

Сираковская Яна Вадимовна

доцент

Гаврилица Василий Саввич

доцент

Походенко Екатерина Андреевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия

физической культуры»

г. Москва, Московская область

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в данной статье авторы рассказывают о тренировках, которые можно проводить среди детей младшего школьного возраста, с целью развития среди них спортивного интереса.

Ключевые слова: теннис, тренер, сенситивные периоды, укрепление и оздоровление организма.

Популярность тенниса как вида спорта растет с невероятной скоростью. С каждым годом все более юные дети приходят в секции заниматься большим теннисом. Международной федерацией тенниса разрабатывается множество программ для подготовки совсем юных теннисистов, среди которых известная программа «10S».

Во многих частных клубах переняли систему подготовки детей с 3 лет. И на конкурсной основе отбирают детей для занятий теннисом.

В спортивных школах наблюдается тенденция к снижению возраста для приема детей в группы НП. Если прием осуществлялся с 7 лет, то планируется с 6 лет. Это обуславливается высокой конкуренцией с детьми, которые начали заниматься в 3 года в спортивных клубах или индивидуально с тренером.

В связи с тенденциями современного тенниса мы решили выявить основные аспекты и направленности подготовки детей младшего школьного возраста.

На наш взгляд в первую очередь тренировочный процесс детей младшего школьного возраста должен основываться на:

1. Индивидуальном подходе к особенностям каждого ребенка. Сюда можно отнести как антропометрию, так и способности к овладению физическими качествами, а также умственными способностями ребенка. Нельзя давать двум детям одинаковую нагрузку, необходимо выявить особенности каждого перед планированием тренировочного процесса.

2. Направленность занятий должна нести в себе оздоровительный характер. Первоочередное развитие физических качеств, в основном гибкости, координационных способностей и быстроты, так как сенситивные периоды развития этих качеств приходятся на младший школьный возраст.

3. Обучение детей должно проводиться в игровой форме. Все упражнения и задания должны вызывать интерес у занимающихся, а в младшем возрасте их можно заинтересовать игрой. Опять же необходимо подбирать индивидуальный подход к каждому ребенку.

4. 70–80% занятий должны быть направлены на развитие физических качеств, 20–30-% на обучение основам тенниса. Это подводящие упражнения, имитационные, все приближенные к теннису. Необходимо использовать игровой метод на протяжении всего занятия. Важно отметить тот факт, что все задания должны быть максимально простые, и необходимо выполнять их в облегченных условиях, со временем усложняя. Ребенок должен видеть, что у него получается, иначе интерес к занятиям падает, а соответственно и КПД всего занятия снижается.

5. Необходимо выявить темперамент ребенка в процессе общения, посмотреть, насколько он адекватно может в своем возрасте реагировать на информацию. Регулярно необходимо проводить беседы с родителями. Это поможет в процессе тренировочных занятий.

Основные задачи при обучении детей младшего школьного возраста:

1. Общее укрепление и оздоровление организма;
2. Формирование мышечного корсета;

3. Развитие мелкой моторики, воспитание физических качеств;
4. Воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом, в частности большим теннисом;
5. Формирование правильной осанки;
6. Обучение навыкам броска и ловли мяча;
7. Развитие чувства мяча у детей;
8. Обучение основам тенниса.

Особенное внимание стоит уделить возрастным особенностям детей младшего школьного возраста. Это определенные стадии развития ребенка. Тренеру просто необходимо знать физиологические, анатомические, и психологические особенности ребенка, для успешной трудовой деятельности и безопасности ребенка в процессе занятий.

Организм ребенка естественно отличается от организма взрослого, по многочисленному ряду показателей.

Возраст от 3 до 6 лет еще сравнительно невелик, но в этот промежуток происходит множество этапов развития ребенка.

Внешние проявления это:

1. Стремительное увеличение роста ребенка;
2. Формирование костно-мышечного аппарата;
3. Увеличении координации в движениях;

В двух последних мы обязаны принимать участие, и основное правило не навредить ребенку излишней нагрузкой.

На протяжении возраста до шести лет происходит значительный прирост длины тела.

Мышечные волокна ребенка очень слабые, и менее возбудимые, чем у взрослых. В младшем возрасте увеличиваются размеры элементов мышечных, сухожильных и суставных рецепторов. С возрастом происходит более точное информирование мозга о движении мышц.

Мышечная масса детей в этом возрасте составляет 23–27% от веса тела, в то время как у взрослых 44–50%.

В возрасте 4–5 лет повышается абсолютная мышечная сила у детей, в то время как относительная сила повышается после 6 лет.

Со стороны сердечно-сосудистой системы наблюдаются следующие особенности:

– Кровь по составу отличается от крови взрослого человека, также ее количество гораздо меньшее по сравнению с взрослым. Когда ребенок взрослеет, в крови повышается количество эритроцитов и гемоглобина, а также происходит снижение лейкоцитов.

– МОК (минутный объем крови) меньше в 2 раза чем у взрослого.

– ЧСС у ребенка значительно выше, чем у взрослого. В среднем 90 -100 ударов в минуту. Это обуславливается меньшими размерами сердца, и малым систолическим объемом (20–30мл), по сравнению с взрослым человеком. Величина ЧСС лабильна, организм ребенка реагирует на любые эмоции и внешние раздражители. Артериальное давление низкое.

Со стороны дыхательной системы наблюдается следующее:

– Дыхание у детей поверхностное и частое. Легочная ткань мало растяжима. Дыхательный объем в 5 раз меньше взрослого. Так как ребенок за раз вдыхает мало воздуха, частота дыхания у него повышена.

– ЖЕЛ (жизненная емкость легких) меньше в 2 раза чем у взрослых.

Со стороны гормональной активности организма происходят различные скачки, которые несут индивидуальные особенности.

Выявив необходимые показатели и информацию о состоянии ребенка, важно уже непосредственно подбирать упражнения, которые будут помогать нам при выполнении задач занятия.

Подводящие упражнения:

1. Упражнения с мячами (броски в пол, одной, двумя руками; ловля мяча, броски в стенку, броски с хлопками, броски мяча из одной руки в другую, ловля мяча в парах).

2. Имитационные упражнения (с ракеткой, с мячом)

3. Упражнение «змейка». Раскладываются фишки вдоль на расстоянии 30 – 40 см. Кладется мяч, и ракеткой его обводят змейкой вокруг фишек.

4. Упражнение «хоккеист». Раскладываются фишки параллельно сетке на расстоянии 3 – 5 метров от сетки. В каждую фишку кладется сверху мяч. Задача подойти боком к фишке замахнуться и попасть по мячу, чтобы он откатился в сетку.

Упражнения с ракеткой:

1. Удержание мяча на ракетке;

2. Упражнение «блинчики». Выполнять круговые вращения мячом по ракетке без потери.

3. Подбивание мяча вниз, вверх, вверх-вниз;

Игры, направленные на развития физических качеств:

1. «Салки по линиям». Игра в салки по линиям корта. Перемещаться нигде кроме линий нельзя.

2. «Салки» Игра в салки в ограниченном пространстве.

3. «Вышибалы»

4. «Эстафеты». Выполнение эстафет с различными заданиями.

5. «Часовые и разведчики». Чертится круг диаметров метр. В центр встает часовой с мячом в руках. Разведчик встает за пределы круга, и начинает выполнять упражнения, а часовой должен повторять. Задача разведчика отобрать мяч.

6. «Колдунчики».

7. «Ручеек».

8. «Рыбаки и рыбки»

9. «Воробьи вороны»

10. «Третий лишний»

Игры приближенные к теннису:

– «Зевака». Дети стоят на метках. Тренер носит мяч на удочке между детьми. В определенный момент он резко качает мяч и салит ребенка. Дети уворачиваются – приседают, не сходя с места.

– «Прыгуны». У тренера мяч. Тренер бросает мяч:

а) Об пол. Дети прыгают вместе с мячом.

б) Об пол. Дети хлопают, когда мяч касается пола.

в) Вверх – дети приседают.

– «Лягушка». Тренер стоит сбоку от шеренги детей, кидает мяч параллельно шеренге, что бы тот много раз отпрыгивал. Каждый раз, когда мяч касается земли, дети выполняют заданное движение: хлопают, топают одной ногой, поднимают руки вверх.

– «Руки, ноги». Дети стоят на боковых линиях. Тренер бросает мяч вертикально вверх на высоту 4–5 м. Когда мяч летит вверх – дети бегут ногами, когда подает вниз – делают частые короткие махи руками.

– «Кошки – мышки». Игроки стоят друг напротив друга на боковых линиях корта (для парной, и для одиночной игры). Между ними по середине ставится фишка. Дети начинают бег на месте и по команде должны схватить фишку. Кто первый схватил то и выиграл очко.

Список литературы

1. Чинкин А.С. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. – М.: Спорт, 2016. – 120 с.

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2014. – 480 с.

3. Теннис, теория и практика. Научно- методический сборник / под ред. Ш.А. Тарпищева, А.П. Скородумовой.

4. Журавлева А.Ю. Обучение дошкольников 3–6 лет основам тенниса: методическое пособие. – М., 2013.

5. Джелепов И.Б. Теннис. Методика начального обучения: учеб. пособие / И.Б. Джелепов, Н.В. Колесников, П.П. Смолев // Сев.-Зап. ин-т упр. – фил. РАН-ХиГС – : ИПЦ СЗИУ, 2014. – 120 с.

6. Сираковская Я.В. Особенности влияния подвижных игр на развитие системы кровообращения, общую физическую работоспособность, быстроты и лов-

кости детей младшего школьного возраста / Я.В. Сираковская, М.И. Зайцев // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма. материалы II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Министерство спорта Российской Федерации, Московская государственная академия физической культуры, Союз биатлонистов России. – 2018. – С. 289–295.

7. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник – Изд.3-е, испр. и доп. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2008. – 620 с.

8. Губа В.П. Особенности подготовки юнных теннисистов: монография / В.П. Губа, Ш.А. Тарпищев, А.Б. Самоцлов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 132 с.