

9. Малиновский, С.В. Моделирование тактического мышления спортсмена. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.
10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
11. Осташев, П.В. Прогнозирование способностей футболиста / П.В. Осташев. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 96 с.
12. Спортивизация в контексте социокультурного проектирования / Лубышева Л.И. // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации: материалы конференции. – Тюмень, 17–18 октября 2019 г.
13. Хьюс, Ч. Футбол: тактические действия команды / Ч. Хьюс. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 144 с.

## НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ

**Ю.В Блоцкая<sup>1</sup>,** *dukhnovskaya@inbox.ru*

**А.А. Титенко<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»,  
г. Мозырь, Беларусь

<sup>2</sup>ГУО «Средняя школа №6 г Речица имени С.В. Сыча»  
г. Речица, Беларусь

**Аннотация.** В статье отражены результаты использования настольного тенниса как средства развития координационных способностей. Апробирован комплекс упражнений с элементами настольного тенниса. Проведено тестирование физической подготовленности в КГ и ЭГ. По результатам тестирования сформулированы выводы.

**Ключевые слова:** координационные способности, координация, физические качества, настольный теннис.

Под двигательно-координационными способностями понимают способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи, возникающие неожиданно [4].

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» [1] (рисунок 1).

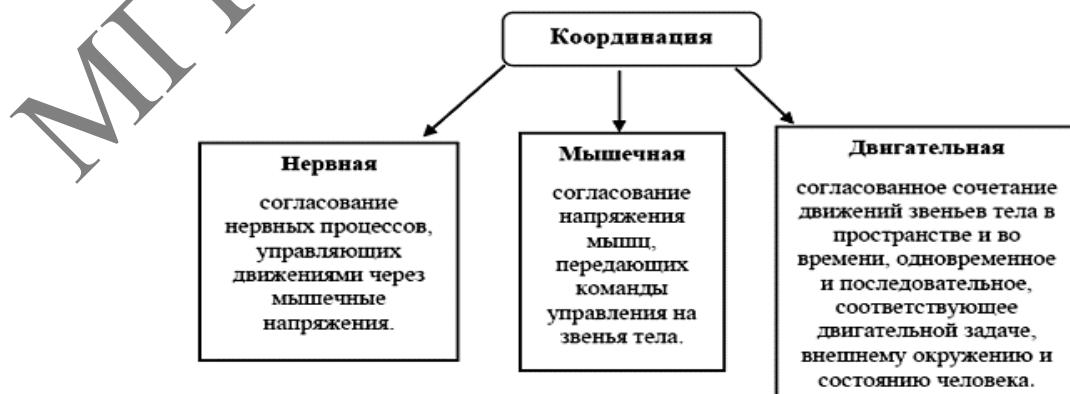


Рисунок 1 – Виды координации при выполнении двигательных действий (по Д. Донскому)

Цель работы – апробирование комплекса упражнений с элементами настольного тенниса, которые направлены на развитие координационных способностей.

Актуальность исследования связана с тем, что координационные способности – это одно из основ для нормальной жизнедеятельности каждого человека. В своей работе мы предлагаем использовать средства настольного тенниса для развития координационных способностей на уроке «Час спорта и здоровья». Считаем, что игровая нагрузка оказывает стимулирующее воздействие на организм детей, а также способствует удовлетворению естественной потребности в движении.

Возраст 6–10 лет считается возрастом начальной школы с соответствующей спецификой. Этот возраст включает в себя важный период развития, при котором совершается скачок от слабо владеющего своим телом и психикой ребенка во вполне сформировавшегося, с развитыми физическими качествами и сложившейся конституцией тела.

Для раннего детства характерно быстрое увеличение мышечной массы тела. Ускоряется развитие мелких мышц верхних конечностей. Ребенок приобретает к этому возрасту способность к тонким и точным движениям пальцами рук [2]. Он достаточно четко координирует движения руками и ногами при выполнении сложных упражнений. До 7–8 лет продолжает совершенствоваться рецепторный аппарат суставов. Ходьба 9–10-летнего ребенка практически не отличается по координации от ходьбы взрослого человека.

Способность к выполнению тонких и точных движений руками появляется у ребенка 6–7 лет. В это время он овладевает навыками письма, игрой на музыкальных инструментах, выполнением операций с подручными предметами. В возрасте 6–7 лет снижается характерная для возраста 3–5 лет легкая возбудимость нервных центров в связи с усилением тормозных процессов. Значительно улучшается работа двигательного участка коры головного мозга: именно поэтому движения детей 6–7 лет становятся более координированными и разнообразными. [2; 1]

Таким образом, возраст 6–10 лет является важным периодом развития координационных способностей, которые важны как в повседневной деятельности, так и в специально организованной (например, занятия физической культурой).

Настольный теннис является одним из видов спорта, влияющих на развитие координации, особенно у детей. Игра состоит из различных элементов, каждый из которых по-разному влияет на развитие основных физических и психических характеристик. Разные элементы настольного тенниса по-разному воздействуют на работу тех или иных мышц. Этот вид спорта существует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, быстроту прогнозирования, развивает оперативное мышление, а также умение концентрировать и переключать внимание. Скорость реакции на движущийся объект у играющих в настольный теннис детей значительно больше, чем у других детей [3].

Все составные компоненты настольного тенниса используются одновременно, и у игрока нет времени подумать, какой из разученных приемов можно применить в данный момент. Во время игры применяется множество ударов и их разновидностей. Это развивает общую координацию движений и обогащает тактическое мышление ребенка.

В современном настольном теннисе с развитием техники игры возникла необходимость четкой координации и согласованности движений всех частей тела теннисиста – ног, туловища, мышц брюшного пресса, игровой и свободной руки, что позволяет повысить качество выполненного технического приема (рисунок 2).



**Рисунок 2 – Качества, развивающиеся в процессе занятий настольным теннисом**

Исходя из выше сказанного, в своей работе мы использовали комплекс упражнений с элементами настольного тенниса для развития координационных способностей у детей.

В экспериментальном исследовании приняли участие учащиеся 3-х классов средней школы №11 г. Мозыря в 2023–2024 учебном году. Длительность эксперимента составила 8 недель.

Для экспериментальной группы был составлен комплекс упражнений, включающий обучение ударам (толчок, срезка, накат, топ-спин, подставка, подрезка и др.), подачам, передвижениям у стола, который применялся на уроке «Час спорта и здоровья». Также на занятиях активно проводились игры-аттракционы для развития ловкости и внимания, освоения и закрепления разученных приемов.

На первом этапе было проведено исходное тестирование физической подготовленности учащихся тестами, характеризующими координационные способности. По их результатам были составлены экспериментальная и контрольная группы по 15 человек в каждой.

Контрольное тестирование осуществлялось в начале и в конце педагогического эксперимента, что позволило определить уровень развития координационных способностей учащихся до начала проведения эксперимента и после.

На третьем этапе была проведена математическая обработка результатов исследований и их анализ. На этом же этапе были сформулированы выводы проведенного исследования.

По окончании эксперимента отмечался достоверный прирост результатов как в контрольной, так и в экспериментальной группах по всем тестам. Однако, учащиеся экспериментальной группы отличались значительным приростом результатов тестирования, который был достоверно существенное по отношению к группе контроля (таблица 1).

**Таблица 1 – Величина темпов прироста показателей по контрольным тестам в процентном отношении по С. Броди**

Тест	Группы	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
I	2	3
Бег 6 минут	0,8	1,7
Прыжок в длину с места	3,3	8,1
Прыжки на скакалке	3,8	9
Поднимание туловища в сед	22,2	54,5
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от стола	11,1	51,2
Бег 30 м, с	4	18,7
Челночный бег 4x4 м, с	0,6	15,2
Перемещения в 3х-метровой зоне влево-вправо	12,5	57,1

Результаты проведенного эксперимента показали эффективность разработанного комплекса упражнений с элементами настольного тенниса для развития координационных качеств учащихся начальных классов. В экспериментальной группе получено достоверное улучшение результатов по большинству показателей. В контрольной группе результаты выросли незначительно.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило положение, что использование элементов настольного тенниса на уроках по физической культуре и здоровью способствует развитию координационных способностей.

#### **Список использованных источников**

1. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск : Нар. Асвета, 2011. – 88 с.
2. Лях, В. И. Координационные способности школьников. Основы тестирования и методики развития / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2000. – № 4.
3. Сазонова, А.В. Настольный теннис и методика обучения /А. В. Сазонова // Физическая культура и здоровье: подвижные и спортивные игры : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / А.Г. Фурманов [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск : Аверсэв, 2016. – С. 408 – 471.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2002. – 480 с.

## **АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

**К.С. Вашкевич, ст. преподаватель, vashkevich.kseniya@gmail.com**

*Белорусский государственный университет,  
г. Минск, Беларусь*

**Аннотация.** В статье автор рассматривает новые образовательные программы по факультативным учебным дисциплинам «Специальные спортивные и оздоровительные компетенции» по физическому воспитанию студентов как средство индивидуализации образовательного процесса. С помощью тестирования «Самочувствие. Активность. Настроение» автор проводит анализ оценки студентами критериев своего психоэмоционального состояния и биологических ритмов психофизиологических функций. Автор подчеркивает, что для учащейся молодежи именно их психическое состояние является основой физического и умственного саморазвития.

**Ключевые слова:** студент, университет, факультативные занятия, физическое воспитание.

**Введение.** Постоянно изменяющиеся геополитические, социально-экономические и экологические условия имеют влияние и обусловливают изменения в системе современного образования. Создание новых инновационных технологий влечет за собой наполнение образовательного пространства новыми формами. И как из этого следует – появление новых образовательных программ, ориентированных на новые специальности [2]. В результате освоения новых программ будущими специалистами предполагается овладение широким спектром академических, базовых профессиональных и специализированных (социально-личностных) компетенций, что в большей степени касается высшей школы. Ведь будущим работодателям необходим сотрудник, обладающий и профессиональными умениями, и социально-личностными навыками [1].

Соответствуя современным тенденциям образовательной среды, в Белорусском государственном университете были внедрены учебные программы по факультативной учебной дисциплине «Специальные спортивные и оздоровительные компетенции», призванные решить основные функции физической культуры в совокупности с овладеваниями студентами специализированными компетенциями [3; 5; 6].