упражнениям. Интерес детей к игре в настольный теннис возрос, отклонений в состоянии здоровья не наблюдалось.

Данное исследование свидетельствует о том, что предлагаемые программой Анны Морозовой тренировочные воздействия, направленные на развитие скоростно-силовых качеств у детей начиная со среднего дошкольного возраста, обеспечивают развитие физических качеств необходимых дошкольнику не только для успешной игры в настольный теннис, но и для дальнейшего обучения в школе.

Важно, что этот опыт показал, что учить дошкольников игре в настольный теннис можно начинать с 4-х лет. Родители детей, участвующих в исследовании отмечают улучшение проявления физических качеств. Например, мама Дарьи К. говорит о своей дочери: «Моя дочь научилась набивать целлулоидный шарик на ракетке для настольного тенниса и правой и левой рукой. На глазах она стала и более ловкой, и стала лучше рисовать и писать. Я боюсь больших спортивных нагрузок для девочек, но от пинг-понга никакого вреда быть не может. Девочка сколько угодно раз подбивает мяч на ракетке и правой и левой рукой, а ей всего четыре с половиной года».

Список используемых источников информации

1. Бойко Е.И. Время реакции человека. -М.: Медицина, 1964.-440 с.
2. Морозова А.А. Невская ракетка: программа обучения настольному теннису. – Санкт-Петербург, ДЕТСТВО ПРЕСС, 2006г.
3. Чуприкова Н.И.Время реакций и интеллект: почему они связаны - Научная цифровая библиотека ПОРТАЛУС, Вопросы психологии, № 1107369008 – 2 февраля 2005г. - http://www.portalus.ru/modules/psychology/rus_show_archives.php?archive=1120045935&id=1107369008&start_from=&subaction=showfull&ucat=27
4. Ранний страт -http://kidsport.narod.ru/n_tennis.htm)