**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №456**

**КОЛПИНСКОГО РАЙОНА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА**

**ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «ПИЛИГРИМ»**

**Методическая разработка**

***«Основные приемы обучения большому теннису младших школьников:***

***«Школа мяча» и развитие координации».***

**Автор-составитель**

**Осмоловская Надежда Владимировна**

**педагог дополнительного образования**

**Санкт-Петербург**

**2015**

***Аннотация***

Данная методическая разработка знакомит со специальным комплексом упражнений для развития ловкости и координации под общим названием «Школа мяча». В него входят различные статические и динамические упражнения с «детским» мячом (это специальный теннисный мяч с низким давлением, т.е. мягкий), а так же, беговые и прыжковые упражнения для развития скоростных характеристик, что позволяет подготовить детей к освоению более сложных движений и упражнений с ракеткой и теннисным мячом.

Данная разработка создана на основе знаний о физиологии высшей нервной деятельности человека, методик освоения спортивных игр с мячом, с учетом возрастных особенностей развития детей младшего школьного возраста.

***Содержание***

* Аннотация – стр.2
* Пояснительная записка – стр.4
* Основное содержание – стр.5
* Раздел 1 – стр.5
* Раздел 2 – стр.8
* Раздел 3 – стр.9
* Список литературы – стр.10

***Пояснительная записка***

Теннис, по праву, считается одним из самых зрелищных, эмоциональных и утонченных видов спорта, требующего от игроков высокой концентрации внимания, интеллектуальных способностей, а также максимального напряжения физических и моральных сил. Именно поэтому этот вид спорта является технически сложным для освоения и требует комплексного, целенаправленного физического и психического развития ребенка. В спортивных школах по большому теннису начинают обучать детей с семи лет. В нашей школе № 456 Колпинского района г. Санкт-Петербурга мы набираем детей в группы первого года обучения, также с 7-8 лет. Образовательная программа «Большой теннис» рассчитана на три года обучения. За это время дети осваивают базовые навыки данного вида спорта.

На занятия по теннису принимаются все желающие в возрасте 7-9 лет, без специального отбора по физическим данным. В связи с этим, возникла необходимость подготовить детей к освоению технически сложных спортивных навыков.

Данная разработка направлена на решение основных педагогических задач:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***образовательных*** | ***развивающих*** | ***воспитательных*** |
| - учимся владеть мячом и контролировать свое тело;  - учимся основным перемещениям и движениям теннисиста в игре;  - обучаемся самостоятельно выполнять специальные упражнения, различной степени сложности;  - учимся концентрироваться на правильном выполнении поставленного задания. | - развиваем физические качества детей с учетом их возрастных особенностей (силу, ловкость, скорость, выносливость и внимательность);  - развиваем концентрацию внимания и др. психические процессы с помощью движения, опосредованно воздействуем на двигательную кору головного мозга;  - развиваем навыки общения и умения тренироваться в коллективе. | - прививаем чувство ответственности в выполнении полученного задания;  - воспитываем целеустремлённую и активную личность;  - вырабатываем потребность в физической активности;  - прививаем навыки коллективного взаимодействия, уважительного и внимательного отношения друг к другу. |

***Основная часть***

**Раздел 1.**

К сожалению, в настоящее время большинство детей младшего школьного возраста обладают откровенно слабой координацией и низким уровнем физической подготовки. Поэтому, как педагог и тренер, я столкнулась с тем, что у многих моих учеников из-за этого на начальном этапе обучения возникали большие трудности в освоении сложных технических движений с мячом и ракеткой. Появилась необходимость сначала улучшить координацию и физическую подготовку детей. В большом теннисе для самых маленьких существует «Школа мяча». На ее основе был разработан свой вариант специального комплекса для развития ловкости и координации под общим названием «Школа мяча». Свой вариант, потому что различных методик тренировок с мячом существует огромное разнообразие в разных видах спорта. А сами тренеры все время изобретают и внедряют что-то новое и интересное, постоянно совершенствуя тренировочный процесс.

Почему же все-таки «Школа мяча»? Мяч – основа всех игровых видов спорта. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, регби, большой теннис, бильярд, гольф и т.д.- всё это игры с мячом. И именно от умения общаться с мячом зависит в дальнейшем успех того или другого игрока. Лев Яшин, Пеле, Майкл Джордан, Роджер Федерер – каждый из них – гений своей игры. Все они очень разные и каждый из них в своё время символизировал и символизирует собой Спорт с большой буквы. Но, несмотря на различия, всех их объединяет одно – умение общаться, работать, играть с мячом. Именно через мяч каждый из них смог выявить и развить все, данные Богом, таланты.  
К тому же «Школа мяча» базируется на трёх основных действиях человека:

1. Брать  
2. Держать  
3. Давать  
Это фундамент, на котором строится Большой спорт.

#### «Чтобы быть умным – надо работать руками, чтобы работать руками – надо работать головой». Странная фраза на первый взгляд, говорит об очень тесной связи движения физического и работы головного мозга. И понимание этой связи дает хороший фундамент родителям для развития интеллектуальных способностей своего ребенка. Побуждая ребенка к движению, к различным манипуляциям с мячом, мы активно воздействуем на работу его головного мозга.

***Моторика* (лат. motus— движение)**— двигательная активность организма или отдельных органов. Под моторикой понимают последовательность движений, которые в своей совокупности нужны для выполнения какой-либо определённой задачи. Различают крупную и мелкую моторику, а также моторику определённых органов.  
Важно учитывать, что даже малейшее нарушение моторики негативно сказывается на обучении, интеллектуальных способностях, а часто эмоциональном и общем физическом состоянии.

## Почему же моторика так важна в развитии человека как личности?

Дело в том, что движениями руководят структуры мозга. С рождения, когда ребенок совершает врожденные и автоматизированные движения, доминирует подкорковый уровень. Для более сложных и осознанных движений необходимо функционирование коркового уровня (слоя). Для того, чтобы запустить более сложно организованный корковый уровень, необходимо развивать более сложные и дифференцированные движения, прежде всего пальцев рук. Именно поэтому развитие ребенка первых 3-х лет жизни тесно связано с играми на тренировку моторики. Сегодня в каждой семье у малыша есть развивающие игрушки. Но, многие родители жалуются на то, что дети с ними не играют. Чаще всего проблема в том, что родители не играют вместе с детьми и не показывают множество вариантов использования игр (если, конечно, речь идет о норме развития, когда ребенок направлен на взаимодействие со взрослым).   
На практике, любое нарушение или отклонение развития ребенка характеризуется специфическим признаком:

* нарушение моторики;
* неловкость, угловатость движений;
* неправильное или неполное представление о схеме собственного тела (расположение и взаимоотношения частей тела);
* незнание предлогов пространственного расположения объектов (например, ребенок пятого года жизни должен знать такие предлоги, как «позади — перед»);
* недостаточность изобразительной деятельности (например, ребенок копирует рисунок с поворотом на 45-90°).

Занятия физкультурой и спортом, а также подвижные игры и танцы способствуют активизации работы мозговых центров человека и улучшению работы основных психических процессов. **Такие вещи, как трудности в обучении, чтении, письме, сосредоточенности, плохая память, нарушения речи и физическая неловкость — всего лишь осадок на дне стакана с водой и сахаром (смеси нашего психического и физического). И лучший способ от него избавиться – физические нагрузки!**

Одно из главных отличий человека от животных – это наличие сознания и владение речью! Все речевые анализаторы закладываются в обоих полушариях, но развиваются только с одной стороны (у правшей - слева, у левшей - справа) и функционально оказываются асимметричными. Эта связь между двигательным анализатором руки (органа труда) и речевыми анализаторами объясняется тесной связью между трудом и речью, оказавшими решающее влияние на развитие мозга. При поражении речедвигательного анализатора сохраняется элементарная двигательная способность речевых мышц, но утрачивается возможность устной речи (моторная афазия). В этих случаях иногда удается восстановить речь длительным упражнением левой руки (у правшей), работа которой благоприятствует развитию зачаточного правостороннего ядра речедвигательного анализатора. Зная об этой прямой взаимосвязи между движениями руки и корой головного мозга, мы применяем на занятиях специальные упражнения как для левой руки, так и для правой. Конечно, учитываются индивидуальные особенности детей, заниматься могут и правши, и левши.

Занятия в рамках «Школы мяча» можно проводить как в условиях спортивного зала (корта), так и на открытом воздухе, например, на школьном стадионе или детской площадке. Для проведения занятий по большому теннису необходимо иметь:

* «детские» теннисные мячи (20-50 шт.);
* корзину для теннисных мячей;
* теннисную сетку тренировочную;
* теннисные ракетки для детей;
* мишени напольные и мишени-конусы;
* мишени-обручи;
* напольные тренировочные лестницы для ног;
* скакалки.

Если есть желание использовать эту методику в рамках урока физкультуры, например, достаточно иметь теннисные мячи (причем не обязательно новые) и мишени-конусы. Этого инвентаря хватит, чтобы провести интересный и подвижный урок, направленный на развитие ловкости и координации.

**Раздел 2.**

В мой вариант комплекса «Школы мяча» входят различные статические и динамические упражнения с «детским» мячом (это специальный теннисный мяч с низким давлением, яркого цвета), а также беговые и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростных характеристик учащихся. Использование этих упражнений на начальном этапе позволяет планомерно подготовить детей к освоению более сложных упражнений с ракеткой и теннисным мячом.

Методы проведения занятия: групповой, фронтальный,индивидуально-фронтальный. На занятиях используются как групповые упражнения:

* броски мяча в мишень (на тренировку точности и дальности броска);
* перебросы мяча через сетку в мишень;
* набросы и броски партнеру (работа в парах, тройках, четверках);
* тренировка ног с помощью мягких напольных мишеней-фишек («Змейка», ускорения, скрестный шаг, приставные шаги и т.п.);
* тренировка ног с помощью напольных лестниц (скорость работы ног);

так и индивидуальные упражнения для самостоятельной работы:

* бросить и поймать мяч у стенки правой и левой рукой с отскока, слета, с разворотом корпуса на 360 градусов и т.п. (тренировка координации и ловкости);
* подбивание мяча от пола – «Баскетбол теннисным мячом» правой и левой рукой.
* подбивание мяча ракеткой с переворотом на каждый удар;
* подбивание ракеткой с прочесом мяча по струнам (подготовка к вращению мяча);
* прыжки на скакалке на двух ногах, поочередно на одной ноге и другой ноге, с перескоком и т.д.

**Раздел 3.**

Универсальность применения этого комплекса заключается в том, что предложенные варианты упражнений можно использовать не только на занятиях по большому теннису и другим видам спорта, но и при проведении уроков физической культуры; в группах продленного дня, например, подвижные игры на прогулке. Кроме того, активные и неравнодушные родители могут играть и тренироваться вместе со своими детьми на отдыхе или во дворе, с помощью этих же самых упражнений.

Для закрепления полученного результата, т.е. выработки навыка владения мячом, необходимо проводить занятия не менее двух, а лучше трех раз в неделю. Поскольку, навык – это действие, доведенное до автоматизма и не требующее контроля сознания. Поэтому для выработки определенного навыка требуется многократное повторение какого-либо действия.

Для отслеживания результативности можно делать промежуточные контрольные замеры, проводить тестовые упражнения. Например, попросить ребенка бросить и поймать мяч у стенки без отскока от пола правой рукой, затем левой рукой, определенное количество раз. Посчитать процентное соотношение правильно выполненных бросков и бросков с ошибками (когда ребенок не смог поймать мяч и уронил его на пол). В школе это можно делать в конце учебной четверти или раз в полгода.

***Список литературы:***

1. Батуев А.С. Функции двигательного анализатора. Л.: Наука, 1970.
2. Батуев А.С. Высшая нервная деятельность. М.: Высшая школа, 1991.
3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: Наука, 1966.
4. Блум Ф., Лайзерсон А., Хофстедтер Л. Мозг, разум и поведение. М.: Мир, 1988.
5. Дудел Дж., Рюэгг И., Шмидт Р., Яниг В. Физиология человека. Т. 1 / Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. М.: Мир, 1985.
6. Общий курс физиологии человека и животных / Под ред. А.А. Ноздрачева. М.: Высшая школа, 1991.
7. Сологуб Е.Б. Электрическая активность мозга человека в процессе двигательной деятельности. Л.: Наука, 1973.
8. Хризман Т.П. Движение ребенка и электрическая активность мозга. М.: Педагогика, 1973.
9. Эвартс Э. Механизмы головного мозга, управляющие движением // Мозг. М.: Мир, 1982.
10. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
11. Покровский Е.А**. «Детские игры, преимущественно русские.  
    В связи с историей, этнографией, педагогией и гигиеной»,** М., 1887 г.
12. Фоменко Б. Энциклопедия «Российский теннис» - ИЭТП, 1999 г.
13. Голенко В., Скородумова А., Тарпищев Ш. «Азбука тенниса» - «Терра спорт», 1999 г.
14. Железняк Ю., Портнов Ю. «Спортивные игры: техника, тактика и методика обучения» - уч-к для ВУЗов, «Академия», 2008 г.
15. Белиц-Гейман С. «Теннис. Школа чемпионской игры и подготовки» - «АСТ-Пресс», 2001 г.
16. Янчук В. «Теннис. Простые истины мастерства» - «АСТ-Пресс», 2001 г.