

## ПЕДАГОГИКА

*Байденко Инна Валентиновна*

заместитель заведующего по ВМР

АНО ДО «Планета детства «Лада» Д/С №161 «Лесовичок»

г. Тольятти, Самарская область

*Еник Оксана Алексеевна*

канд. пед. наук, доцент

Тольяттинский государственный университет

г. Тольятти, Самарская область

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ИГРЕ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

*Аннотация: в статье рассматривается технологический подход к обучению детей дошкольного возраста игре в настольный теннис. Раскрываются положительные стороны занятий настольным теннисом, описывается содержание программы дополнительного образования «Обучение детей старшего дошкольного возраста игре в настольный теннис». Авторы обращают внимание на важность соблюдения принципов разработки образовательной программы обучения детей настольному теннису.*

*Ключевые слова: технологический подход, обучение, дети старшего дошкольного возраста, настольный теннис.*

Одной из стратегических задач развития России является формирование здорового поколения. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Указом Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка» и так далее.

Дети дошкольного возраста с удовольствием занимаются двигательной деятельностью, и большой интерес вызывают у них спортивные игры, одной из которых является настольный теннис.

Настольный теннис обладает большими потенциальными возможностями для физического развития дошкольников: развивает все виды внимания, ловкость, быстроту, гибкость, выносливость, координацию движения и силу. Игра в настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакций – как простой, непосредственной реакции на удар партнера, так и сложной реакции прогнозирования. Эта игра развивает оперативное мышление (необходимо быстро подумать и принять решение).

Также настольный теннис создает благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, укрепления мышечно-связочного аппарата и так далее. Действия с мячом и ракеткой способствуют развитию глазомера, согласованности направления, силы и выразительности движения рук и корпуса.

В играх с мячом разного диаметра совершенствуются навыки большинства основных движений. Во время проведения подвижных игр с мячом на подготовительном этапе создаются условия для включения в работу обеих рук, что важно для полноценного развития ребенка.

Упражнения и игры с малым теннисным мячом развивают как крупные, так и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и костей. В игре в настольный теннис создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт ребенка, воспитываются такт и выдержка, честность, ответственность за свои поступки. Кроме того, настольный теннис – увлекательная спортивная игра, представляющая собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Относительная теоретическая и методическая неразработанность проблемы обучения детей старшего дошкольного возраста игре в настольный теннис повышенный интерес специалистов к данному виду спорта.

Для реализации социального заказа общества, вызванного беспокоенностью физическим развитием и состоянием здоровья детей, разработана авторская программа дополнительного образования «Обучение детей старшего дошкольного возраста игре в настольный теннис». В программе отражены цели, задачи, основные этапы обучения игре в настольный теннис, а также предполагаемый

результат освоения программы. Программа – это инструмент организации воспитательно-образовательной работы по физическому развитию детей.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы включает в себя перспективный план; приемы и методы организации тренировочных занятий; мультимедийный материал (интерактивные игры, презентации о настольном теннисе, медиатека с видеоуроками по настольному теннису), который способствует формированию у детей представлений об игре в настольный теннис; авторские игры и пособия, способствующие овладению приемами игры в настольный теннис [7].

Наличие перспективного плана способствует освоению программного материала в определенной последовательности. Повторение занятий позволяет закреплять освоенные двигательные действия.

Планируемые результаты как целевые ориентиры освоения Программы учитывают возрастные и индивидуальные возможности воспитанников.

Успешность реализации Программы обеспечивается при соблюдении психолого-педагогических принципов (ФГОС ДО) [6]:

- уважение педагогов к человеческому достоинству воспитанников, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям;
- построение образовательного процесса на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка педагогами положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности.

При разработке представленной образовательной программы учитывались основные следующие принципы физического воспитания: принцип связи физкультуры и спорта с жизнью, принцип оздоровительной направленности, принцип социализации ребенка, принцип всестороннего развития личности, принцип единства с семьей, принцип научности, принцип доступности, принцип постепенности, принцип систематичности и другие.

Тренировочные занятия по обучению детей игре в настольный теннис имеют свои особенности и отличаются от обычных занятий физической культурой. Основное отличие – это возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности. В отличие от спортивных школ, основной целью которых является спортивный результат, в дополнительной программе образования «Обучение детей старшего дошкольного возраста игре в настольный теннис» большое внимание уделяют комфортному психологическому климату в коллективе, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении и развитию двигательной активности.

Тренировочное занятие по настольному теннису состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление тренировочных занятий на части имеет важное педагогическое значение. При их проведении соблюдаются следующие правила: занятие начинается с разминки; затем проводится главная работа (основная часть), в этой части нагрузка может быть различной в зависимости от возраста, двигательного опыта, вида упражнений и так далее, но, как правило, всегда – высокой; завершающая часть занятий (заключительная часть) характеризуется снижением нагрузки [1].

Соблюдение особенностей частей занятия позволяет рационально распределить время, а иногда и избежать нанесения вреда здоровью воспитанников. Например, если занятия начать без должной разминки, то это может привести к травмам. Знание правил построения и организации занятий в каждой части поз-

воляет управлять работоспособностью тренирующихся, как можно дольше поддерживать ее на оптимальном уровне, обеспечивая оптимальную врабатываемость, и рационально завершить работу.

Необходимость овладения этим умением при проведении учебно-тренировочных занятий обязательна.

В вводной части у детей создается психологический настрой, мотивация детей на предстоящую деятельность с целью повышения качества выполнения задач данного занятия. Детей знакомят с содержанием и интенсивностью и распределением тренировочных нагрузок.

В подготовительной части занятия проводится общая и специальная разминки. Общая разминка направлена на активизацию (разогрев) мышц опорно-двигательного аппарата и функций основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем с помощью упражнений, легко дозируемых и не требующих длительного времени на подготовку и выполнение (бег, гимнастические упражнения на все основные группы мышц).

Индикатором необходимой степени разогревания организма служит начало потоотделения. Мышцы, к которым на предстоящем занятии будут предъявлены повышенные нагрузки, они нуждаются в дополнительном разогреве (упражнения с эспандером, резиновым бинтом, прыжки на обеих ногах через набивные мячи, расположенные на полу, запрыгивание и спрыгивание с гимнастической скамьи и так далее). Упражнения подбираются сходные с теми, которые будут использоваться на тренировочном занятии.

Затем предлагаются упражнения, направленные на улучшение подвижности в суставах, принимающих участие в движениях (постепенно увеличиваются движения по амплитуде, способствующие растягиванию мышц, в особенности мышцы антагонисты, которые активно участвуют в предстоящих движениях тренирующегося). Улучшение эластичности многих мышечных групп и их разогрев – немаловажные условия предупреждения травм.

Выполнение данных упражнений позволяет решать частные задачи обучения и воспитания, но каждый раз так, чтобы с должной степенью было обеспечено психологическое и физиологическое врабатывание, и лишь постольку, поскольку это совместимо с функциями подготовительной части. Содержание подготовительной части занятия соотносится с основной деятельностью на занятии.

Задача специальной части разминки – подготовить организм к конкретным заданиям основной части занятия, выполняются специально-подготовительные упражнения, которые по координации движений и физической нагрузке сходны с двигательными действиями в основной части занятия.

Для игры в настольный теннис важны физические качества: специальная выносливость в сочетании с подвижностью и быстротой реакции. Важна быстрота действий спортсмена: быстро оценивать обстановку, менять направление перемещений, реагировать, стартовать, двигаться, делать замах. Наличие данных качеств в постоянно меняющейся обстановке игры – возможность в благоприятный момент захватить инициативу и добиться победы.

При проведении тренировочных занятий важно уделять внимание выработке специальной выносливости, соответствующей постоянно меняющейся напряженности и неразрывно связанной с подвижностью быстротой реакции.

Исследования показали, что спортсмены, пренебрегающие разминкой или плохо проводящие ее, достигают необходимой работоспособности лишь спустя некоторое время после начала игры, при этом страдает результативность выполнения упражнений и не достигается потенциально возможный для спортсмена уровень. Объясняется тем, что организм человека и его отдельные системы обладают определенной инерцией и не сразу начинают работать на требуемом уровне. Для достижения большей силы мышц, быстроты движений, выносливости и ловкости спортсмена необходимо до более высокого уровня готовности довести деятельность всех его органов и систем. Длительность подготовительной части составляет, как правило, 15–20 минут, но может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей организма человека.

Для развития физических качеств рекомендуется планировать тренировочные нагрузки в следующем порядке: упражнения на развитие ловкости и быстроты, затем на развитие силы и в конце занятия на развитие выносливости. На столах тренировку следует планировать исходя из этапа подготовки, уровня подготовленности занимающихся, задач подготовки, а также их индивидуальных особенностей и стиля игры теннисиста.

Заключительная часть обязательна в любых тренировочных занятиях. Цель этой части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние близкое к норме во избежание перегруза сердечно сосудистой системы, так как резкий переход к покоя включает в действие мышечный насос и как следствие перегруз сердечной мышцы.

Образовательные задачи занятия решаются путем соответствующего подбора игр и игровых упражнений, рационального распределения и чередования объема нагрузок.

Учебный материал программы дополнительного образования рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Занятия основываются на общефизической подготовке воспитанников, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности. Большое место в подготовке игроков в настольный теннис надо уделять воспитанию их воле и качеству показателей, необходимых для успешной игры.

Обучение игре в настольный теннис осуществляется с опорой на схему первоначального разучивания технических элементов спортивных игр В.И. Усакова [2]:

1. Ознакомление с настольным теннисом в целом посредством методов слов и наглядности.
2. Первоначальное разучивание наиболее простых технических приемов при помощи их вычленения из сложного комплекса специальных действий и движений, характерных для настольного тенниса.

3. Углубленное разучивание простых специальных движений. Доведения их до уровня навыка. Разучивание на их основе элементарных связок, комбинаций.

4. Закрепление простых комбинационных действий и движений специально направленного характера с использованием методов частичного регламентированного упражнения.

5. Совершенствование основных технических приемов, характерных для настольного тенниса с использованием игрового и соревновательного методов.

6. Первоначальное разучивание элементарной тактической схемы игры по упрощенным правилам.

7. Углубленное разучивание как элементарных, так и более сложных тактических схем.

8. Закрепление основного тактического рисунка игры.

9. Решение простых тактических задач посредством использования технических приемов, двигательных действий и движений, характерных для настольного тенниса.

10. Совершенствование игры через развитие интереса к ней.

Ведущее место при обучении игре в настольный теннис отводится методу имитации, так как подражательность и легкая внушаемость – характерные основные особенности нервно-психического развития детей дошкольного возраста.

Большое значение при реализации программы придается активности ребенка, его инициативе и самостоятельности во время занятий. Поэтому мы старались максимально приблизить содержание игр к пониманию ребенка: «Ловкая ракетка», «Пронеси – не урони», для поддержания интереса детей к двигательной деятельности использовали авторские пособия «Отбей мячик», «Удержи пчёлку» и так далее. Благодаря этим играм и игровым упражнениям смысл выполняемых движений ребенку становится понятным и близким.

В программу занятий включены игры с элементами соревнования. Но соревнование носит и индивидуальный характер: кто быстрее, кто выше, кто забьет мяч в ворота. При организации занятий используется фронтальный или поточный способ организации.

Обучение двигательным действиям и применение их должно проходить в разных условиях, поэтому игровые занятия рекомендуется проводить в разных условиях: в спортивном зале, на открытых площадках. Это дает простор для мобилизации и развития двигательных способностей ребенка.

### ***Список литературы***

1. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. Заведений / Г.В. Барчукова, В.М. Багушас, О.В. Матыцин; под ред. Г.В. Барчуковой. М.: Изд. центр «Академия», 2006. – 528 с.
2. Волошина, Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3–4 лет. Программа «Играйте на здоровье и технология ее применения в ДОУ». – М.: Издательство Гном и Д, 2004. – 112 с.
3. Зайцева, Л.С. Теннис для всех. Учебн. пособие, – М.: Колос, 1998. – 128 с.
4. Казина, О.Б. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий, праздников, и развлечений. / О.Б. Казина; художники А.А. Селиванов, Е.А. Афоничева – Ярославль: ООО Академия развития, 2011. – 320 с.: ил. – (В помощь педагогам ДОУ).
5. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду. Пособие для воспитателей дет. сада. Изд. 2 – е, испр. М., «Просвещение», 1978, – 287 с.
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
7. Ошкина А.А. Двигательная среда как фактор оздоровления дошкольников в рамках здоровьесберегающих технологий // Педагогическое образование и наука. – 2008. – № 6. – С. 68–70.