

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Бузулука
«Центр детского творчества «Радуга»

Обобщение педагогического опыта Трубчанинова А.А.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Настольный теннис» как средство развития координационных способностей детей
младшего школьного возраста**

2018 г.

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы развития координационных способностей детей младшего школьного возраста	6
1.1. Развитие координационных способностей как педагогическая проблема.....	6
1.2. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста.....	10
1.3. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» как средство развития координационных способностей детей младшего школьного возраста	14
Глава 2. Опытнo-практическая работа по развитию координационных способностей детей младшего школьного возраста	22
2.1. Диагностика уровня развития координационных способностей детей младшего школьного возраста	22
2.2. Разработка комплекса упражнений по развитию координационных способностей детей младшего школьного возраста в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»	25
2.3. Динамика уровня развития координационных способностей детей младшего школьного возраста (анализ результатов ОПР).....	29
Заключение.....	34
Список литературы.....	36

Введение

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, представляющий собой доступную и азартную игру с разнообразной техникой, сложными игровыми комбинациями и большим количеством тактических вариантов. Доступный вид спорта, развивающий в детях все необходимые физические качества: силу, выносливость, скорость реакции, координационные способности.

Координационные способности нужны для каждого вида спорта в особенности настольного тенниса. В младшем школьном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию, что определяет актуальность выбранной темы работы.

В процессе работы над данной темы, изучены труды, посвященные настольному теннису А.Н. Амелина, Г.А. Барчуковой, Л.К. Серовой, Н.Г. Скачкова. Эти работы содержат полное собрание информации о настольном теннисе, методические указания по обучению школьников разных возрастов настольному теннису. Но тема развития координации в них затрагивается лишь поверхностно, хотя, почти каждый из этих авторов непременно указывает на то, что настольный теннис, в общем содержит в себе элементы, служащие развитию координации.

По словам В.И. Лях среди двигательных способностей одно из главных мест занимают координационные способности, формированию которых уделено большое внимание в современных программах физического воспитания учащихся 1 - 4 классов [15].

Тема развития координационных способностей изучалась отечественными учеными, как А.Н. Колумбет, В.И. Лях, Л.Д. Назаренко, Д.Д. Донской и другими. Но все же очень мало исследований по развитию координации средствами настольного тенниса.

Целенаправленная эмоционально игровая нагрузка оказывает стимулирующее воздействие на организм детей, способствует удовлетворению их естественной потребности в движении.

Теннисисту на скорости необходимо точно и быстро оценивать постоянно меняющуюся обстановку и принимать правильное решение, уметь реагировать на резкое изменение направления и скорости полёта теннисного мяча в игре, правильно выполнить подачу и отбить мяч.

Актуальность указанной темы и обусловила ее выбор и логику проведения и описания теоретического и эмпирического исследования.

Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы развития координационных способностей детей младшего школьного возраста

1.1. Развитие координационных способностей как педагогическая проблема

Понятие «координационные способности» произошло от термина «координация» (лат. Coordination - согласование, приведение в порядок). [25]

Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим требованиям меняющихся условий.

В физиологии спорта, а также в теории физического воспитания и спортивной тренировки основными физическими (двигательными) качествами называют: силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость. Однако в последние годы существующего основного термина ловкость, оказавшегося очень многозначным, нечетким и «житейским», ввели в теорию и практику термин координационные способности, стали говорить о системе таких способностей и необходимости дифференцированного подхода к их развитию.

В настоящее время учёные насчитывают от 2-3 общих до 10-13 специальных и специфически проявляемых координационных способностей, таких как координация деятельности больших мышечных групп всего тела; общее равновесие; равновесие со зрительным контролем и без него; равновесие на предмете; уравнивание предметов; быстрота перестройки двигательной деятельности и т.д. Среди координационных называют также способность к пространственной ориентации, мелкую моторику, способность к дифференцированию, воспроизведению, отмериванию и оценке пространственных, силовых и временных параметров движений, ритм, вестибулярную устойчивость, способность произвольно расслабить мышцы.

В.И. Лях пишет: «Координационные способности - это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия» [25].

Матвеев Л.П. под координационной способностью подразумевал «способность перестраивать координацию движений при необходимости изменить параметры освоенного действия или переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий» [27].

Н.А. Бернштейн, ученый в области биомеханики человека, физиологии активности и теории управления движениями, писал: «Координация движений - есть не что иное, как

преодоление избыточных степеней свободы наших органов движений, т.е. превращение их в управляемые системы». Это определение считается одним из наиболее существенных в образовании.

Еще один ученый Д.Д. Донской, предложил выделять три вида координации при выполнении двигательных действий - нервную, мышечную и двигательную.

Нервная координация - согласование нервных процессов, управляющих движениями через мышечные напряжения.

Мышечная координация – это согласование напряжения мышц, передающих команды управления на звенья тела, как от нервной системы, так и от других факторов. Мышечная координация не схожа с нервной, хотя и управляется ею.

Двигательная координация - согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию человека. И она не однозначна мышечной координации, хотя и определяется ею.

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, можно в определенной мере разбить их на три группы [35]:

1. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Они зависят от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства».

2. Способности поддерживать статистическое и динамическое равновесие. Они зависят от способности удерживать статистическое положение тела, то есть равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статистических положениях и ее балансировке во время перемещений.

3. Способности выполнять двигательные акты без излишней мышечной напряженности (скованности). Это управление тактической напряженностью и координационной напряженностью.

Высокий уровень развития координационных способностей означает, что спортсмен:

- 1) умеет выполнять сложные двигательные действия,
- 2) выполняет точно (точность в данном случае означает, что биомеханические характеристики этих движений близки к эталонным),
- 3) быстрее других перестраивает свою деятельность при изменении внешних условий,
- 4) быстрее осваивает новые двигательные действия.

Обобщая многочисленные определения координационных способностей, В.Н. Платонов предложил под такими способностями понимать умение человека наиболее

совершенно, быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи, особенно сложные и возникающие неожиданно. [35]

Координационные способности – важнейшая предпосылка изучения и совершенствования спортивной техники и поэтому имеет первостепенное значение в тех видах спорта, где необходимо умение приспосабливаться к изменяющейся ситуации в соревнованиях. В этом координационные способности проявляются в целесообразном выборе предварительно приобретенных навыков и в сознательном координировании движений.

На наш взгляд, более точно определяют, следующие ученые: В.И. Лях, С.Д. Бойченко, И.В. Афанасьев, которые сложные координационные способности подразделяют на виды, такие как:

1. Способности к точному воспроизведению, дифференцированию, отражению и оценке пространственных, временных, силовых параметров движений - это способность к достижению высокой точности и экономичности фаз движения и отдельных частей, а также движения в целом.

2. Способности к равновесию – это сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз. Различают статическое и динамическое равновесие.

3. Способности к ритму – способность выражать и исполнять характерные динамические изменения в процессе двигательного акта. Ритмический характер работы организма позволяет выполнять наиболее эффективно каждое двигательное действие с относительно маленькими наполнениями.

4. Способности к быстрому реагированию – способность быстро и точно начать движения соответственно определенному сигналу. Различают зрительно-моторную реакцию и слухо-моторную реакцию. Критерием оценки служит время реакции на различные сигналы. Например, старт по свистку, отмашки флажка или сигнал, поданный голосом.

5. Способности к ориентации в пространстве - способность к определению и изменению положения тела в пространстве и во времени, особенно с учетом изменяющихся ситуаций или движущегося объекта.

6. Способности к быстрой перестройке двигательной деятельности: умение быстро преобразовывать выработанные формы двигательных действий или переключаться от одних к другим соответственно меняющимся условиям, в теории и методике физического воспитания эта способность рассматривалась как одна из двух основных способностей, характеризующих ловкость. Сейчас она представляется одной из важнейших обобщенных координационных способностей человека. Авторы отмечают большое значение этой

комплексной способности для многих видов спорта, но особенно для спортивных игр, где содержанием двигательного действия является быстрота и точность перестройки.

7. Способности к произвольному расслаблению мышц – при целесообразном и экономичном выполнении спортивных двигательных действий в возбужденном, напряженном состоянии находятся только те мышечные группы, которые непосредственно заняты в выполнении этих действий, другие - расслаблены. Соответственно в оптимальном согласовании расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент и заключается межмышечная координация, которая связана с согласованностью и соразмерностью напряжения и расслабления отдельных мышц в целостном двигательном акте.

8. СтатокINETическая устойчивость: способность точно, стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений.

Предложенная классификация позволяет нам в известной мере упорядочить имеющиеся понятие и данные исследования базовых двигательных координаций и рассматривать их как единый процесс качественных сторон двигательной деятельности в совокупности с физическими (мышечной силой, быстротой, выносливостью).

Необходимо так же различить элементарные и сложные координационные способности. Элементарные координационные способности проявляются в ходьбе, беге, а более сложные - в единоборствах, гимнастике и спортивных играх [23].

Исследования выделяют специальные, специфические и общие координационные способности.

Специальные координационные способности относятся к однородным по психофизиологическим механизмам группам двигательных действий, систематизированных по возрастающей сложности. Поэтому различают специальные координационные способности: во всевозможных циклических и ациклических двигательных действиях; в не локомоторных движениях тела в пространстве; в движениях манипулирования в пространстве отдельными частями тела; в движениях перемещения вещей в пространстве; в баллистических (метательных) двигательных действиях с установкой на дальность и силу метания; в метательных движениях на меткость; в движениях прицеливания; в подражательных и копирующих движениях; в атакующих и защитных двигательных действиях единоборств; в нападающих и защитных технических и технико-тактических действиях подвижных и спортивных игр.

1.2. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст – этап развития ребёнка, который соответствует периоду обучения в начальной школе. Хронологические границы этого возраста различны в разных странах и в разных исторических условиях. Эти границы могут быть условно определены в интервале от 6-7 до 10-11 лет, их уточнение зависит от официально принятых сроков начального обучения [12, 74].

Поступление ребёнка в школу ставит перед учреждением целый ряд задач в период работы с младшими школьниками: выявить уровень его готовности к школьному обучению и индивидуальные особенности его деятельности, общения, поведения, психических процессов, которые необходимо будет учесть в ходе обучения; по возможности компенсировать возможные пробелы и повысить школьную готовность, тем самым провести профилактику школьной дезадаптации; спланировать стратегию и тактику обучения будущего школьника с учетом его индивидуальных возможностей [13, 27].

Решение этих задач требует глубокой проработки психологических особенностей современных школьников, которые приходят в школу с разным «багажом», представляющим совокупность психологических новообразований предыдущего возрастного этапа – дошкольного детства. Каждый возрастной этап характеризуется особым положением ребёнка в системе принятых в данном обществе отношений. В соответствии с этим жизнь детей разного возраста наполняется специфическим содержанием: особыми взаимоотношениями с окружающими людьми и особой, ведущей для данного этапа развития деятельностью. Хотелось бы отметить, что ещё Л.С. Выготский выделял следующие типы ведущей деятельности: младенцы – непосредственно эмоциональное общение; раннее детство – манипулятивная деятельность; дошкольники – игровая деятельность; младшие школьники – учебная деятельность; подростки – социально признаваемая и социально одобряемая деятельность; старшеклассники – учебно-профессиональная деятельность [9, 328].

Поступление в школу коренным образом меняет характер жизни ребёнка. С первых дней обучения в школе возникает главное противоречие - между постоянно растущими требованиями, которые предъявляются к личности ребёнка, его вниманию, памяти, мышлению, речи, и наличным уровнем развития. Это противоречие является движущей силой развития у младшего школьника. По мере возрастания требований уровень психического развития подтягивается до их уровня.

Младший школьный возраст – качественно своеобразный этап развития ребёнка. Развитие высших психических функций и личности в целом происходит в рамках ведущей на данном этапе деятельности (учебной – согласно периодизации Д.Б. Эльконина),

сменяющей в этом качестве игровую деятельность, которая выступала как ведущая в дошкольном возрасте. Включение ребёнка в учебную деятельность знаменует начало перестройки всех психических процессов и функций [13, 48]. Разумеется, далеко не сразу у младших школьников формируется правильное отношение к учению. Они пока не понимают, зачем нужно учиться. Но вскоре оказывается, что учение – труд, требующий волевых усилий, мобилизации внимания, интеллектуальной активности, самоограничений. Если ребёнок к этому не привык, то у него наступает разочарование, возникает отрицательное отношение к учению. Для того, чтобы этого не случилось учитель должен внушать ребёнку мысль, что учение – не праздник, не игра, а серьёзная, напряжённая работа, однако очень интересная, так как она позволит узнать много нового, занимательного, важного, нужного. Важно, чтобы и сама организация учебной работы подкрепляла слова учителя. Вначале у него формируется интерес к самому процессу учебной деятельности без осознания её значения. Только после возникновения интереса к результатам своего учебного труда формируется интерес к содержанию учебной деятельности, к приобретению знаний. Вот эта основа и является благоприятной почвой для формирования у младшего школьника мотивов учения высокого общественного порядка, связанных с подлинно ответственным отношением к учебным занятиям.

Формирование интереса к содержанию учебной деятельности, приобретению знаний связано с переживанием школьниками чувства удовлетворения от своих достижений. А подкрепляется это чувство одобрением, похвалой учителя, который подчёркивает каждый, даже самый маленький успех, самое маленькое продвижение вперёд. Младшие школьники испытывают чувство гордости, особый подъём сил, когда учитель хвалит их. Большое воспитательное воздействие учителя на младших связано с тем, что учитель с самого начала пребывания детей в школе становится для них непререкаемым авторитетом. Авторитет учителя – самая важная предпосылка для обучения и воспитания в младших классах [21, 151]. Происходит функциональное совершенствование мозга – развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится всё более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны [12, 70].

Учебная деятельность в начальных классах стимулирует, прежде всего, развитие психических процессов непосредственного познания окружающего мира – ощущений и восприятий. Младшие школьники отличаются остротой и свежестью восприятия, своего рода созерцательной любознательностью [15, 152].

Наиболее характерная черта восприятия этих учащихся – его малая дифференцированность, где совершают неточности и ошибки в дифференцировке при восприятии сходных объектов.

Следующая особенность восприятия учащихся в начале младшего школьного возраста – тесная связь его с действиями школьника. Восприятие на этом уровне психического развития связано с практической деятельностью ребёнка. Воспринять предмет для ребёнка – значит что-то делать с ним, что-то изменить в нём, произвести какие-либо действия, взять, потрогать его. Характерная особенность учащихся – ярко выраженная эмоциональность восприятия. В процессе обучения происходит перестройка восприятия, оно поднимается на более высокую ступень развития, принимает характер целенаправленной и управляемой деятельности. В процессе обучения восприятие углубляется, становится более анализирующим, дифференцирующим, принимает характер организованного наблюдения.

Некоторые возрастные особенности присущи вниманию учащихся начальных классов. Основная из них – слабость произвольного внимания. Возможности волевого регулирования внимания, управления им в начале младшего школьного возраста ограничены. Произвольное внимание младшего школьника требует так называемой близкой мотивации. Если у старших учащихся произвольное внимание поддерживается и при наличии далёкой мотивации (они могут заставить себя сосредоточиться на неинтересной и трудной работе ради результата, который ожидается в будущем), то младший школьник обычно может заставить себя сосредоточенно работать лишь при наличии близкой мотивации (перспективы получить отличную отметку, заслужить похвалу учителя, лучше всех справиться с заданием и т. д.) [19, 200]. Значительно лучше в младшем школьном возрасте развито непроизвольное внимание. Всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание учеников, без всяких усилий с их стороны.

Возрастные особенности памяти в младшем школьном возрасте развиваются под влиянием обучения. Усиливается роль и удельный вес словесно-логического, смыслового запоминания и развивается возможность сознательно управлять своей памятью и регулировать её проявления. В связи с возрастным относительным преобладанием деятельности первой сигнальной системы у младших школьников более развита наглядно-образная память, чем словесно-логическая. Они лучше, быстрее запоминают и прочнее сохраняют в памяти конкретные сведения, события, лица, предметы, факты, чем определения, описания, объяснения. Младшие школьники склонны к механическому запоминанию без осознания смысловых связей внутри запоминаемого материала [12, 518].

Основная тенденция развития воображения в младшем школьном возрасте – это совершенствование воссоздающего воображения. Оно связано с представлением ранее

воспринятого или созданием образов в соответствии с данным описанием, схемой, рисунком и т. д. Воссоздающее воображение совершенствуется за счёт всё более правильного и полного отражения действительности. Творческое воображение как создание новых образов, связанное с преобразованием, переработкой впечатлений прошлого опыта, соединением их в новые сочетания, комбинации, также развивается [12, 82].

Под влиянием обучения происходит постепенный переход от познания внешней стороны явлений к познанию их сущности. Мышление начинает отражать существенные свойства и признаки предметов и явлений, что даёт возможность делать первые обобщения, первые выводы, проводить первые аналогии, строить элементарные умозаключения. На этой основе у ребёнка постепенно начинают формироваться элементарные научные понятия. Аналитико-синтетическая деятельность в начале младшего школьного возраста ещё весьма элементарна, находится в основном на стадии наглядно-действенного анализа, основывающегося на непосредственном восприятии предметов [21, 198].

Младший школьный возраст – возраст достаточно заметного формирования личности. Для него характерны новые отношения с взрослыми и сверстниками, включение в целую систему коллективов, включение в новый вид деятельности – учение, которое предъявляет ряд серьёзных требований к ученику. Всё это решающим образом сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности.

В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности. Характер младших школьников отличается некоторыми особенностями. Прежде всего, они импульсивны – склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех обстоятельств, по случайным поводам. Причина – потребность в активной внешней разрядке при возрастной слабости волевой регуляции поведения [18, 288].

Возрастной особенностью является и общая недостаточность воли: младший школьник ещё не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий. Он может опустить руки при неудаче, потерять веру в свои силы и возможности. Нередко наблюдается капризность, упрямство. Обычная причина их – недостатки семейного воспитания. Ребёнок привык к тому, что все его желания и требования удовлетворялись, он ни в чём не видел отказа. Капризность и упрямство – своеобразная форма протеста ребёнка против тех твёрдых требований, которые ему

предъявляет школа, против необходимости жертвовать тем, что хочется, во имя того, что надо.

Младшие школьники очень эмоциональны. Эмоциональность сказывается, во-первых, в том, что их психическая деятельность обычно окрашена эмоциями. Всё, что дети наблюдают, о чём думают, что делают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение. Во-вторых, младшие школьники не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешнее проявление, они очень непосредственны и откровенны в выражении радости. Горя, печали, страха, удовольствия или неудовольствия. В-третьих, эмоциональность выражается в их большой эмоциональной неустойчивости, частой смене настроений, склонности к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, гнева, страха. С годами всё больше развивается способность регулировать свои чувства, сдерживать их нежелательные проявления [11, 14].

Большие возможности предоставляет младший школьный возраст для воспитания коллективистских отношений. За несколько лет младший школьник накапливает при правильном воспитании важный для своего дальнейшего развития опыт коллективной деятельности – деятельности в коллективе и для коллектива. Воспитанию коллективизма помогает участие детей в общественных, коллективных делах. Именно здесь ребёнок приобретает основной опыт коллективной общественной деятельности.

1.3. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» как средство развития координационных способностей детей младшего школьного возраста

Работа по развитию координационных способностей детей младшего школьного возраста.

В условиях дополнительного образования может осуществляться в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис». Разработанная нами программа адресована педагогам, работающим в общеобразовательных организациях, в учреждениях дополнительного образования.

В Федеральном законе об образовании Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ. нет прямого определения понятия «дополнительная общеобразовательная программа». Действующий Федеральный закон № 273 дает нормативное (законодательное) определение понятия «образовательная программа»: комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и в случаях, предусмотренных настоящим Федеральным законом, форм аттестации,

который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов (ФЗ ст.2, п.9). [1]

Данное в Федеральном законе № 273 понятие определяет сущность и задает структуру дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, которая должна отражать педагогическую концепцию педагога-разработчика программы, создавать целостные представления о содержании предлагаемого детям учебного материала, планируемых результатах его освоения и методиках их выявления и оценки.

Структура дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Калейдоскоп» включает: 1) комплекс основных характеристик программы и 2) комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы):

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Актуальность программы обусловлена запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана с учетом Региональной программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных организациях Оренбургской области.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организм.

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – настольный теннис определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой общеобразовательного учреждения и, естественно, подготовленностью самого педагога. Очень важно, чтобы учащийся мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный

подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир детей, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Отличительные особенности программы. Отличительной особенностью данной программы является то, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди учащихся и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Адресат программы – дети младшего школьного возраста.

Объем программы – 144 часа.

Формы обучения и виды занятий. Форма организации занятия – групповая, работа по подгруппам, формы проведения занятия – беседа, практическое занятие, учебно-тренировочное занятие, соревнования.

Срок освоения программы определяется содержанием программы – 2 года.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по два академических часа. Продолжительность занятия – 45 минут. Перемена между занятиями – 10 минут.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы «Настольный теннис»: развитие и укрепление мелкой моторики рук у детей старшего дошкольного возраста в играх, упражнениях и разных видах продуктивной деятельности.

Задачи программы:

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

- развить двигательные способности посредством игры в теннис;

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- пропагандировать здоровый образ жизни, который ведет к снижению преступности среди подростков.

1.3. Содержание программы:

Учебный план содержит наименование разделов и тем, определяет последовательность и общее количество часов на их изучение (с указанием теоретических и практических видов занятий, а также форм контроля), оформляется в виде таблицы; составляется на каждый год обучения.

Программа включает в себя следующие **разделы**:

Раздел 1 «Теоретическая подготовка» включает краткие сведения о значении занятий физической культурой для развития человека и укрепления его здоровья, об истории развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехах российских спортсменов в соревнованиях; о значении занятий настольного тенниса для развития детей, гигиене, режиме дня, закаливании детей; технике безопасности на занятиях, инвентаре, спортивной одежде занимающихся.

Раздел 2 «Практическая подготовка» включает в себя:

1. Общая физическая подготовка (упражнения на развитие гибкости и равновесия)

2. Специальная физическая подготовка (упражнения на развитие быстроты и координационных способностей)

3. Техничко-тактическая подготовка (хватка ракетки, основная стойка теннисиста, упражнения с мячом и ракеткой (жонглирование), овладение базовой техникой с работой ног, овладение техникой ударов по мячу на столе, свободная (самостоятельная) и групповые игры на столе, изучение сложных подач, усложненная имитация ударов и передвижений, игра ударами на столе по элементам, свободная (самостоятельная) игра на столе, групповые игры на столе «Один против всех», игры в парах, игры на счет).

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Содержание учебного плана представляет собой реферативное описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной учебным планом, включая

описание теоретической и практической частей, форм контроля, соответствующих каждой теме.

1.4. Планируемые результаты.

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- социальная активность обучающихся;
- чувство самостоятельности, ответственности;
- навыки общения в коллективе;
- коммуникабельность в результате коллективных действий.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

У обучающихся будут сформированы:

- навыки организации и планирования работы;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы;
- выполнять задания по словесной инструкции.
- навык самоконтроля и самооценки выполненной работы.

Коммуникативные УУД:

У обучающихся будут сформированы действия:

- включаться в совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- контролировать и выражать свои действия в речи;
- принимать участие в работе парами и группами.

Познавательные УУД:

У обучающихся будут развиты:

- познавательные психические процессы: произвольного внимания, мышления, восприятия, памяти;
- основные физические качества, двигательные способности, координация движений, быстрота реакции, гибкость и ловкость;
- общая выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- возможность организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера.

Предметные УУД:

В результате реализации программы обучающиеся **будут знать:**

- технические приемы в настольном теннисе;
- правила проведения соревнований.
- правила охраны труда и поведения на занятиях;

- правила игры в настольный теннис;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- приемы тактики игры в настольный теннис;

будут уметь:

- правильно распределять свою физическую нагрузку;
- проводить специальную разминку для теннисиста;
- составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя.
- основы судейства в теннисе;

овладеют:

- основами техники настольного тенниса;
- приемами тактики игры в настольный теннис;
- навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира;
- навыками проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график – это составная часть образовательной программы, являющейся комплексом основных характеристик образования и определяет количество учебных недель и количество учебных дней, продолжительность каникул, даты начала и окончания учебных периодов/этапов; календарный учебный график является обязательным приложением к дополнительной общеобразовательной программе (ФЗ № 273, ст.2, п.92; ст. 47, п.5). [1]

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

Результат реализации программы «Теннис» во многом зависит от подготовки помещения материально-технического оснащения и учебного оборудования.

Для занятий по программе требуется: *спортивный зал 12х24.*

Спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук;
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- секундомер;
- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- теннисные столы – 3 штуки;
- сетки для настольного тенниса – 3 штуки;

- гимнастические маты – 8 штук;
- гимнастическая стенка;
- табло для подсчёта очков;
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

II. Информационное обеспечение:

1. Интернет источники;

III. Дидактический материал

- картотека упражнений по настольному теннису (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе;
- «Правила игры в настольный теннис»;
- видеозаписи выступлений учащихся;
- «Правила судейства в настольном теннисе»;
- регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.
- инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом;
- положение о проведении турнира по настольному теннису;
- тесты физической подготовленности по ОФП.

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, прошедшим профессиональную переподготовку по профилю творческого объединения.

2.3. *Формы аттестации/контроля* – разрабатываются и обосновываются для определения результативности усвоения программы, отражают цель и задачи программы, позволяют выявить соответствие результатов образования поставленным целям и задачам.

Промежуточная аттестация по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» проводится в формах, определенных учебным планом.

2.4. *Оценочные материалы* – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов (ФЗ № 273, ст.2, п.9; ст. 47, п.5). [1] Данные методики представлены в параграфе 2.1 и 2.3.

2.5. *Методические материалы* – обеспечение программы методическими видами продукции – указание тематики и формы методических материалов по программе; описание используемых методик и технологий; современные педагогические и информационные технологии.

3. *Список литературы* – включает основную и дополнительную учебную литературу; наглядный материал (альбомы, атласы, карты, таблицы); а также литературу для

разных участников образовательного процесса – педагогов, учащихся; оформляется в соответствии с требованиями к оформлению библиографических ссылок.

В нормативных документах зафиксированы еще некоторые особенности дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, которые должны учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей (ФЗ ст.75, п.1). [1] А в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 организации, осуществляющие образовательную деятельность, должны ежегодно обновлять эти программы с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы (п.11). [2].

Таким образом, содержание дополнительной общеобразовательной программы зависит не только от психического развития, состояния здоровья и возраста учащегося как адресата программы, но и от государственной образовательной политики, которая во многом отражает уровень социально-экономического развития общества и государства, а также от спроса детей и родителей на дополнительные образовательные услуги.

Глава 2. Опытнo-практическая работа по развитию координационных способностей детей младшего школьного возраста

2.1. Диагностика уровня развития координационных способностей детей младшего школьного возраста

Опытнo-практическая работа была организована в творческом объединении «Настольный теннис» на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования г. Бузулука «Центр детского творчества «Радуга». В нем принимали участие 15 человек в возрасте 7-11 лет.

С целью выявления уровня развития координационных способностей на констатирующем этапе исследования эксперимент и педагогическое наблюдение.

Педагогический эксперимент позволит проверить правильность выдвинутой нами гипотезы.

1. Педагогическое наблюдение: определение уровня самочувствия в начале, середине, и конце занятия в экспериментальной группе.

Показатели:

- - хорошее самочувствие (покраснение лица - нет, одышки - нет);
- - среднее самочувствие (покраснение лица - легкое, одышка - незначительная);
- - плохое самочувствие (покраснение лица - да, одышка - да).

Также помимо внешних признаков задавались вопросы:

- Как справляются с нагрузкой?
- Как переносятся нагрузки?
- Проявляют ли интерес к занятиям?
- Каков эмоциональный фон класса?

2. Тестирование, которое включало в себя следующие показатели: контрольные упражнения, которые были применены для выявления уровня развития координационных способностей.

Тестирование координационных способностей провели по следующим тестам:

- челночный бег 3х10 м - на расстоянии 9 м от старта находятся два кубика. Исходное положение - высокий старт. По сигналу следует с максимальной скоростью добежать до первого кубика, взять его рукой, вернуться обратно и положить на линию старта. То же самое повторить со вторым кубиком. Нормативы для данного возраста:

- отлично (9,6 с);
- хорошо (10, 4 с);

- удовлетворительно (11, 2 с);
- неудовлетворительно (12 с);
- очень плохо (12, 8 с).

-повернулся, поймал – с помощью теннисного мяча, необходимо ударить мяч об пол, затем повернуться на 360 градусов и поймать мяч. Тест проводится с использованием 5 попыток, результаты:

- 5 пойманных мячей (отлично);
- 4 пойманных мячей (хорошо);
- 3 пойманных мячей (удовлетворительно);
- 2 пойманных мячей (неудовлетворительно);
- 1 пойманных мячей (очень плохо).

- отбивание теннисного мяча в цель – на расстоянии 3 м, испытуемый встает в игровую стойку теннисиста, с ракеткой в одной руке и теннисным мячом в другой. После удара мяча об пол, необходимо сделать удар ракеткой (приемом «откитка слева») и попасть в мишень 20х20 см. Тест проводится с использованием 5 попыток, результаты:

- 5 попаданий (отлично);
- 4 попаданий (хорошо);
- 3 попаданий (удовлетворительно);
- 2 попадания (не удовлетворительно);
- 1 попадания (очень плохо).

Результаты исследований занесены в таблицу 1.

Таблица 1

Показатели уровня развития координационных способностей у теннисистов на констатирующем этапе исследования

ФИО	Координационные способности			Уровень развития координационных способностей
	Способность к быстрой смене направлений	Способность точно выполнять движения	Способность к точному попаданию в цель	
	Челночный бег 3х10 (с)	Повернулся, поймал (количество пойманных мячей)	Отбивание теннисного мяча в цель	
А. Анна	11,8	3	3	с
Г. Анастасия	12	3	4	с

К. Анастасия	11,3	4	3	с
К. Ксения	11,5	2	3	с
М. Валерия	11,3	3	4	с
М. Диана	11,8	4	3	с
О. Лилия	11,6	3	4	с
С. Мария	12	2	3	с
Т. Анастасия	11,3	4	3	с
Х. Анна	11,8	3	4	с
Средний показатель	11,6	3,1	3,4	с
Результат	удовлетворительно	удовлетворительно	удовлетворительно	с

Как видно из приведенных данных в контрольной группе среднее значение теста (челночный бег 3х10) - составил 11,6 с. По результатам теста «повернулся поймал» средний показатель составил 3,1 раза, а при отбивании теннисного мяча в цель средний показатель попаданий получился 3,4 раза.

Распределение по уровням по результатам теста «челночный бег» представлено в таблице 2:

Таблица 2

Распределение детей по уровням по результатам теста «челночный бег»

Уровень	Высокий	Средний	Низкий
Количество человек	0	8	2
Процент	0	80	20

Распределение по уровням по результатам теста «повернулся поймал» представлено в таблице 3:

Таблица 3

Распределение детей по уровням по результатам теста «повернулся поймал»

Уровень	Высокий	Средний	Низкий
Количество человек	3	4	3
Процент	30	40	30

Распределение по уровням по результатам теста «Отбивание теннисного мяча в цель» представлено в таблице 4:

Таблица 4

Распределение детей по уровням по результатам теста «Отбивание теннисного мяча цель»

Уровень	Высокий	Средний	Низкий
Количество человек	0	6	4
Процент	0	60	40

Анализ данных таблиц позволяет распределить детей по уровням. Распределение представлено в виде гистограммы (рис. 1).

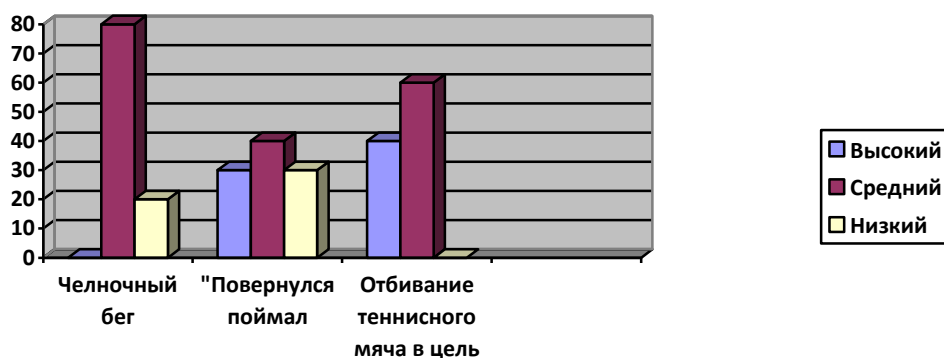


Рисунок 1 – Распределение детей по уровням по результатам тестирования на констатирующем этапе исследования

Итак, из проведенной на констатирующем этапе исследования диагностики уровня развития координационных способностей можно сделать вывод, что исследуемые показатели у большинства детей развиты недостаточно (**средний уровень развития координационных способностей** у всех обучающихся), поэтому необходима систематическая специально-организованная деятельность, направленная на развитие координационных способностей.

2.2. Разработка комплекса упражнений по развитию координационных способностей детей младшего школьного возраста в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

Использование упражнений настольного тенниса, развивающих координационные способности, на уроках физической культуры или в тренировочном процессе вызывают живой интерес детей, повышают их активность, эмоциональность, заставляют самостоятельно, творчески подходить к решению двигательных задач; тем самым они способствуют формированию физических и психических качеств у детей.

Для развития координационных способностей был разработан комплекс специальных упражнений, который использовался на тренировочных занятиях.

Занятия проводились 3 раза в неделю, по 90 минут. Занятие состояло из трех частей:

1. Разминка: продолжительность 20 минут. В нее входит значительный объем физической подготовки:

1. Упражнения в ходьбе:

- на носках, руки в стороны;
- на пятках, руки за голову;
- в полуприседе, руки на пояс;
- с высоким подниманием колен, руки к плечам.

2. Упражнения в беге:

- шаг галопом правым боком, руки на пояс;
- шаг галопом левым боком, руки на пояс;
- с высоким подниманием бедра;
- с захлестом голени назад, руки на пояс.

3. Упражнения в прыжках:

- подскок на правой, руки на пояс;
- подскок на левой, руки на пояс;
- поворот на 360 градусов (по свистку);
- на двух, руки за голову.

4. Обще развивающие упражнения (ОРУ):

- формирование правильной осанки (И. П. – основная стойка; 1 – встать на носки, руки вверх (через стороны); 2 – И. П.; 3 – встать на носки, руки вперед; 4 – И. П.);

-развить силу мышц ног (И. П. – стойка руки на пояс; 1 – присед, руки вперед; 2 – И. П.; 3 – присед, руки; 4 – И. П.);

-развить мышцы в боковой плоскости (И. П. – стойка руки на пояс; 1 – три пружинящих наклона вправо; 2 – И. П.; 3 – три пружинящих наклона влево; 4 – И. П.);

-развить силу мышц рук (И. П. – упор лежа; 1 – согнуть руки; 2 – 3 - удерживать положение; 4 – И. П.);

-развить мышцы в переднем, заднем направлении (И. П. – стойка ноги врозь, руки на пояс; 1 – три пружинящих наклона вперед; 2 – И. П.; 3 – три пружинящих наклона назад; 4 – И. П.);

- развить эластичность мышц ног (И. П. – широкая стойка, руки на пояс; 1 – выпад вправо; 2 – И. П.; 3 – выпад влево; 4 – И. П.);

- активизировать мышцы брюшного пояса (И. П. – лежа на спине, руки за голову; 1 – 2 – поднимание туловища, с касанием левым локтем правого колена; 3 – 4 - И. П.; 5 – 6 - поднимание туловища, с касанием правым локтем левого колена; 7 – 8 - И. П.);

-развить мышцы ног и брюшного пресса (И. П. – лежа на спине, руки за голову; 1 – мах правой; 2 – И. П.; 3 – мах левой; 4 – И. П.);

- растянуть мышцы ног (И. П. – сед, руки на пояс; 1 – наклон к правой; 2 – наклон вперед; 3 – наклон к левой; 4 – И. П.);

- прыжки, переходящие в ходьбу на месте (И. П. – основная стойка; 1 – прыжком в стойку ноги врозь, руки на пояс; 2 – прыжком в И. П.; 3 – прыжком в стойку ноги врозь, руки к плечам; 4 – И. П.).

2. Основная часть: продолжительность 50 минут.

В основной части занятия использовалось 10 упражнений. На каждом занятии 2 упражнения заменялись новыми, чтобы пройти весь комплекс упражнений. После каждого занятия увеличивалась интенсивность, уменьшались интервалы отдыха и усложнялся комплекс упражнений.

Комплекс упражнений:

- набивание мяча поочередно правой, левой стороной ракетки с отскоком от пола – 5 минут;

- набивание мяча поочередно правой стороной ракетки и ребром – 5 минут;

-набивание мяча, правой стороной ракетки с отскоком от пола и поворотом на 360 градусов -1 минуту;

-набивание правой и левой стороной ракетки, одновременно переступая через гимнастическую скамейку- 2 минуты;

- набивание мяча правой и левой стороной ракетки, прыгая на одной ноге – 5 минут;

- набивая мяч правой, левой стороной ракетки и ребром с одновременным приседанием – 7 минут;

- набивание правой стороной ракетки с разным отскоком (при высоком отскоке принять положения упор сидя и принять мяч, затем встать в исходное положении) – 6 минут;

- набивание мяча правой стороной ракетки после отскока от гимнастической скамейки, после каждого набивания переступая на другую сторону скамейки-2 минуты;

- 3 набивания мяча правой стороной ракетки, затем попадание в игровую стенку, после отскока от пола принять мяч- 2 минуты;

- выполнение откидка слева через гимнастическую скамейку партнеру – 3 минуты;

- выполнение откидки у игровой стенки с поворотом на 360 градусов- 3 минуты;

- выполнение откидки слева от игровой стенки с попаданием в три разные мишени – 6 минут;

- выполнение откидки в паре поочередно у игровой стенки с отскоком мяча от пола - 3 минуты;

- выполнение откидки у игровой стенки переступая через гимнастическую скамейку, попадая в три разные мишени – 5 минут;

- выполнение откидки в узком коридоре 3-х метров (отбивание теннисного мяча в игровую стенку, после шаг влево (у левши шаг вправо) поворот на 180 градусов пропуская мяч для отскока от пола) – 2 минуты;

- выполнение откидки у стола (после выполнения удара нужно коснуться пола и встать в исходное положение) – 3 минуты;

- игрок встает между двух столов на расстоянии 1,5 метра, выполняет накат справа, затем делает поворот на 180 градусов и выполняет удар у другого стола (с других сторон стола стоят игроки и подают мяч) - 2 минуты;

- выполнение наката справа против двух противников (у каждого игрока по мячу) - 5 минут;

- чередование наката справа и откидки слева, после выполнения одного удара касаться противоположного угла стола (правый или левый угол) - 4 минуты;

- чередование наката справа и откидки слева, против двух противников – 4 минуты.

3. Заключительная часть. Продолжительность 20 минут. В конце каждого занятия использовались тренажеры и подвижные игры, которые применялись 1 раз в неделю.

Применяемые игры:

- «Солнышко» - играющих может быть любое число, но не меньше трех. Все занятые в игре двигаются вокруг стола, поочередно отбивая мяч. Отбив мяч, вы должны перейти на другую сторону стола, дождаться своей очереди, снова отбить мяч и снова перейти на другую сторону стола. Чем меньше остается играющих, тем быстрее необходимо двигаться. Когда у стола остается двое, то они, стоя, разыгрывают очко или несколько очков и даже партию.

- «Два против пяти» - на одной стороне двое игроков отбивают мяч поочередно, как в парной игре, а на другой стороне команда из пяти игроков (можно больше или меньше) также поочередно отражает мяч и передвигается в конец колонны, уступая площадку следующему игроку. Задания могут быть. Игра ведется на счет до заранее определенного времени. Победителя определяют как в паре, так и в команде. Ими считают тех игроков, которые к окончанию игры совершили меньше ошибок, т. е. набрали меньше очков. Они образуют новую пару и игру начинают снова, как показано на рисунке 2 (Приложение 2).

- эстафета с использованием настольного тенниса – игроки делятся на две равные команды, у них одна ракетка и один шарик на команду. Игроки должны пробежать змейку с набиванием мяча, подбежать к стенке, попасть три раза в мишень и набивая мяч вернуться к линии старта, передав ракетку и мяч следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее закончит эстафету.

Подводя итоги, следует отметить, что занятия организуются таким образом, чтобы обеспечить максимально эффективную работу для развития координационных способностей. Следовательно, можно сделать вывод о том, что предложенный комплекс упражнений способствует развитию координационных способностей детей младшего школьного возраста.

2.3. Динамика уровня развития координационных способностей детей младшего школьного возраста (анализ результатов ОПР)

После внедрения комплекса коррекционно-развивающих занятий по развитию мелкой моторики старших дошкольников в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Калейдоскоп» нами проведена контрольная диагностика.

На заключительном этапе исследования были использованы такие же методики, как на начальном этапе:

1. Педагогическое наблюдение: определение уровня самочувствия в начале, середине, и конце занятия в экспериментальной группе.

Показатели:

- - хорошее самочувствие (покраснение лица - нет, одышки - нет);
- - среднее самочувствие (покраснение лица - легкое, одышка - незначительная);
- - плохое самочувствие (покраснение лица - да, одышка - да).

Также помимо внешних признаков задавались вопросы:

- Как справляются с нагрузкой?
- Как переносятся нагрузки?
- Проявляют ли интерес к занятиям?
- Каков эмоциональный фон класса?

2. Тестирование, которое включало в себя следующие показатели: контрольные упражнения, которые были применены для выявления уровня развития координационных способностей.

Тестирование координационных способностей провели по следующим тестам:

- челночный бег 3х10 м - на расстоянии 9 м от старта находятся два кубика. Исходное положение - высокий старт. По сигналу следует с максимальной скоростью добежать до первого кубика, взять его рукой, вернуться обратно и положить на линию старта. То же самое повторить со вторым кубиком. Нормативы для данного возраста:

- отлично (9,6 с);
- хорошо (10, 4 с);
- удовлетворительно (11, 2 с);
- неудовлетворительно (12 с);
- очень плохо (12, 8 с).

-повернулся, поймал – с помощью теннисного мяча, необходимо ударить мяч об пол, затем повернуться на 360 градусов и поймать мяч. Тест проводится с использованием 5 попыток, результаты:

- 5 пойманных мячей (отлично);
- 4 пойманных мячей (хорошо);
- 3 пойманных мячей (удовлетворительно);
- 2 пойманных мячей (неудовлетворительно);
- 1 пойманных мячей (очень плохо).

- отбивание теннисного мяча в цель – на расстоянии 3 м, испытуемый встает в игровую стойку теннисиста, с ракеткой в одной руке и теннисным мячом в другой. После удара мяча об пол, необходимо сделать удар ракеткой (приемом «откитка слева») и попасть в мишень 20х20 см. Тест проводится с использованием 5 попыток, результаты:

- 5 попаданий (отлично);
- 4 попаданий (хорошо);
- 3 попаданий (удовлетворительно);
- 2 попадания (не удовлетворительно);
- 1 попадания (очень плохо).

После проведения диагностики были получены результаты, которые представлены в таблице 5:

Таблица 5

Показатели координационных способностей у теннисистов в контрольной группе через 6 месяцев после начала эксперимента

ФИО	Координационные способности			Уровень развития координационных
	Способность к быстрой смене направлений	Способность точно выполнять движения	Способность к точному попаданию в	

			цель	способностей
	Челночный бег 3x10 (с)	Повернулся, поймал (количество пойманных мячей)	Отбивание теннисного мяча в цель (количество попаданий)	
А. Анна	10,4	5	3	в
Г. Анастасия	10,4	4	4	в
К. Анастасия	10,6	3	4	с
К. Ксения	11,4	4	4	в
М. Валерия	10,2	3	4	в
М. Диана	10,4	3	3	с
О. Лилия	10,3	4	5	в
С. Мария	10,5	3	4	с
Т. Анастасия	10,6	4	4	в
Х. Анна	10,4	3	4	в
Средний показатель	10,4	3,6	3,9	в
Процентный прирост	11	13,9	12,9	
Результаты	хорошо	удовлетворитель- но	удовлетворитель но	

Как видно из приведенных данных показатели координационных способностей в группе увеличились по сравнению с предыдущими показателями. Прирост показателей челночного бега по сравнению с результатом, полученным в начале эксперимента составил 11%. Прирост показателей теста «повернулся поймал» составил 13,9% относительно от исходных данных. Прирост показателей отбивания теннисного мяча в цель составило 12,9% относительно от исходных данных.

Распределение по уровням по результатам теста «челночный бег» представлено в таблице 6:

Таблица 6

Распределение детей по уровням по результатам теста «челночный бег»

Уровень	Высокий	Средний	Низкий
---------	---------	---------	--------

Количество человек	6	4	0
Процент	60	40	0

Распределение по уровням по результатам теста «повернулся поймал» представлено в таблице 7:

Таблица 7

Распределение детей по уровням по результатам теста «повернулся поймал»

Уровень	Высокий	Средний	Низкий
Количество человек	5	5	0
Процент	50	50	0

Распределение по уровням по результатам теста «Отбивание теннисного мяча в цель» представлено в таблице 8:

Таблица 8

Распределение детей по уровням по результатам теста «Отбивание теннисного мяча в цель»

Уровень	Высокий	Средний	Низкий
Количество человек	8	2	0
Процент	80	20	0

Анализ данных таблиц позволяет распределить детей по уровням по результатам тестирования. Распределение представлено в виде гистограммы (рис. 2).

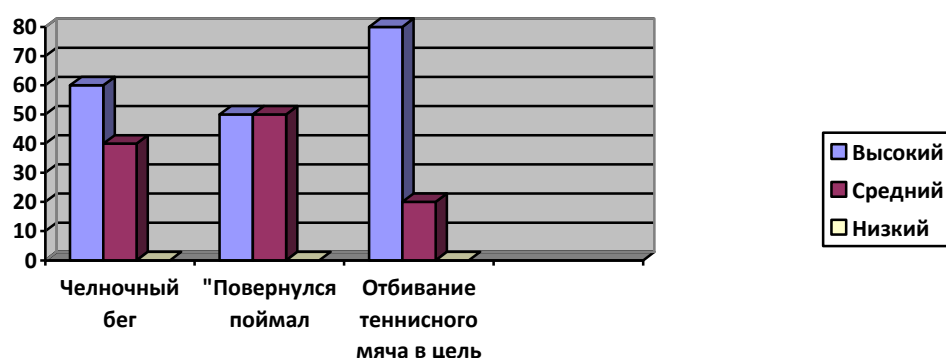


Рисунок 2 – Распределение детей по уровням по результатам тестирования на контрольном этапе исследования

На формирующем этапе исследования у всех выросли результаты во всех тестах. Данный прирост связан с тем, что упражнения, предложенные нами, могут повлиять на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Общее распределение по уровням развития координационных способностей на

констатирующем и контрольном этапах представлено на рисунке 3.

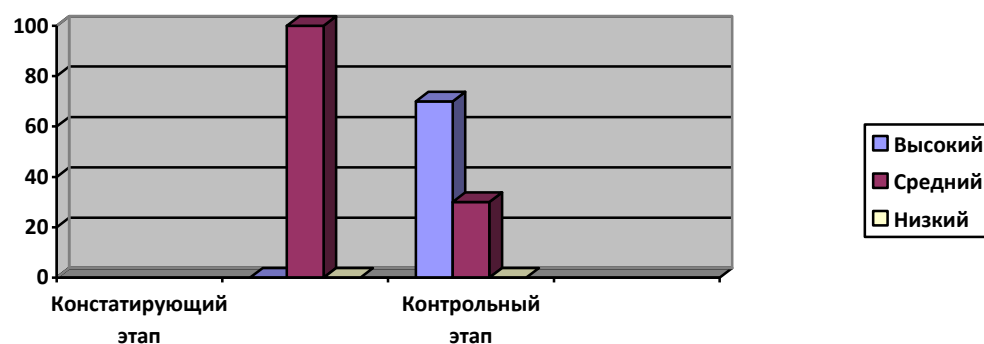


Рисунок 2 – Распределение детей по уровням развития координационных способностей на констатирующем и контрольном этапах исследования

В результате проведенного эксперимента, исследовав динамику уровня развития координации после внедрения разработанного комплекса упражнений наблюдается существенный прирост, что позволяет сделать вывод об эффективности использования данных упражнений для развития координации у детей младшего школьного возраста, что в свою очередь подтвердило рабочую гипотезу нашего исследования.

Заключение

В результате теоретической разработки программы развития координационных способностей детей и проведения опытно-практической работы была достигнута поставленная цель, решены задачи и подтверждены положения выдвинутой гипотезы, что позволяет сделать следующие выводы:

Младший школьный возраст ребенка — это возраст глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности.

Изучив научно-методическую литературу, выяснилось, что координационные способности — это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Анализ литературных источников показал, что исследований по развитию координации средствами настольного тенниса нами не обнаружено. Современными учеными, такими как А.Н. Колумбет, В.И. Лях, Л.Д. Назаренко, Д.Д. Донской, изучалась тема развития координационных способностей другими средствами физических упражнений.

Выделяют специальные, специфические и общие координационные способности.

Под общими координационные способности понимаются потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Специальные координационные способности — это возможности школьника, определяющие его готовность к оптимальному управлению сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Специфические координационные способности — это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению отдельными специфическими заданиями на координацию — на равновесие, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование, перестроение двигательной деятельности, согласование, дифференцирование параметров движений, сохранение статокINETической устойчивости и др.

Проанализировав методы развития координационных способностей, стало понятно, что для развития координационных способностей детей младшего школьного возраста используют разнообразные методы. А методы строго регламентированного упражнения, методы стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения являются главными методами развития КС, а также игровой и соревновательный методы.

В ходе подготовки к формирующему эксперименту подобраны упражнения и игры с

настольной ракеткой и мячом для школьников 7-11 лет, которые благоприятно повлияли на развитие координационных качеств.

Результаты формирующего эксперимента, показали эффективность разработанного нами комплекса упражнений для развития координационных качеств, а именно в способности к быстрому реагированию и в быстрой перестройке двигательной деятельности. Прирост показателей челночного бега по сравнению с результатом, полученным в начале эксперимента составил 11%. Прирост показателей теста «повернулся поймал» составил 13,9% относительно от исходных данных. Прирост показателей отбивания теннисного мяча в цель составило 12,9% относительно от исходных данных.

Список литературы

1. Об образовании в Российской Федерации [Текст]: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ // Вестник образования. – 2013. – № 5-6.
2. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам [Текст]: Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 // Вестник образования. – 2013. – № 17.
3. Амелин, А.Н. Пашинин, В.А. Настольный теннис / А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 240 с.
4. Ашмарин, Б.А. Педагогика физической культуры / Б.А. Ашмарин. – СПб: ЛГОУ, 1999. – 523 с.
5. Ашмарин, Б.А., Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 235 с.
6. Байгулов, Ю.П., Романин, А.Н. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
7. Бальсевич, В.К. Теория и практика физической культуры / В.К. Бальсевич. – М.: 2000. – 278 с.
8. Буйнов, Л.Г. Сохранение здоровья школьников как педагогическая проблема / Л.Г. Буйнов, Л.П. Макарова, М.В. Пазыркина // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 4. – С. 242.
9. Выготский, Л.С. История развития высших психических функций / Л.С. Выготский // Собр. соч.: В 6 т. – М.: Педагогика, 2003. – Т.3. – 328 с.
10. Голенко, В.А., Скородумова, А.П., Тарпищев, Ш.А. Азбука тенниса / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищева. – М.: Терра Спорт, 2003. – 324 с.
11. Давыдов, В.В., Слободчиков, В.И., Цукерман, Г.А. Младший школьник как субъект учебной деятельности / В.В. Давыдов, А.П. Слободчиков, Г.А. Цукерман // Вопросы психологии. – 2002. – № 3-4. – 14-19 с.
12. Данилов, М.А., Компов, Б.П. Дидактика / Под общей ред. Б.П. Компова. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 2007. – 518 с.
13. Диагностика учебной деятельности и интеллектуального развития детей: Сб. науч. тр. / Под ред. Д.Б. Эльконина, А.Л. Венгера. – М.: НИИОПП, 2006. – 48 с.
14. Дубровский, В.И. Спортивная физиология: уч. пос. для вузов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2005. – 462 с.
15. Занков, Л.В. Развитие школьников в процессе обучения / Л.В. Занков. – М., 2007. – 152 с.

16. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – Изд. 2-е, перераб. – М.: Физкультура и спорт. – 2001. – 200 с.
17. Иванова, Т.С. Путь к мастерству. Организационные и методические основы подготовки юных теннисистов / Т.С. Иванова. – М.: 1993. – 144 с.
18. Кабанова-Меллер, Е.Н. Формирование примеров умственной деятельности и умственного развития учащихся / Е.Н. Кабанова-Меллер. – М.: Просвещение, 2008. – 288 с.
19. Калмыкова, З.И. Продуктивное мышление как основа обучаемости / З.И. Калмыкова. – М.: Педагогика, 2001. – 200 с.
20. Карпман, В.Л. Спортивная физиология / В.Л. Карпман. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 300 с.
21. Кириллова, Г.Д. Теория и практика урока в условиях развивающего обучения / Г.Д. Кириллова. – М., 2007. – 198 с.
22. Кузнецов, В.С. Физическая культура / В.С. Кузнецов. – Воронеж: НПО МОДЭК, 1998. – 351 с.
23. Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2000. – С. 5-13.
24. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
25. Лях, В.И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. –1983. – №8. – С. 44-46.
26. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 165с.
27. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – СПб: Лань, 2004. – 160 с.
28. Назаренко, Л.Д. Теория и практика физической культуры / Л.Д. Назаренко. 2003. – С. 19-21.
29. Пидоря, А.М., Годик, М.А., Воронов, А.И. Основы координационной подготовки спортсменов / А.М. Пидоря, М.А. Годик, А.И Воронов. – Омск, 2002. – 186 с.
30. Реан, А.А., Бордовская, Н.В., Розум, С.И. Психология и педагогика / А.А. Реан, Н.В. Бордовская, С.И. Розум. – СПб.: Питер, 2003. – 496 с.
31. Решетников, Н., Кислицин, Ю. Физическая культура: уч.пос.для СПО / Н. Решетников, Ю. Кислицин. – М.: Академия, 2007. – 176 с.
32. Рубенштейн, С.Л. Основы общей психологии С.Л. Рубинштейн. – СПб.: ВЕЧЕ, 1998. – 428 с.
33. Столяренко, Л.Д., Основы психологии / Л.Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону:

Феникс, 2002. – 736с.

34. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ. / Под общей ред. В.А. Голенко, А.П. Скородумовой. – М.: 2005. – 144 с.

35. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

36. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 320 с.

37. Янчук, В.Н. Теннис. Простые истины мастерства / В.Н. Янчук. – М., 2001. – 216 с.