

Физическая культура и спорт

Методика формирования двигательных координаций у юных теннисистов 5–6 лет

¹ Ерванд Петросович Гаспарян

² Владимир Юрьевич Карпов

³ Александр Борисович Самойлов

¹ Сочинский государственный университет, Россия
354000, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Советская, 26а
Соискатель

E-mail: vu2014@mail.ru

² Сочинский государственный университет, Россия
354000, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Советская, 26а
Доктор педагогических наук, профессор

³ Смоленская государственная академия физической культуры и спорта, Россия
214018, Смоленск, ул. Гагарина, д. 23
Кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: vu2014@mail.ru

Аннотация. Популярность и развитие тенниса за рубежом и в России с каждым годом растут, причем быстрыми темпами, наблюдается снижение возраста детей, начинающих заниматься этим видом спорта. Разработка и внедрение современной методики, способствующей формированию двигательных координаций у юных теннисистов 5–6 лет, является актуальной на сегодняшний день и востребованной в спортивной практике.

Ключевые слова: теннис, юные теннисисты 5–6 лет, методика формирования, двигательные координации.

УДК 796

Развитие тенниса, как за рубежом, так и в России идет очень быстрыми темпами и сопровождается снижением возраста детей, начинающих заниматься этим видом спорта. В последнее время в теннисные школы, секции, клубы родители приводят детей 5–6 лет и даже 3–4-летнего возраста [1, 2, 5, 14].

В спортивно-оздоровительной тренировке детей старшего дошкольного возраста (5–6 лет) значительное место занимает специализированное развитие двигательных и координационных способностей, освоение новых движений, сложных видов двигательных действий. Это происходит от того, что игровая деятельность теннисиста подчиняется определенным закономерностям, обеспечивающим ее упорядоченность в пространстве и во времени. Несоответствие характера выполнения физического упражнения вызывает перенапряжение нервно-мышечного аппарата, способствует преждевременному утомлению организма игрока [4, 6, 9, 12].

В этом плане каждая из координационных способностей, отражая различные стороны двигательной деятельности, представляет собой целостную систему и при определенной специфике обладает общими признаками. Например, подвижность обеспечивает максимальную амплитуду при вращательных движениях, поворотах, круговых движениях, гибкость – максимальную амплитуду наклонов и взмахов. Без точности невозможно соответствие движения его форме и содержанию. Ритмичность позволяет рационально распределить усилия во времени и пространстве. Задача меткости – поражение заданной цели. Благодаря равновесию достигается устойчивое состояние тела. Пластичность, отражая уровень высокой технической подготовленности и близости к совершенному выполнению двигательных действий, формирует индивидуальный стиль и красоту движений [7–9, 13].

Поэтому можно сказать, что каждая из координационных способностей, отражая различные стороны двигательной деятельности, представляет собой целостную систему и при определенной специфике обладает общими признаками.

Путь обучения юных теннисистов 5-6 лет двигательным действиям длителен и требует определенной системы в формировании двигательных координаций, связан с использованием разнообразных физических упражнений, выполнение которых требует участия всех мышечных групп, активизации кардиореспираторной системы, сенсорных систем.

Прирост показателей двигательно-координационных способностей положительно сказывается на зрительном восприятии, улучшении двигательной памяти, активизации внимания. По мере повышения уровня какой-либо двигательной координации совершенствуются и другие: точность, меткость, ритмичность и т.д., и в совокупности они обеспечивают необходимое качество выполнения двигательного действия [3, 10, 11].

Таким образом, целенаправленное формирование двигательных координаций у детей дошкольного возраста (5–6 лет) способствует:

- 1) освоению технических умений и навыков в более сложных в координационном отношении условиях, предъявляющих повышенные требования к способности, приспособлению, перестроению и согласованию двигательных действий;
- 2) кинестетическому дифференцированию параметров движений;
- 3) чувству ритма, ориентации в пространстве, быстрой реакции, равновесия и т.д.

Поэтому разработка современной методики, способствующей формированию двигательных координаций у юных теннисистов 5–6 лет, является актуальной и востребованной в спортивной практике.

МЕТОДИКА

Основываясь на концепциях и концептуальных подходах, а также методических рекомендациях, направленных на проектирование учебно-тренировочного процесса для юных теннисистов 5–6 лет, можно выделить основные положения разработанной методики, способствующей формированию двигательных координаций:

1. В комплексе общеподготовительных упражнений присутствуют упражнения, создающие резерв вариативности, которые обеспечивают постоянное наличие запаса в совершенствовании техники двигательных действий;
2. Развитие двигательных и координационных способностей, даже неспецифического характера, в целом благоприятствует положительному переносу этих элементарных компонентов на основной навык;
3. При двигательной установке на максимально быстрое выполнение упражнения необходимо достижение минимального диапазона между процессами расслабления и напряжения в моторике локомоций за счет совершенствования способности к произвольному расслаблению.

Разработанная модель методики формирования двигательных координаций включает в себя пять блоков: 1) целевой, 2) содержательный, 3) организационно-структурный, 4) операционный и 5) диагностический.

В свою очередь каждый блок состоит из модулей, взаимодействующих и дополняющих друг друга. Во время взаимодействия модули могут быть ведущими или ведомыми в зависимости от приоритетности решаемых задач.

Данный принцип взаимодействия модулей позволяет конструировать, анализировать, корректировать и управлять учебно-тренировочным процессом юных теннисистов 5–6 лет на всех этапах цикла – от целепроектировочного до диагностического блока. Структура разработанной методики формирования двигательных координаций представлена на рисунке 1.

Целевой блок включает в себя следующие модули:

- 1) определение общей и специальной системы диагностических целей;
- 2) повышение уровня двигательных способностей с акцентом на развитие координационных способностей во взаимосвязи со становлением спортивной техники на каждом этапе реализации целостного процесса;
- 3) концептуальных основ учебно-тренировочного процесса, в котором представлены:
 - современные подходы физического воспитания детей 5–6 лет;
 - формирование здоровья подрастающего поколения, что является важным условием современных гуманистических тенденций в спортивной тренировке;

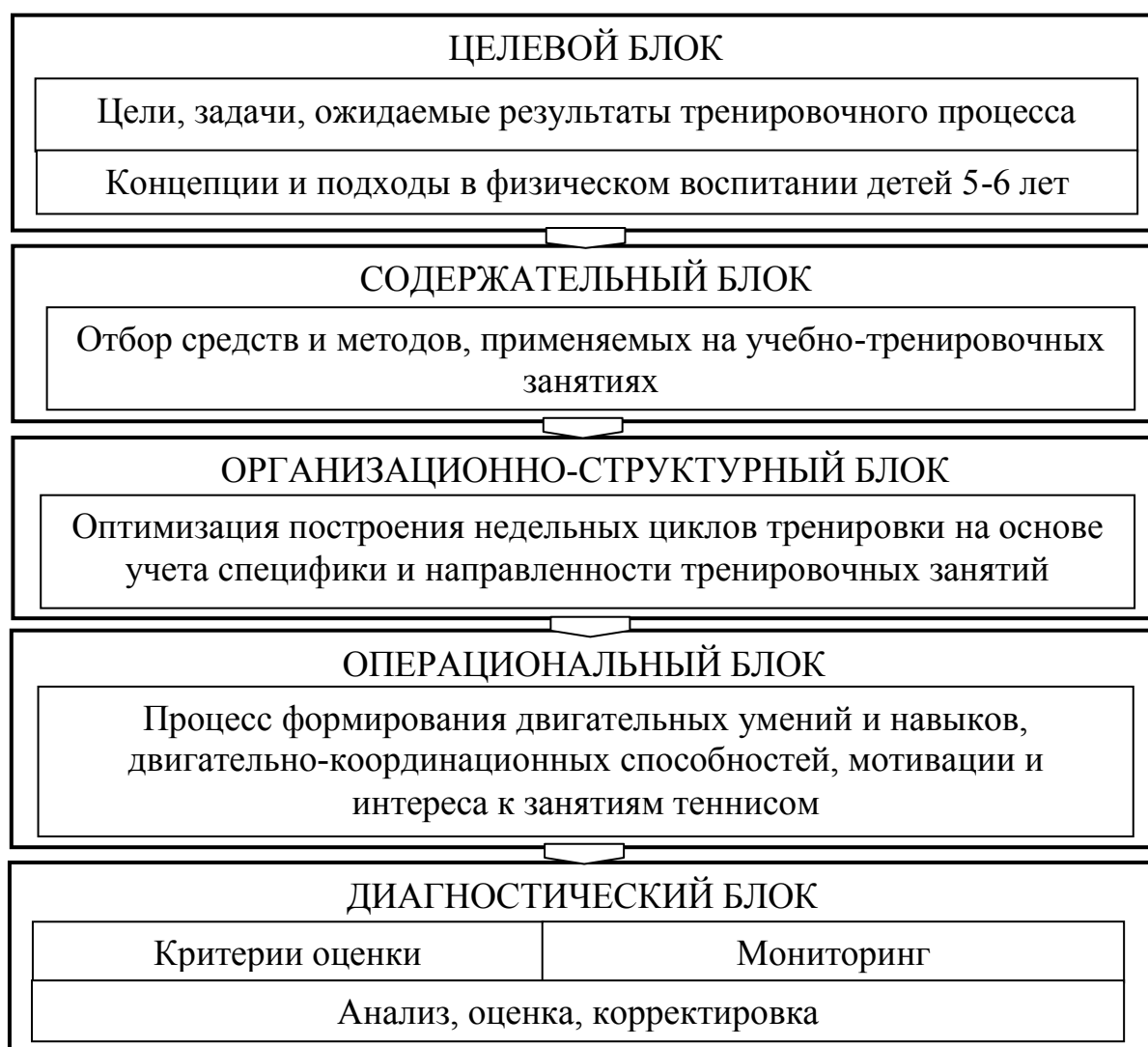


Рис. 1. Структура методики формирования двигательных и координационных способностей юных теннисистов 5–6 лет

- приобщение к здоровому образу жизни.

Содержательный блок – отбор средств педагогического воздействия по специфике напряжений мышц, учитывающих их участие в «теннисных» действиях по величине и характеру физических нагрузок, а также процесса восстановления с учетом принципов обучения и тренировки, требующих индивидуального и дифференцированного подходов.

Основными принципами обучения, которых придерживаемся в тренировке, являются следующие:

- 1) «мотивация» – мотивацией для ребенка может быть только игра;
- 2) коллективность – групповые занятия позволяют использовать любые игровые ситуации;
- 3) «смешанность» форм занятий с различными возрастными группами: достижения старших лучше любых слов демонстрируют младшим возможности их собственного потенциала;
- 4) партнерство – ребенок становится партнером тренера-преподавателя в достижении общей цели;
- 5) поощрение – как и в любой игре, должны быть проигравшие и выигравшие, нуждающиеся в поощрении;
- 6) индивидуализация – особый подход к каждому ребенку;
- 7) этапность и преемственность в работе тренера-преподавателя.

Организационно-структурный блок – оптимизация построения недельных циклов тренировки на основе:

- 1) учета специфики и направленности учебно-тренировочных комплексов и условий их выполнения (режимы: обычный, облегченный и затрудненный);
- 2) характер: целостный, региональный, локальный;
- 3) методы сопровождения двигательных действий – визуальный, звуковой и специфика воздействия.

Эффективность формирования двигательных координаций зависит от организации занятий, которые сводятся к следующим педагогическим условиям:

1. Построение занятий – четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений тренера-преподавателя.
2. Так как запас двигательных умений и навыков у детей 5–6 лет весьма ограничен, то следует обеспечить преемственность при освоении новых двигательных действий.
3. Строгое соблюдение общих дидактических принципов.

Операциональный блок – построение системы физической подготовки на основе воспроизведения структуры двигательных действий в умениях и навыках, определяющих целостность обучения и развития двигательных способностей занимающихся, состоит из модулей:

- 1) развитие двигательных способностей с акцентом на развитие координационных;
- 2) становление спортивной техники, формирующей и корректирующей двигательную основу техники передвижений – старт, стартовый разгон, имитация удара, выход на исходную позицию (рис. 2);
- 3) комплекс тренажеров и вспомогательных упражнений на основе функциональной специфики опорно-двигательного аппарата (ОДА) и характера адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы (ССС);
- 4) игры и игровые задания, подобранные по принципу общепринятой физической нагрузки, которые способствуют:
 - активизации детей, повышению общего жизненного тонуса и уровня здоровья;
 - развитию отдельных мышечных групп;
 - направлению на совершенствование умений и навыков основных движений.

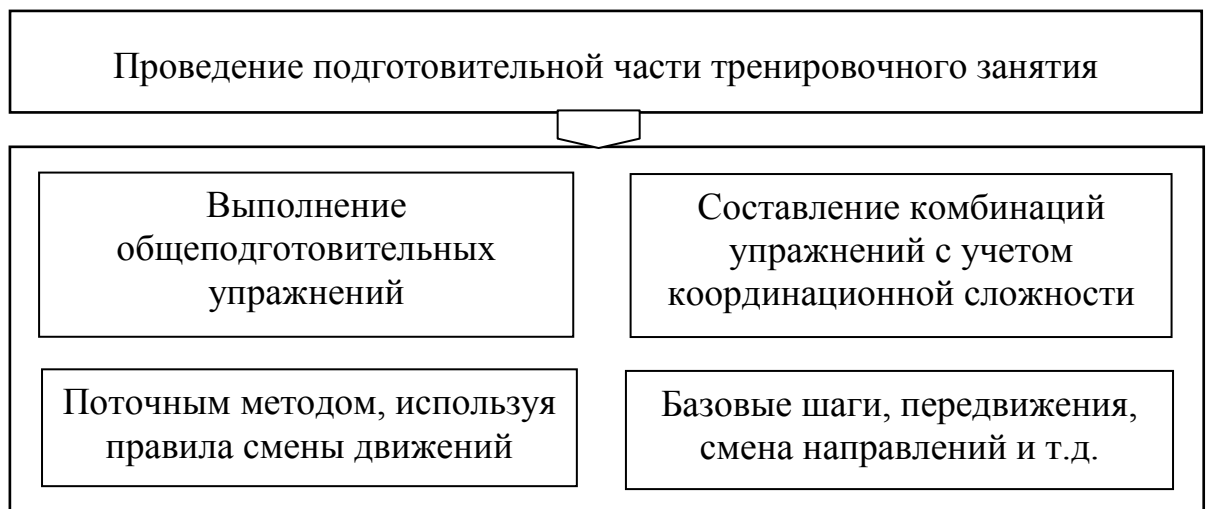


Рис. 2. Содержание модуля формирования двигательной основы техники передвижений

Следует отметить, что для детей 5–6 лет ведущей деятельностью является игра, где в органическом единстве представлены аффективно-мотивационная и операционно-техническая стороны деятельности. Наличие их позволяет говорить об использовании игры для развития движений ребенка в плане умений, навыков, а также двигательных способностей.

Результатом освоения операционного блока стало закрепление и совершенствование практических умений и навыков в процессе их многократного воспроизведения во время учебно-тренировочных занятий.

Юные теннисисты 5–6 лет, осваивая упражнения повышенной координационной сложности, работая в группе, учатся соразмерять свои движения в пространстве, согласовывать их и выполнять синхронно с участниками команды. Совместное выполнение упражнений помогает чувствовать ритм, способствует более быстрому согласованию двигательных действий, при этом движения приобретают красоту и выразительность.

Диагностический блок – осуществление обратной связи: наблюдение, предварительный, текущий, итоговый контроль степени выраженности и уровня повышения двигательного-координационного потенциала занимающихся, оценка функционального состояния систем организма.

Данный блок состоит из следующих модулей:

- 1) критерии – выбор контрольно-тестовых испытаний физической подготовленности и показателей оценки уровня здоровья.
- 2) мониторинг и контроль – педагогическое тестирование и выявление уровня физической, функциональной подготовленности и здоровья занимающихся;
- 3) анализ и оценка эффективности учебно-тренировочного процесса:
 - соответствие используемых средств и методов поставленным цели, задачам и программному материалу;
 - оценка этапных сдвигов в показателях физической подготовленности;
 - корректировка тренировочных занятий.

ВЫВОДЫ

1. Наиболее существенные приобретения детей 5–6 лет связаны с развитием двигательной сферы, где через освоение новых движений идет познание ребенком мира, так как существует тесная взаимосвязь между интеллектуальным и двигательным развитием детей.

2. Развитие двигательной сферы детей 5–6 лет обеспечивается двумя взаимосвязанными процессами: с одной стороны, освоением техники новых движений (образовательный компонент), с другой, – развитием двигательных способностей (развивающий компонент). С этих позиций эффективными можно считать методики, в которых гармонично сочетаются образовательный и развивающий компоненты.

3. Уровень телесной культуры определяется совокупностью личных достижений: развитием двигательных и координационных способностей, умением управлять своими движениями, рационально решать двигательные задачи и правильно использовать свой физический потенциал

Примечания:

1. Белиц-Геймн С.П. Теннис: школа чемпионской игры и подготовки. М.: Аст-Пресс, 2001. 224 с.
2. Журавлева А.Ю. Влияние занятий теннисом на физическое развитие детей дошкольного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2011. № 6. С. 42-44.
3. Самойлов А.Б. Значение интервалов прекращения тренировочного процесса в теннисе на составляющие координационных способностей // Перспективы и основные направления подготовки олимпийского резерва и спорта высших достижений. Смоленск, 2011. С. 139-142.
4. Balyi I. Planning for Training and Performance, the Training to Compete Phase. Australia Strength and Conditioning Coach 4 (1): 3-9, 1996.
5. Bompa T. 1995. From Childhood to Champion Athlete. Toronto: Veritas. P. 45-57.
6. Bompa T. 2000. Periodization Training for Sports. Champaign, IL: Human Kinetics. 358 p.
7. Gallwey W.T. 1997. The inner game of tennis. New York: Random House. P. 19-24.
8. Gilbert B., and S. Jamison. 1994. Winning ugly: Mental warfare in tennis. New York: Simon and Schuster. P. 23-27
9. Hobden B., Gonzalez, P. and N. Bollettieri. 1992. Five keys of tennis. Bradenton, FL: Manatee. 132 p.
10. Jacobson. 1993. Sport science for tennis. White Plains, NY: CISTA. 114 p.
11. Kriese C. 1997. Coaching tennis. Chicago: NTC Contemporary. 72 p..

12. Roetert P., Ellenbecker E., eds. 1998. Complete conditioning for tennis. Champaign, IL: Human Kinetics. 102 p.
13. Roetert P., Groppe J. World-class tennis technique. Editors: 2001 by Human Kinetics Publishers, Inc. 124 p.
14. Verchoshanski Yu. Topical problems of the modern theory and methodology of sport training // Coaching and Sport Science Journal. 1996. 1:4. P. 2-10.

Methodology of 5-6 Year-old Tennis Players' Motor Coordination Formation

¹ Ervand P. Gasparyan

² Vladimir Yu. Karpov

³ Alexander B. Samoylov

¹ Sochi State University, Russia
26a Sovetskaya Str., Sochi 354000
Degree-seeking student
E-mail: vu2014@mail.ru

² Sochi State University, Russia
26a Sovetskaya Str., Sochi 354000
Doctor of Education, Professor

³ Smolensk State Academy of Physical Culture and Sports, Russia
23 Gagarina Str., Smolensk 214018
PhD (Education), Assistant Professor
E-mail: vu2014@mail.ru

Abstract. Tennis popularity rapidly grows both abroad and in Russia, the age of children, going in for tennis decreases. Development and implementation of modern technology, forming 5–6 year-old tennis players' motor coordination is crucial and in-demand in sports practice.

Keywords: tennis, 5–6 year-old tennis players, methodology of formation, motor coordination.

UDC 796