

UDC 378.011

Gaming Technique in Formation of Motor-Coordination and Psychomotor Capabilities of 5-6 Year-old Children, Going in for Tennis

Ervand P. Gasparyan

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

Abstract. Application of gaming technique during 5-6 year-old tennis-players training when motor coordination and psychomotor capabilities are formed allowed to increase the indexes of all the examined motor coordinations and both to preserve the natural age character of motor coordination changes and to improve this process fundamentally.

Keywords: tennis; motor coordination and psychomotor capabilities; 5–6 year-old children; gaming technique; technique; methodological conditions; physical fitness dynamics.

ВВЕДЕНИЕ. Успешность соревновательной деятельности в теннисе осуществляется в условиях постоянного ситуативного противоборства с активно действующим соперником, что в значительной степени обусловлено уровнем развития двигательно-координационных и психомоторных способностей спортсмена. По мнению специалистов, специфическими особенностями в теннисе являются [2, 4, 8, 11, 12]:

- высокая точность и быстрота выполнения технико-тактических приемов;
- быстрая и точная пространственная ориентация;
- чрезвычайная вариативность условий, обусловленная направлением, скоростью и траекторией полета мяча и перемещениями соперника;
- необходимостью выполнения ударов из различных исходных положений в сочетании с перемещениями,
- сохранение устойчивого равновесия при передвижении, смене движений и проведении различных ударов;
- высокой точности дифференцирования тонких мышечных усилий и т.д.

В этом плане многие исследователи считают, что стимулируемое формирование двигательно-координационных и психомоторных способностей у детей 5-6 лет помогает [3, 6, 7, 10]:

- 1) значительно быстрее и рациональнее овладевать и управлять своими двигательными действиями;
- 2) на более высоком качественном уровне усваивать новые и легче перестраивать старые тренировочные программы;
- 3) успешнее совершенствовать спортивную технику и тактику;
- 4) легче справляться с заданиями, требующими высокого уровня психофизиологических функций в сенсомоторной и интеллектуальной сферах;
- 5) рационально и экономично расходовать энергетические ресурсы.

Анализ действующей учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР по теннису показывает, что в ее содержании, нет детальных конкретных разработок и даны общие методические рекомендации, связанные с учебно-тренировочным процессом юных теннисистов 5–6 лет [9].

Таким образом, сложившиеся противоречия между необходимостью формирования двигательно-координационных и психомоторных способностей у юных теннисистов 5–6 лет, с одной стороны, и недостаточной научной разработанностью методического обеспечения – с другой, обуславливают практическую и научную актуальность проблемы исследования.

ЦЕЛЬ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЭКСПЕРИМЕНТА. Цель исследования - выявить эффективность применения игрового метода в учебно-тренировочном процессе юных

теннисистов 5–6 лет в формировании двигательных координаций и психомоторных способностей.

Эксперимент проведен на базе ДЮСШ № 10 г. Сочи. В эксперименте принимали участие 30 юных теннисистов (мальчики) в возрасте 5–6 лет.

Педагогический эксперимент проходил с сентября 2010 по декабрь 2011 г.

МЕТОДИКА. Развитие двигательной сферы юных теннисистов 5-6 лет обеспечивается двумя взаимосвязанными процессами: освоением техники новых движений (образовательный компонент) и развитием двигательно-координационных и психомоторных способностей (развивающий компонент). При организации учебно-тренировочного процесса юных теннисистов 5–6 лет мы предъявляли особые требования, связанные с освоением двигательных теннисных элементов, выраженные в задачах:

- 1) научить детей выполнять упражнение в движении;
- 2) формировать двигательную координацию при выполнении сложных двигательных элементов;
- 3) планомерно и целенаправленно развивать все двигательные способности.

Решая поставленные задачи, мы обеспечивали ребёнку всестороннее восприятие задания, оказывали воздействие на все основные анализаторы – зрительный, слуховой, двигательный, активизировали его сознание. По нашему мнению формирование двигательных координаций позволяет детям всесторонне расширять запас двигательных умений, что положительно способствует решению поставленных задач.

Для развития двигательных координаций предусматривалось выполнение детьми следующих упражнений:

- общеподготовительные: подбрасывание и ловля мяча с поворотами и приседаниями, метание мяча различными способами, бег и эстафеты со скакалкой, перешагивания и перепрыгивания через гимнастическую палку, броски мяча в стену и ловля его с одного отскока, без отскока и т.д.
- легкоатлетические: бег спиной вперед, бег с изменением направления и способа передвижения, беговые упражнения между фишек (стоек), прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 270°, 360° в правую и левую стороны, прыжки на одной ноге в стороны с удержанием равновесия, различные эстафеты и т.п.
- акробатические: группировки, стойки на лопатках, кувырки вперед и на зад, лазанья по гимнастической стенке и др.

Особенностью методики проведения учебно-тренировочных занятий в экспериментальной группе испытуемых стало приоритетное использование игр и игровых упражнений, направленных на повышение уровня физической и психомоторной подготовленности юных теннисистов 5-6 лет (рис. 1).

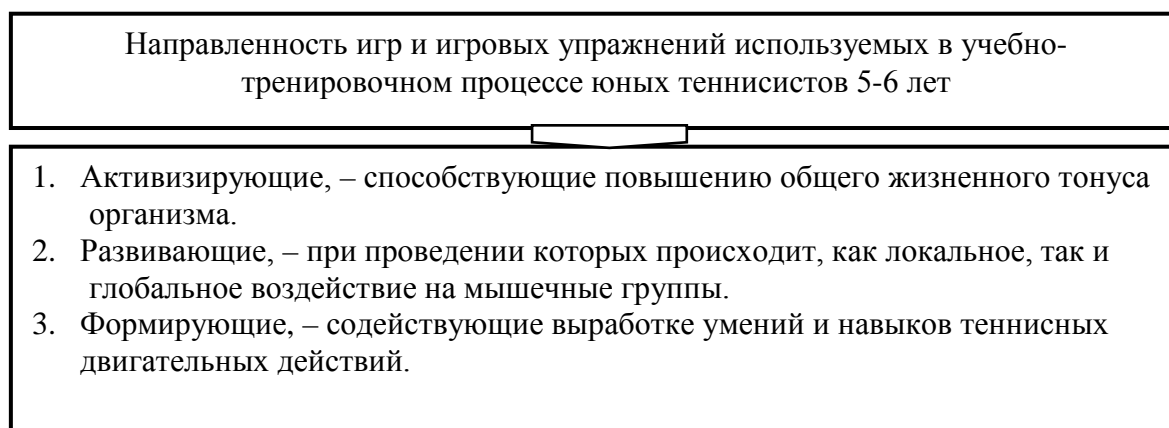


Рис. 1. Направленность игр и игровых упражнений используемых в учебно-тренировочном процессе юных теннисистов 5-6 лет

Игры и игровые упражнения являются наиболее действенным средством формирования двигательных способностей, так как при их выполнении создаются условия для максимального и часто неожиданного проявления различных координаций.

Разумеется, в процессе тренировочного занятия развиваются не только двигательные и координационные способности, но и формируются умения, навыки, развиваются умственные и волевые качества. Поэтому игры и игровые упражнения являются комплексным средством формирования и развития самых разнообразных свойств личности.

Кроме того, в основной части тренировки юных теннисистов экспериментальной группы использовали диски «Здоровье» для развития статического и динамического равновесия, так как высокий уровень развития равновесия в теннисе как необходимое условие оптимизации двигательных действий. Упражнения с диском «Здоровье» выполнялись в течение 10 мин интервальным методом. Интервал отдыха при выполнении упражнений составлял 20–30 секунд.

При проведении тренировочных занятий с юными теннисистами 5–6 лет выполнялись следующие методические условия:

1. Высокая динамичность тренировочного урока. Все повторы на занятиях идут в новом качестве. Живой интерес ребенка поддерживали сменой движений, так как выполнением однотипных, монотонных повторений, происходит потеря эмоциональной радости от нового упражнения. В то же время придерживались основных задач занятия, имея огромный запас движений на данную тему. Это активный процесс участия ребенка в обучении, и закрепление успеха является фундаментом хорошей работоспособности и желания в дальнейшем заниматься теннисом.

2. При проведении тренировочных занятий с детьми дошкольного возраста следили, чтобы в тренировочную работу включалось наибольшее количество мышечных групп, так как в неработающих мышцах происходит ухудшение обменных процессов и замедленное удаление продуктов метаболизма.

3. Формирование большого числа двигательных умений и навыков, так как изучение основ техники тенниса базируется на основе предварительно развитых двигательных-координационных способностей. Техника ударов, остановок, передвижений и т.д. очень сложна в освоении и этот процесс требует запаса двигательных умений и навыков, развитой двигательной координации и психомоторики. Поэтому при выполнении игр и упражнений придерживались правил:

- уменьшение пространства для игры (например, уменьшение размера площадки, увеличение количества играющих);
- применение необычных исходных положений;
- зеркальное выполнение упражнений;
- выполнение упражнения в ускоренном темпе;
- усложнение упражнений дополнительными движениями.

Занятия проводились три раза в неделю по 2 академических часа. Контроль двигательных-координационной и психомоторной подготовленности юных спортсменов 5-6 лет осуществлялся в начале педагогического эксперимента (сентябрь 2010), середине (апрель 2011) и по завершении педагогического эксперимента (декабрь 2011).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По результатам проведенного педагогического эксперимента можно сделать следующие выводы:

1. При использовании методики развития двигательных координаций прирост показателей статического и динамического равновесия был существенно выше у испытуемых экспериментальной группы ($p < 0,05$). По нашему мнению, это объясняется не только уровнем развития отдельных мышечных групп, но и влиянием вращательных движений (диск «Здоровье»), различных прыжков, предъявляющих особые требования к устойчивости тела.

2. Уменьшение ошибки реакции, увеличение количества точных попаданий и улучшение показателей, характеризующих деятельность ЦНС у юных теннисистов 5-6 лет экспериментальной группы в данном тесте, позволяет сделать вывод о положительном

влиянии занятий на нервную систему дошкольников, что является благоприятным фоном для их физического и психического развития.

Таким образом, экспериментальные занятия существенно повысили показатели всех исследуемых двигательных координаций. Кроме того, удалось не только сохранить естественный возрастной характер изменений двигательных координаций, но и качественно улучшить этот процесс.

Это говорит о том, что педагогические воздействия в учебно-тренировочном процессе с юными теннисистами 5-6 лет были целенаправленно акцентированы.

Примечания:

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. М.: Советский спорт, 2009. 220 с.
2. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса. М.: Терра-Спорт, 1999. 128 с.
3. Иванова Т. Путь к мастерству. Организационные и методические основы подготовки юных теннисистов. М.: Богучар, 1993. 145 с.
4. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций. М.: Теория и практика физической культуры, 2003. 259 с.
5. Немцев О.Б. Биомеханические основы техники движений: монография. Майкоп: АГУ, 2004. 187 с.
6. Тарпищев Ш.А., Губа В.П., Самойлов А.Б. Особенности подготовки юных теннисистов; 2-е изд. перераб. и доп. М.: Физкультура и Спорт, 2006. 192 с.
7. 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. Скородумовой. М.: Советский спорт, 2005. 137 с.
8. Maska O., Safarik V. Mala skola tenisu. – Olympia Praha, 2005. P. 32-38.
9. Schmidt R.A., Timodhty D. Lee, (1999). Motor control and learning. – Champaign: Human Kinetics, 570 p.
10. Schmidt R.A., Wrisberg C.A., (2000). Motor Learning and Performance. – Champaign: Human Kinetics, 338 p.

УДК 378.011

Игровой метод в формировании двигательно-координационных и психомоторных способностей детей 5–6 лет, занимающихся теннисом

Ерванд Петросович Гаспарян

Сочинский государственный университет, Россия
354000, г. Сочи, ул. Советская, 26 а
Аспирант
E-mail: vu2014@mail.ru

Аннотация. Применения игрового метода в учебно-тренировочном процессе юных теннисистов 5–6 лет при формировании двигательных координаций и психомоторных способностей позволило существенно повысить показатели всех исследуемых двигательных координаций, удалось не только сохранить естественный возрастной характер изменений двигательных координаций, но и качественно улучшить этот процесс.

Ключевые слова: теннис; двигательно-координационные и психомоторные способности; дети 5–6 лет; игровой метод; техника; методические условия; динамика физической подготовленности.