

***Панков Н.А.***

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ 7-8 ЛЕТ**

*Аннотация.* В работе раскрывается методика развития координационных способностей юных теннисистов на этапе начальной подготовки. Проведен педагогический эксперимент, в результате которого были апробированы комплексы упражнений, направленные на повышение уровня развития координационных способностей детей 7-8 лет, занимающихся настольным теннисом.

*Ключевые слова:* юные теннисисты, методика развития координационных способностей.

***Pankov N.A.***

Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

## **THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN YOUNG PLAYERS 7-8 YEARS**

*Abstract.* The article reveals the methodology of development of coordination abilities of young tennis players at the stage of initial training. Conducted pedagogical experiment, which was tested in exercises, aimed at increasing the level of development of coordination abilities of children of 7-8 years involved in table tennis.

*Keywords:* young tennis players, technique of development of coordination abilities.

В настоящее время проблема организации и качества спортивной подготовки юных спортсменов является актуальной. Это продиктовано всеми изменениями, имеющими место, в современной системе спортивной подготовки. Поэтому обоснование содержания и организации спортивных занятий целесообразно рассматривать не только с точки зрения их влияния на формирование личности занимающихся, но и с точки зрения качества этого процесса.

Для характеристики способности человека выполнять двигательные действия на высоком техническом уровне и с быстрой перестройкой двигательной деятельности в изменяющихся (непривычных) условиях долгое время использовали термин «ловкость». В последнее время стало принято вместо термина «ловкость» использовать термин «координаци-

онные способности». «Под координационными способностями понимается совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях» [1, с. 32].

Высокий уровень развития координационных способностей необходим для спортивной, трудовой деятельности, а также для эффективного выполнения ежедневных бытовых действий.

Существует пять видов координационных способностей, которые необходимо развивать параллельно для успешного решения вопросов обучения двигательным действиям и перестроения их. К этим видам координационных способностей относятся: кинестетическое дифференцирование, чувство ритма, реакция, равновесие, ориентировка в пространстве. «К числу основных критериев координационных способностей относится способность к поддержанию статической позы и динамического равновесия, выполнять двигательные действия без лишней мышечной скованности, а также способность соизмерять пространственные, временные и динамические параметры движения» [3, с.54].

От того, насколько хорошо будут развиты координационные способности ребёнка в юном возрасте, во много зависит то, насколько быстро ребёнок будет осваивать новые элементы, связки и элементов и комбинации в более старшем возрасте, а, следовательно, будет ли он успевать осваивать программу соответственно своей возрастной группе [2, с. 12].

Развивая координацию ребёнка в 7-8 лет можно заложить важную базу для формирования сложных двигательных умений и навыков, а также уверенность в себе, на фоне сформированных двигательных умений, что особенно важно в начальные периоды жизни ребёнка, когда происходит его становление в коллектив.

Цель нашего исследования - экспериментальным путем выявить эффективность применяемых средств и методов для развития координационных способностей у детей 7-8 лет, занимающихся настольным теннисом.

Основные задачи исследования:

Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.

Выявить динамику развития координационных способностей у детей 7-8 лет за период эксперимента.

Обосновать эффективность применения экспериментальных средств, направленных на развитие координационных способностей детей 7-8 лет, занимающихся настольным теннисом.

Для оценки уровня развития координационных способностей применялись следующие тесты:

Набивание теннисного мяча на правой стороне ракетки за 1 мин.

Набивание теннисного мяча на левой стороне ракетки за 1 мин.

Набивание теннисного мяча поочередно на правой и левой сторонах ракетки за 1 мин.

Подбрасывание и ловля теннисного мяча двумя руками не выше головы за 30 сек.

Содержанием педагогического эксперимента является использование в экспериментальной группе специально подобранного комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей, влияющих на технические элементы юных теннисистов. Эти упражнения направлены на совершенствование ловкости. Дозировка упражнений развивающих ловкость составляла 2-4 раза с интервалом отдыха между упражнениями 15-25 с.

Педагогический эксперимент проводился непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятиях. Занятие проводилось с помощью таких методов как: наглядный, словесный, применялись описания, показ, объяснение. Упражнения выполнялись повторным и переменным методами.

Проведенный эксперимент по исследованию уровня развития координационных способностей занимающихся в контрольной группе показал следующее: средние показатели набивания теннисного мяча на правой стороне ракетки в начале эксперимента – составляют 24 раза в конце эксперимента – 25 раз. В экспериментальной группе – в начале эксперимента – 17 раз, в конце эксперимента – 27 раз. Проведенный тест «набивание теннисного мяча на левой стороне ракетки за 1 мин», направленный на исследование уровня координационных способностей отражает следующие результаты: средние показатели набивания теннисного мяча на левой стороне ракетки у контрольной группы составляют 12 раз, в конце эксперимента – 13 раз. В экспериментальной группе – в начале эксперимента – 10 раз, в конце эксперимента – 22 раз. Проведенный тест «набивание теннисного мяча на правой и левой стороне ракетки поочередно за 1 мин» так же показал повышение результата в экспериментальной группе. Так, в контрольной группе результат улучшился на 0,4 раза, тогда как в экспериментальной группе улучшение результата равнялось 10,9 раза. В четвертом тесте «подбрасывание теннисного мяча и ловля двумя руками за 30 сек.» произошли существенные изменения в обеих группах. В контрольной группе прирост результата составил 25%. В экспериментальной группе результат повысился в два раза.

Таким образом, в результате опытно-поисковой работе нами подтверждено предположение, что целенаправленный тренировочный процесс позволяет улучшить координационные способности юных теннисистов.

#### ***Библиографический список***

1. Апанасенко, Г.А. Здоровье спортсмена [Текст] / Г.А. Апанасенко. – М.: Ф. К. и С, 2002. – 62с.

2. Барчукова Г. В. Учусь играть в настольный теннис [Текст] / Г. В. Барчукова. – М.: Физкультура и спорт, 1989 г. – 166с.

3. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса [Текст] / Г. В. Барчукова. - М.: Академия, 2006 г. – 134с.

4. Безруких, М. М. Возрастная физиология [Текст] / М.М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 416 с.

*Пермяков О. М.*

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ**

*Аннотация.* В статье рассмотрено понятие физической культуры как фактора, влияющего на развитие личности, выявлены теоретические подходы к проблеме нравственного воспитания на занятиях физической культурой.

*Ключевые слова:* физическая культура, личность, воспитание.

*Permyakov O. M.*

Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

## **THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN PERSONALITY FORMATION**

*Abstract.* The article considers the concept of physical culture as a factor influencing the development of the individual identified theoretical approaches to the problem of moral education at the lessons of physical culture.

*Keywords:* physical culture, personality, education.

Педагогика рассматривает физическое воспитание как неотъемлемую часть всестороннего развития человека как личности. Одним из главных направлений такого воспитания является приобщение студентов к физической культуре.

Физическая культура – часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.