

Лазунина Ирина Валентиновна,

канд. пед. наук, доцент кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»,

Рева Валерий Александрович,

доцент кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»,

ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»,

г. Тольятти, Самарская область, Россия

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС ЮНОШЕЙ 10-12 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

На современном этапе возникает потребность в пересмотре методологии и методик организации процессов физкультурно-оздоровительной работы с детьми, имеющими нарушения слуха. Разработка и внедрение действенных и эффективных программ и методик учебно-тренировочных занятий настольным теннисом для детей с нарушением слуха является весьма актуальным направлением деятельности для повышения их двигательной активности.

Ключевые слова: настольный теннис, учебно-тренировочный процесс, нарушение слуха, технико-тактическая подготовка.

Irina V. Lazunina,

*candidate of pedagogic sciences, associate professor
of the «Adaptive physical culture, sport and tourism» chair,*

Valeriy A. Reva,

*associate professor
of the «Adaptive physical culture, sport and tourism» chair,*

FSBEI HE «Togliatti state university»,

Togliatti, Samara oblast, Russia

THE ARRANGEMENT OF THE TABLE TENNIS TRAINING PROCESS AMONG 10-12 YEAR OLD BOYS WITH HEARING DISORDER

In modern times there is a need to revise the methodology and methods of health and fitness activities arrangement while dealing with children with hearing disorder. Development and

implementation of effective and efficient programs and methods of table tennis training for children with hearing disorder is a highly relevant area of activity aimed at increasing their physical activity.

Keywords: table tennis, training process, hearing disorder, technical and tactical training.

Формирование двигательных качеств подчиненно ряду закономерностей возрастного развития, которое осуществляется на протяжении определённого периода. Организм детей, которые регулярно занимаются спортом, развивается интенсивнее. Развитие двигательных качеств у юношей, занимающихся спортом, могут изменяться в зависимости от разнообразия тренировочного процесса [1, с. 293]. Разработка и внедрение действенных и эффективных программ и методик учебно-тренировочных занятий детей настольным теннисом для повышения двигательной активности является весьма актуальным направлением. При правильном подходе физическая нагрузка при занятиях настольным теннисом позволяет детям динамично развиваться, при этом происходит активная тренировка выносливости и координации движений, ускоряется работа центральной нервной системы, благодаря чему может наблюдаться даже улучшение показателей учебной деятельности.

Повышение двигательных способностей средствами настольного тенниса возможно только при рациональном построении тренировки с учётом соответствия возраста занимающихся, объёма и интенсивности нагрузки. Основными средствами на занятиях настольным теннисом является оптимальное соотношение нагрузок и периода отдыха, не только на отдельном занятии, но и на всех этапах тренировки. Основными педагогическими принципами работы при формировании двигательных навыков средствами настольного тенниса является последовательность и преемственность занятий. Проведение занятий для развития двигательных качеств чрезвычайно важно: занятия позволяют создать базовые условия для их развития. Во время игры в настольный теннис наблюдается стабилизация, высокая степень координации и автоматизации движений. Для начинающих теннисистов важным моментом обучения является идеомоторная тренировка – мысленное выполнение удара с максимально чётким представлением всех элементов движения от замаха до

точки удара по мячу. Наблюдение за мячом – одна из важных составляющих обучения базовой технике игры в настольном теннисе, обеспечивающая правильность и своевременность ответных действий.

При организации проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по настольному теннису необходимо учитывать следующие известные психофизиологические особенности:

1) занятия настольным теннисом обеспечиваются высоко-динамичной и сложно-координированной деятельностью игроков во множестве вариативных ситуаций, предъявляют высокие требования к скорости реакции, скорости переработки информации, к концентрации и распределению внимания;

2) неопределенность условий деятельности игрока настольного тенниса осложняется минимальным лимитом времени на принятие им решений и осуществление соответствующих игровых действий, а также малой информативностью о предполагаемых игровых действиях соперника; что в целом определяет большую сложность множества технико-тактических задач, возникающих перед игроком настольного тенниса и непрерывно решаемых им во встрече с соперником.

При разучивании двигательного действия лучше применять словесный, наглядный и практический методы обучения. В процессе повторения упражнения происходит образование двигательного умения и его совершенствование. При этом преподаватели не должны исключать возникновение ошибок, которые необходимо будет исправить и предупредить: это могут быть ошибки в конкретных двигательных действиях или комплексные. Даже мелкие ошибки в технике могут привести к неправильному усвоению всей техники. Главной ведущей деятельностью школьника является игра. Следовательно, применяя как можно больше игровых приемов, тренер помогает ребенку активизировать свои способности и максимально проявить свои возможности [2, с. 141].

Авторы статьи проводили педагогическое исследование в период 2016-2017 года на базе МБУ школа №16 городского округа Тольятти на занятиях по

игре в настольный теннис с детьми, имеющими нарушения слуха. В экспериментальной группе были юноши 10-12 лет в количестве 12 человек, в контрольной группе юноши такого же возраста, 12 человек. Всего в эксперименте приняло участие 24 человека.

Педагогический эксперимент организовывали с целью исследования и проверки эффективности различных методов, форм организации учебно-тренировочного процесса по настольному теннису с детьми, имеющими нарушения слуха. В ходе педагогического эксперимента авторы статьи провели контрольные тесты по технико-тактической подготовке юношей контрольной и экспериментальной групп. Результаты юношей экспериментальной группы во всех контрольных тестах по технико-тактической подготовке был выше результатов контрольной группы с достоверностью $p \leq 0,05$ (Таблица 1). Улучшение результатов по технико-тактической подготовке юношей экспериментальной группы связано с тем, что в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы уделялось больше времени на отработку технико-тактического умения и проводилась работа в парах.

Таблица 1 – Контрольные тесты по технико-тактической подготовке юношей 10-12 лет

Контрольные тесты	КГ	ЭГ	Р
Перенос мяча за 1 мин	20,4±2,1	24,5±2,2	$p \leq 0,05$
Накат справа по диагонали (раз) за 1 мин	25,6±3,2	29,7±2,1	$p \leq 0,05$
Накат слева по диагонали (раз) за 1 мин	23,4±3,1	27,7±1,2	$p \leq 0,05$
Подрезка справа (раз) за 1 мин	25,3±4,3	28,9±2,2	$p \leq 0,05$
Подрезка слева (раз) за 1 мин	25,6±2,2	27,6±3,1	$p \leq 0,05$
Сочетание наката справа и слева в левый угол (раз) за 1 мин	20,4±4,1	25,8±2,3	$p \leq 0,05$
Сочетание наката справа и слева в правый угол (раз) за 1 мин	20,2±3,1	26,2±2,2	$p \leq 0,05$
Подача накатом налево из 10 раз	8,2±1,3	10,2±1,3	$p \leq 0,05$
Подача накатом направо из 10 раз	9,4±1,2	10,3±1,1	$p \leq 0,05$

Техника любого удара из арсенала настольного тенниса – довольно сложная биомеханическая структура. У начинающих игроков, которые изучают базовую технику настольного тенниса, присутствуют ошибки в выполнении ударов. Для коррекции ошибок следует использовать вербальный (словесный), зрительный, акустический (определённый ритм звуковых сигналов) и кинестетический (оценка расстояний и направлений). Настольный теннис считают доступным средством физической культуры, которое развивает физические, психические и морально-волевые качества. Кроме того, разнообразие упражнений позволяет подбирать нагрузку для любого возрастного периода и корректировать нагрузку, учитывая особенности различного контингента.

Нарушение слухового восприятия ведет к недоразвитию речи, замедленному развитию мышления и памяти. Таким образом, процессы речевого общения, мышления и памяти у детей с нарушением слуха составляют сложный взаимосвязанный комплекс познавательной деятельности ребёнка. На занятиях с детьми, имеющими нарушение слуха, необходимо поддерживать оптимальный моральный климат, для детей 10-12 лет очень важно от занятий получать положительные эмоции, испытывать чувство комфорта; занятия обязательно должны быть интересны и увлекательны. Образовательная и воспитательная задачи должны соответствовать индивидуальным особенностям учащихся, что позволяет обеспечить всестороннее и гармоничное развитие занимающихся. Подбор упражнений должен соответствовать целям и задачам занятия, а также возрасту и подготовленности занимающихся.

Юноши с нарушением слуха, занимаясь настольным теннисом, развивают сенсорно-моторную реакцию, рационально выбирая свои будущие действия, координацию движений, умение быстро реагировать на движущийся объект, развивают способность правильно выполнять огромное количество вариантов двигательных действий. В данном возрасте юноши могут научиться умению дозировать свои усилия, подчинять движения заданному ритму движений, вовремя регулировать интенсивность. Исходя из нашего педагогического

исследования, мы рекомендуем занятия настольным теннисом лицам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, в частности, лицам с нарушением слуха.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горелик В.В. Адаптация школьников к физическим нагрузкам в условиях общеобразовательной школы // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2012. – Т.14. – №1. – С. 292-295.

2. Щанкина И.В. Профессионально-личностное становление педагога дополнительного образования в процессе творческой самореализации: диссертация кандидата педагогических наук. – Тольятти, 2004.