

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра «Спортивное совершенствование»

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой, к.б.н., доцент

_____ А.С. Аминов

_____ 2020 г.

**Обоснование оздоровительного влияния занятий теннисом на
организм детей 6-7 лет**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ

ЮУрГУ – 49.03.01. 2020. 240. ПЗ ВКР

Руководитель проекта, д.п.н., зав.каф. ФВиЗ

_____ Е.А. Черепов

_____ 2020 г.

Автор проекта

студент группы СТ-531

_____ Абрамова К.П..

_____ 2020 г.

Нормоконтролер, к.б.н., доцент

_____ Е.В. Задорина

_____ 2020 г.

Челябинск 2020

АННОТАЦИЯ

Абрамова, К.П. Обоснование оздоровительного влияния занятий теннисом на организм детей 6-7 лет – Челябинск: ЮУрГУ, СТ-431, 75 с., 3 табл., 2 рис., библиогр. список – 52 наим.

По мнению автора, анализ литературных источников, посвященных вопросам оздоровительных занятий теннисом, возрастным особенностям младших школьников, методам оценки уровня здоровья и физической работоспособности, организации оздоровительных занятий в фитнес клубе убедительно свидетельствуют о наличии значительных теоретических и практических предпосылок организации оздоровительных занятий теннисом с детьми младшего школьного возраста в условиях фитнес клуба.

Введение в программу оздоровительных занятий теннисом анимационных мероприятий, а также использование методов комплексного тестирования позволили автору исследования значительно повысить активность детей и мотивацию к занятиям, поддерживать осознанное отношение к выполнению различных заданий.

Обобщая полученные в работе данные автор показывает, что систематические оздоровительные занятия теннисом по разработанной технологии позволяют улучшить уровень здоровья, совершенствовать двигательные умения занимающихся, приобщить к другим видам физической активности и улучшить самооценку детей.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ТЕННИСОМ С ДЕТЬМИ 6-7 ЛЕТ...	10
1.1 Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста.....	10
1.2 Оздоровительный и воспитательный потенциал занятий теннисом....	19
1.3 Особенности оздоровительных занятий с детьми в фитнес клубе.....	27
1.4 Современные методы оценки состояния здоровья детей.....	31
ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	36
2.1 Организация исследования.....	36
2.2 Методы исследования.....	36
2.3 Краткое описание методики оздоровительных занятий теннисом с младшими школьниками в условиях фитнес клуба.....	41
ГЛАВА 3 ОБСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ.....	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	67
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	69
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	74

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями. Еще П.Ф. Лесгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность «умения изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям» [37]. В младшем школьном возрасте происходит своеобразная «закладка фундамента» для развития физических способностей, а также приобретение двигательных компетенций. Этот возрастной период называется «золотым возрастом», имея в виду темп физического развития [32].

В настоящее время наиболее предпочтительным считается индивидуальный подход к занятиям с детьми с учетом их физического и биологического развития, уровня здоровья и функциональных возможностей [22].

Воспитать у школьника потребность в двигательной активности на всю жизнь, стремление к физическому совершенствованию, укреплению здоровья можно только тогда, когда каждый учащийся на себе почувствует преимущества крепкого здоровья и духа, наличия у себя необходимой силы, быстроты, выносливости и ловкости, большого разнообразия двигательных навыков и умений. В этом плане прекрасным средством повышения и удержания высокого уровня мотивации, по мнению ряда специалистов, могут стать занятия теннисом, так как в силу сочетания азарта и движения, а также доступности для людей вне зависимости от возраста по возможности освоения техники и физических нагрузок теннис является привлекательным и перспективным видом спорта [2, 36, 41].

Дети начинают заниматься теннисом с 5-7-летнего возраста. Именно с этого возраста считается возможным закладывать основы оптимальной

физической подготовки. На начальном этапе подготовки особенно важно обеспечить оздоровительный характер занятий, корригирующий исходные изъяны в состоянии здоровья, функционального состояния и физической подготовленности, а не усугубляющий их, что нередко бывает на практике [27].

В специальной литературе описан широкий диапазон воздействия средств тенниса на психические процессы и функциональное состояние организма взрослого человека [8, 13, 16]. Но имеющиеся программы подготовки теннисистов в большинстве своем ориентированы на подготовку взрослых спортсменов. В специальной литературе практически отсутствуют сведения о структуре, содержании, формах организации и проведения занятий теннисом с детьми, занимающимися для улучшения здоровья.

Объект исследования – процесс внеурочного физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – методика оздоровительных занятий теннисом с младшими школьниками в условиях фитнес клуба.

Цель исследования – актуализация и экспериментальное обоснование эффективности методики оздоровительных занятий теннисом с детьми 6-7 лет в условиях фитнес клуба.

Задачи исследования:

1 Определить теоретические аспекты оптимизации двигательной активности детей 6-7 лет на основе занятий теннисом.

2 Актуализировать методику оздоровительных занятий теннисом с младшими школьниками в условиях фитнес клуба с учетом особенностей контингента и мест занятий.

3 На основе динамики состояния здоровья детей 6-7 лет, участвующих в эксперименте, определить эффективность экспериментальной методики.

Практическая значимость заключается в актуализации методики групповых оздоровительных занятий теннисом с младшими школьниками, занимающимися в фитнес клубе, которая может быть использована как в спортивно-оздоровительных центрах, клубах, так и во внеурочном физическом воспитании в общеобразовательных школах.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ТЕННИСОМ С ДЕТЬМИ 6-7 ЛЕТ

1.1 Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст ребенка – это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Вместе с тем, младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией учащихся учителю необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка.

Анатомо-физиологические особенности младшего школьника, уровень его физического развития должны учитываться при организации педагогической работы в начальных классах. Ни в каком другом школьном возрасте учебная деятельность не стоит в такой тесной связи с состоянием здоровья и физическим развитием, как в младшем [41].

В 7-11 лет ребенок физически развивается относительно спокойно и равномерно. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система младшего школьника находится в стадии формирования: окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено и в костной системе много хрящевой ткани. Это необходимо принимать во внимание и неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке учащихся. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте не заканчивается полностью, поэтому мелкие и

точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны, особенно для первоклассников [46].

Мышцы сердца, первоначально еще слабые, быстро растут. Диаметр кровеносных сосудов относительно велик. Вес мозга в младшем школьном возрасте почти достигает веса мозга взрослого человека и увеличивается в среднем с 1280 граммов (7 лет) до 1400 граммов (11 лет). Происходит функциональное совершенствование мозга – развивается аналитико-синтетическая функция коры, постепенно изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится более сильным, но по-прежнему преобладает процесс возбуждения и младшие школьники в высокой степени возбудимы [49].

Хотя необходимо строго соблюдать режим учения и отдыха, не переутомлять младшего школьника, однако следует иметь в виду, что его физическое развитие, как правило, позволяет ему без перенапряжения и особого утомления заниматься 3–5 часов (3–4 урока в школе и выполнение домашних заданий). Работа по существующим программам не дает оснований тревожиться за состояние здоровья младшего школьника (разумеется, при правильной организации режима), говорить о его перегрузке и переутомлении [30].

Спортивному руководителю, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка.

Физическое развитие младших школьников отличается от развития детей среднего и особенного старшего школьного возраста.

Остановимся на анатомо-физиологических и психологических особенностях детей младшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет – 1200 мл. У мальчиков 12 лет – 2200 мл, у девочек 12 лет – 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста [46].

Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого). Иными словами, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у старших детей или взрослых (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время

упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста [15].

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Другими словами, кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеточкам нашего организма и принимает в себя те продукты жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Масса сердца приближается к норме взрослого человека: 4 г на 1 кг общего веса тела. Однако пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту (у взрослого – 70-72 удара в мин). В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7-8% у взрослого человека [15].

Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7-8 годам оно равняется 99/64 мм рт. ст., к 9-12 годам – 105/70 мм рт. ст. При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. После соревнований, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются еще больше – до 270 ударов в минуту. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста [3].

Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. В результате окислительных процессов распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций организма энергия. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на «пластические» процессы. Как известно, теплоотдача происходит с поверхности тела. А так как поверхность тела детей младшего школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, то он и отдает в окружающую среду больше тепла [3].

И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность ребенка требует больших затрат энергии. Для таких затрат энергии необходима и большая интенсивность окислительных процессов. У младших школьников относительно невелика и способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях.

Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми.

Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на «пластические» процессы, терморегуляцию и физическую работу. При систематических занятиях физическими упражнениями «пластические» процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка.

Формирование органов движения: костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата – имеет огромное значение для роста детского организма [15].

Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей. Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой.

Поэтому при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию «мышечного корсета» и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей [3, 15].

Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы.

К 8-9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако, в функциональном отношении он требует еще развития. В этом возрасте постепенно формируются основные типы «замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга», лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей (типы: лабильный, инертный, тормозной, возбудимый и др.) [3].

Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлёкшие их внимание.

Особенностью внимания младших школьников является его произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.

Память у младших школьников имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Ребята этого возраста еще с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей. Запоминание, в основном, носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. В связи с этим и процесс воспроизведения заученного у младших школьников, отличается неточностью, большим количеством ошибок, заученный материал недолго удерживается в памяти [29].

Все сказанное имеет прямое отношение и к разучиванию движений при занятиях физической культурой. Многочисленные наблюдения показывают,

что младшие школьники забывают многое, что было ими изучено 1-2 месяца назад. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с детьми пройденный учебный материал.

Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. И причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества [29]

Вот почему в этом возрасте мало эффективны приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов сущности явлений и определяющих ее закономерностей. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова.

Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества [41]

Однако такое положительное влияние достигается лишь при правильном педагогическом руководстве играми. Подвижные игры полезны и для развития способностей младших школьников регулировать свои эмоциональные состояния. Интерес к играм связан у детей с яркими эмоциональными переживаниями. Для них характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, яркое внешнее выражение

в мимике, движениях, возгласах. Дети этого возраста пока еще не способны скрывать свои эмоциональные состояния, они стихийно им поддаются. Эмоциональное состояние быстро меняется как по интенсивности, так и по характеру. Дети не способны контролировать и сдерживать эмоции, если это требуется обстоятельствами. Эти качества эмоциональных состояний, представленные стихийному течению, могут закрепиться и стать чертами характера. В младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества. Как правило, они в своей волевой деятельности руководствуются лишь ближайшими целями []. Они не могут пока выдвигать отдаленные цели, требующие для их достижения промежуточных действий. Но даже в этом случае у детей этого возраста часто нет выдержки, способности настойчивого действия, требуемого результата. Одни цели у них быстро сменяются другими. Поэтому у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность.

Неустойчивы и черты характера младшего школьника. Особенно это относится к нравственным чертам личности ребенка. Нередко дети бывают, капризны, эгоистичны, грубы, недисциплинированы. Эти нежелательные проявления личности ребенка связаны с неправильным дошкольным воспитанием [29].

Специфика физических упражнений открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых волевых качеств.

Ознакомившись с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, необходимо обратить внимание на правильную организацию и построение дополнительных занятий физическими упражнениями с детьми младшего школьного возраста. Упражнения должны даваться с учетом физической подготовленности учеников. Нагрузка не должна быть чрезмерной. Занятия проводятся не более 1-2 раз в неделю с учетом того, что

ребята 3 раза занимаются на уроках физкультуры. Обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением [32].

Нужно обратить особое внимание на формирование правильной осанки у детей и обучение правильному дыханию при выполнении физических упражнений. На занятиях широко использовать подвижные игры, как незаменимое воспитательное средство развития морально-волевых и физических качеств младшего школьника.

1.2 Оздоровительный и воспитательный потенциал занятий теннисом

Российская педагогическая энциклопедия определяет понятие «здоровье» как «состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений» [35]. Со ссылкой на Всемирную организацию здравоохранения (ВОЗ) «здоровье представляет собой не только биологическую, но и социальную категорию, т.е. здоровье – состояние телесного, душевного и социального благополучия».

Факторами, обуславливающими формирование здоровья (или нездоровья), являются [39]:

- генотип человека (совокупность наследуемых особенностей индивида);
- окружающая среда (природная, предметная, социальная, культурная и т.д.);
- внутренний мир человека (культура, дух).

Биологически предопределенный период в жизни любого человека, от момента рождения и до 20-25 лет, играет решающую роль в формировании соматического здоровья и приобретении необходимых для жизнедеятельности функциональных резервов физиологических систем организма. От эффективности данного этапа зависит, каким будет

индивидуальный психофизический пик человека после завершения процесса роста, и как долго он будет сохраняться в последующие годы [41].

По мнению ученых, [45] на сегодняшний день существует несколько направлений «здоровье берегающей» деятельности, нашедших свое отражение в педагогических технологиях:

- создание авторских программ по учебным предметам естественно-научного цикла, ориентированных на углубленное изучение биологических основ оздоровительного влияния физических упражнений на организм школьника;

- усиление оздоровительного компонента в системе занятий физической культурой и спортом;

- разработка технологий оздоровительной работы со школьниками (за счет нового режима деятельности, адекватного потребностям детей в восстановлении и отдыхе, рациональном питании);

- рациональное использование материально-технических ресурсов и финансовых средств в целях сбережения здоровья.

Здоровье человека при невероятно сложном устройстве его организма, остается предметом исследований и дискуссий для современной науки [50].

Общеизвестно, что теннис – один из самых увлекательных видов спорта, способствующий всестороннему и гармоничному физическому развитию. Велика его роль и в укреплении организма: между словами «теннис» и «здоровье» можно поставить знак равенства. Теннис – это бодрость, жизнерадостность, превосходное самочувствие. Тот, кто регулярно им занимается, сохраняет трудоспособность и жизнерадостность до самого преклонного возраста [50].

Регулярные занятия теннисом оказывают благотворное влияние на многие системы организма, в частности развивают дыхательную систему. Во время игры в теннис возрастает потребление кислорода до 2-3 л/мин. Даже при небольших физических нагрузках изменения дыхания четко выражены.

При игре в теннис количество дыханий в минуту может составлять 30-40. При увеличении нагрузок возрастает и скорость кровотока. Так, в покое за 1 мин через сердце проходит 4-5 л крови. А вот при игре в теннис оно способно перекачивать до 35 литров крови в 1 мин. Теннис не только позволяет интересно, разнообразно, увлекательно провести досуг, но и помогает укрепить здоровье. Под контролем врача его используют в качестве дополнения к медикаментозным методам лечения даже больным, страдающим наиболее распространенными сердечно-сосудистыми заболеваниями: атеросклерозом и гипертонической болезнью в начальной стадии их развития. При этом следует помнить, что продолжительность и интенсивность занятий должны быть строго регламентированы лечащим врачом с учетом возраста, клинических проявлений заболевания и индивидуальных особенностей организма больного. Чрезмерная доза тенниса, впрочем, как и любого другого лекарства может причинить непоправимый вред здоровью [14].

Известный австралийский специалист по лучевой терапии, профессор университета в Ньюкастле, руководитель центра «медицина XXI века» в Москве, Виктор Петрофф работал со многими спортсменами, в том числе и с теннисистами, также предупреждает о том, что не следует забывать, что теннис, как и все «ассиметричные» виды спорта (в которых нагрузка ложится на одну сторону тела), таит в себе особую опасность. С появлением легких ракеток эта проблема несколько нивелировалась, но не исчезла. Необходима компенсация нагрузки, например, если игрок-любитель правша, он обязательно должен нагружать особыми физическими упражнениями противоположную сторону. Подготовка любителя должна состоять из трех обязательных частей – развития сердечно-легочной системы, растяжки и укрепления мышечной системы и сухожилий. Для развития сердечно-легочной системы рекомендуются занятия каким-либо аэробным видом спорта - лучше всего бегом, лыжами или плаванием. Прежде чем заняться

каким-либо видом спорта, он рекомендует сходить к врачу, чтобы выяснить функциональные возможности организма. Растяжка – второй очень важный элемент общефизической подготовки, который является защитой костно-мышечной системы от травм. Наконец, укрепления мышечной системы происходит путем силовых нагрузок, ведь физическая сила просто необходима для предотвращения травм. Также, необходимо отметить, что для предотвращения травм зачастую необходимо следить за техникой и стилем игры [13].

Многих волнует проблема лишней массы тела. В 9 из 10 случаев, как утверждают медики, ожирение – следствие неправильного питания, переедания и недостаточной физической активности. И в этом случае теннис может стать надежным союзником того, кто решил отказаться от лишних килограммов.

Каждый человек может играть и передвигаться по корту с соответствующей его самочувствию и физической подготовленности интенсивностью. Ведь физическая нагрузка в теннисе имеет интервальный характер. Ее интенсивность снижается благодаря многочисленным паузам в игре. Эти паузы возникают в конце розыгрыша каждого мяча (подбирание мячей после розыгрыша, смена сторон при переходе спортсменов, переходы при подаче и ее приеме и т.д.). Они важны для восстановления «сбившегося» дыхания. При игре в пару (вчетвером) такие передышки увеличиваются. Занимающиеся теннисом на собственном опыте и примере окружающих убеждаются в благотворном влиянии тенниса на здоровье. Повышается жизненный тонус, усиливается кровообращение, улучшается обмен веществ, выравнивается и становится более глубоким дыхание, лучше работает сердце, увеличиваются двигательные навыки, развиваются мышцы [23].

На корте с азартом и самозабвенно обмениваются ударами школьники и академики, студенты и ведущие конструкторы, строители,

врачи, артисты, космонавты. Юрий Гагарин, утверждал, что теннис – отличная игра, требующая физической выносливости, предельной собранности, постоянной концентрации внимания, молниеносной реакции и умения находить выход при самых неожиданных поворотах судьбы [13].

Реализация стратегии сохранения и укрепления здоровья становится возможной при оптимальном решении медико-социальных (экология, право на труд, отдых, образование, социальную защиту и пр.) и медико-валеологических (рациональный режим питания, достаточная физическая активность, отказ от вредных привычек, медицинская активность) проблем. Учитывая тот факт, что обеспечение жизнедеятельности каждого ребенка происходит на физиологическом, психологическом и социальных уровнях посредством сохранения, укрепления и формирования здоровья, следует учитывать эти механизмы в образовательной деятельности через нравственное, физическое и социальное воспитание [41].

В решении проблемы сбережения здоровья в основном обращается внимание на физическое состояние здоровья (осанку, зрение, работу внутренних органов и т.д.), без учета психического состояния ребенка, между которыми существует прямая взаимосвязь. Известно, что нарушение психического здоровья является причиной различных отклонений в функционировании ряда систем организма, и, наоборот, соматические заболевания маскируют психические расстройства, хронические недуги сопровождаются нарушениями психического здоровья [25].

Теннис обладает большим количеством положительных эмоций. Если футболист или хоккеист забивает за игру один - два гола и это уже считается его триумфом, то у теннисистов розыгрыш каждого очка заканчивается голом. Поэтому в каждом матче, даже проигранном, положительных эмоций достаточно много. Для ребенка игра самое серьезное дело. Получая от игры удовольствие, он чему-то учится, приобретает новые навыки.

Есть еще одна причина популярности тенниса среди населения, уже чисто медицинского свойства: постоянный дефицит времени не позволяет игроку думать ни о чем постороннем. Поэтому игра в теннис автоматически разгружает психику человека и дает полный отдых утомленному работой мозгу [50].

Известно, что у менее развитого в физическом отношении человека, наблюдается опущение органов, слабой становится соединительная ткань, а наружная оболочка глаза состоит как раз из соединительной ткани, и, чем она слабее, тем больше растягивается глаз в переднезаднем направлении, что приводит к близорукости. Роль физкультурных занятий в повышении остроты зрения очевидна. Дефицит движения с одной стороны и чрезмерные информационные нагрузки – с другой, приводят к серьезным нарушениям и заболеваниям. Наиболее яркий пример тому – прогрессирующая близорукость у школьников. Среди спортсменов значительно меньше близоруких. К тому же при игре в теннис необходимо постоянное слежение за мячом, что благоприятно влияет на зрительный аппарат. Поэтому врачи рекомендуют детям, страдающим начальной степенью близорукостью, в качестве терапевтического средства заниматься теннисом [8].

Михаил Мамиашвили, президент отечественной федерации борьбы, большой любитель тенниса считает, что теннис это, прежде всего эмоциональная разрядка. На ковер ведь не выйдешь побороться с удовольствием, а в теннис можно и в свое удовольствие поиграть. И набегаться и напрыгаться и накричаться вдоволь.

Теннис, ставший необходимым элементом культуры Ренессанса, не был обойден вниманием и стал предметом изображения у многих крупных художников этой эпохи. Лучшие представители гуманистической мысли, такие как Эразм Роттердамский, Луис Вивес, мечтавшие о воспитании, основанном на гармонии духа и тела, оставили замечательные описания игры в теннис, ее правил, снаряжения, наконец, ее этики.

Одно из главных достоинств тенниса – сетка, исключающая возможность каких-либо непосредственных контактов противников. В теннисе не может быть грубых приемов, столкновений, ударов ногами, драк, которые вспыхивают в хоккее, а порой и в футболе. В этом смысле теннис аристократичен, обладает большими воспитательными возможностями, что так же необходимо использовать при работе с детьми. Тем не менее, обязательные качества теннисиста – те же, что и в других играх: атлетизм, скорость передвижения, быстрота и сила ударов, координация и, конечно же, выносливость [8].

У теннисистов ловкость проявляется, во-первых, в скорости освоения основных ударов. Во-вторых, в возможности выполнения различных ударов, необходимых для тактического разнообразия ведения игры. Спортсмену на корте постоянно приходится решать самые разнообразные двигательные задачи в постоянно и быстроменяющихся условиях. В-третьих, ловкость теннисистов будет проявляться в пространственной точности движения. Так, например, при выполнении подачи очень важен точный подброс мяча на определенную высоту в определенную точку. Только при четком подбросе возможно стабильное выполнение подачи. При выполнении ударов с отскока и с лета очень важно заранее определить точку выполнения удара. Это очень сложно, поскольку удар нужно выполнять по движущемуся объекту – мячу. Кроме того, теннисист обязан выполнять все удары по строго намеченному адресу. Мало попасть в площадку, надо попасть в определенное место площадки ударом строго определенной силы и вращения. Все это невозможно выполнить, не обладая ловкостью [23]. В-четвертых, чтобы ударить правильно по мячу, большое значение имеет способность сохранять равновесие. Подачу теннисисты выполняют в прыжке. Человек с плохо развитой способностью сохранять равновесие никогда не сможет этого сделать, поскольку его будет клонить то вправо, то влево. От степени развития равновесия во многом зависит быстрота, с которой теннисист

займет исходное положение после выполнения удара в сложной позе или прыжке [8].

Скоростные качества теннисистов связаны с комплексными формами. Изменяющаяся игровая ситуация обязывает теннисиста увидеть, куда летит мяч, вовремя решить, как действовать, начать действовать – добежать до мяча, набрав максимальную скорость, ударить по нему. Если эти перемещения выполняются вправо-влево, то перед мячом следует остановиться, для чего теннисисту необходима быстрота торможения. У теннисиста сложные реакции. Они предполагают, неизвестные действия на заранее неизвестные раздражители и подразделяются на реакции выбора и реакции на движущийся объект [27]. Проявление быстроты движений тесно связано с уровнем развития силы.

Качество силы влияет на технику выполнения ударов. Не обладая должной силой, нельзя освоить основные удары, а тем более выполнять их в быстром темпе, при котором либо не остается времени для выполнения ударов маховыми движениями, либо их просто нельзя выполнять с большим замахом, т.е. для выполнения разнообразных ударов необходимы различные проявления силы. В статическом режиме работают мышцы, осуществляющие хват ракетки. В это же самое время мышцы плеча и предплечья работают в динамическом, преодолевающем режиме, при выполнении удара с отскока маховым движением [8].

Таким образом, регулярные занятия теннисом не только укрепляют дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы, но и позволяют стать настоящим атлетом. Поэтому теннисистов отличают молниеносная реакция, ловкость движений, стойкость в защите и нападении, быстрое мышление, умение находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения, большая работоспособность, и рациональное использование таких физических качеств как сила, быстрота, гибкость, выносливость [8, 23, 47].

1.3 Особенности оздоровительных занятий с детьми в фитнес клубе

Слово «фитнес» (от англ. fit) имеет весьма широкий спектр толкований - пригодный, бодрый, приспособленный, здоровый. Наиболее близко по смысловому значению в русском языке ему соответствовало бы слово «подготовленный». Однако этому термину в большей степени соответствуют «readiness», «training» [5]. По своему целевому назначению «фитнес» в большей степени соответствует общепринятому у нас в стране понятию «физическая культура». Однако это широкое понятие в значительной мере является декларативным, как бы утверждающим значимость лишь физической активности для жизни человека [5].

Таким образом «фитнес» – понятие многомерное, включающее более широкий спектр признаков, нежели просто уровень физического состояния. В русском языке слово «фитнес» приобрело несколько значений. Во-первых, под этим термином подразумевается совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение и формирование его здоровья. Во-вторых, фитнес существует как вид спорта, относительно недавно появившийся в рамках соревновательного бодибилдинга [43].

Общий фитнес можно определить как степень сбалансированности физического, психического, социального состояний, располагающих необходимыми резервами для обеспечения текущей жизнедеятельности без излишнего физического и психического напряжения в состоянии гармонии с окружающей средой [5].

Идеология общего фитнеса реализуется в оздоровительных программах, в которых объединены методы и средства, сочетающие физические нагрузки (упражнения) и ментальные действия, ориентированные на регуляцию психического (духовного) состояния [50].

Для объективной оценки уровня "физического фитнеса" в мировой практике разработаны батареи тестов, фактически имеющие международный статус [5]. Это позволяет объективно оценивать уровень физического состояния индивидов, половых, возрастных и социальных групп.

По мнению исследователей, любое физическое упражнение, конечной целью которого является здоровье, относится к фитнесу [43].

Наиболее распространенной формой организации занятий фитнесом являются фитнес центры или фитнес клубы. Предлагаемые в этих клубах услуги направлены на укрепление здоровья, на улучшение физической формы [5]. Фитнес клуб – это то место, куда каждый желающий может прийти в любое время и получить комплекс услуг по своему выбору или по индивидуальной программе, составленной специалистами клуба для достижения поставленной цели за более короткий срок. Существуют системы клубов, объединенные общим названием, например, «Планета-фитнес» или «World Class», имеющие филиалы по всему миру, в том числе и в России. Эти клубы пользуются заслуженным авторитетом в фитнес-бизнесе, огромной популярностью у посетителей и во многом являются законодателями «моды» фитнес-индустрии [50].

Фитнес клуб, несомненно, следует отнести к сфере услуг для населения, в связи, с чем главное – это интересы занимающихся.

Частную дефиницию при этом имеет понятие «оздоровительный фитнес», представляющий собой специализированную программу физических упражнений индивидуального характера, что позволяет характеризовать его как объективно востребованную и эффективно действующую совокупность средств избирательного воздействия на организм, определенная целостность, которой обеспечивается множеством динамично развивающихся элементов – фитнес-программ и технологий. Особый приоритет и перспективу фитнес-программам нового типа обеспечивает их соответствие следующим принципиальным требованиям:

- наличие существенного оздоровительного эффекта, обусловленного участием в работе больших групп мышц, возможностью длительного выполнения движений, в основном ритмичного характера, преимущественно аэробным механизмом энергообеспечения;
- отсутствие максимальных физических нагрузок на фоне преобладающего использования упражнений средней и низкой интенсивности;
- широкий спектр мотивационных ориентиров с учетом индивидуальных потребностей и интересов потенциальных пользователей фитнес-программ;
- активное внедрение передовых технологий достижения оздоровительного эффекта, обеспечение максимальной комфортности условий проведения занятий, готовность к своевременной модернизации арсенала технических средств [43].

Первоначально программы по фитнесу были рассчитаны только на взрослое население. Сейчас в область фитнес-тренировок все больше включаются дети.

Детский фитнес – это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка, это физические упражнения, массаж, гигиенические факторы (режим сна, отдыха, сбалансированное питание, гигиена одежды, обуви, спортивного оборудования и помещения для занятий).

В ряде клубов (World Cass, Olympic Star , Fitness Planet, Fitball-center и др.) проходят занятия с детьми начиная с раннего дошкольного возраста. Самые маленькие клиенты Детского клуба (от 1,5 до 5 лет) посещают общеразвивающие занятия. Здесь они учатся ходить, бегать, прыгать, лазать, получают свой первый опыт общения со сверстниками. Принципу безопасности в детском фитнесе подчинено все: тщательно

продуманная программа и расписание занятий, подбор упражнений, удобное и безопасное оборудование, медицинский контроль.

Занятия физическими упражнениями эффективны тогда, когда приносят удовольствие и соответствуют возрасту и индивидуальным особенностям ребенка. Фитнес доступен каждому. Это в «большом» спорте важную роль играет наследственный фактор, одаренность. В фитнесе нет отбора по физическим данным, заниматься в клубе могут все желающие. Для каждого возраста составлены специальные программы. Каждый ребенок может найти в клубе то, что ему по душе и соответствует его физическим возможностям. Здесь можно научиться плавать, освоить восточные единоборства, заняться танцами и хореографией, аэробикой и силовыми упражнениями, подвижными играми. И все это без травм и перегрузок [45].

Не менее важно решать образовательные задачи: формирования двигательных навыков и умений, воспитание физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, сила, выносливость), правильной осанки и гигиенических навыков [40]. Описание детских и юниорских программ, приводимые в приложение показывают спектр возможностей фитнес клуба для физического развития и оздоровления детей (Приложение А).

В настоящее время в практику работы с детьми младшего школьного возраста и подростками вводятся оздоровительные занятия на основе освоения элементов одного из видов спорта. Это не означает, что фитнес клубы начинают конкурировать со спортивными школами. Интерес к подобным занятиям со стороны младших школьников и подростков объясняется тем, что для них комплексные уроки, даже с интересным и наполненным содержанием напоминают школьные уроки физической культуры, а им следует предложить, что-то отличное от школьной практики. Поэтому уроки оздоровительной направленности на основе популярного вида спорта особенно привлекательны для данной категории детей [50].

Так в больших фитнес клубах существует дополнительная услуга для детей и взрослых – групповые занятия теннисом. Процесс подготовки юных теннисистов в условиях фитнес клуба имеет свои особенности, как в процессуальном, так и содержательном компонентах, по методикам обучения и проведения соревнований, планировании и учете учебно-тренировочных занятий. Эти особенности обусловлены общей работой фитнес системы, а также контингентом занимающихся, для которых теннис – это развлечение, оздоровление и развитие детей.

1.4 Современные методы оценки состояния здоровья детей

В последние годы значительно повысился интерес к оценке здоровья человека, начиная с дошкольного и школьного возраста и кончая пожилым. Значительно увеличилась потребность в наличии у исследователя, врача, педагога, да и каждого конкретного человека, простых методов, пригодных для самоконтроля, а также для проведения массовых сравнительных исследований определенных групп населения [4, 7, 9, 10, 17]. Такие данные могут помочь в организации профилактических мероприятий, в том числе индивидуально подобранных физических нагрузок еще до того, когда появится патология.

Одной из задач контроля и самоконтроля является повышение заинтересованности обследуемых лиц, приступающих к занятиям физической культурой, так как профилактика многих заболеваний выходит за рамки возможностей официальной медицины, особенно в теперешнем состоянии России, и в значительной мере зависит как от сознательного отношения к своему здоровью занимающегося, так и от уровня организации занятий физической культурой, от степени учета индивидуальных особенностей организма.

Существуют многочисленные предложения для количественной оценки уровня здоровья и функционального состояния. Они представлены в литературе в виде тестов здоровья и уровня подготовленности, способов экспресс-контроля за уровнем физического состояния человека – КОНТР-ЭКС-3 [10], экспресс-оценки уровня физического здоровья [11], шкалы оценок уровня здоровья [34], определения уровня здоровья по Б.И. Белову [4], экспертная система «ШКОЛЬНИК» [39] и др. Внедряются предложения по созданию паспорта здоровья и функционального состояния [34].

Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом необходим, начиная со школьной физической культуры. Самоконтроль представляет собой метод наблюдений и состоит из простых, общедоступных приемов наблюдения, складывающихся из учета субъективных показателей о самочувствии, сне, аппетите, желании тренироваться, переносимости нагрузок, утомлении и т.д. Важно приучить учеников к градуальной оценке своих ощущений [41]. Самоконтроль необходимо вести и в периоды активных тренировок, и в дни отдыха. Эти данные помогают наиболее обоснованно регулировать нагрузки, определять ранние признаки нарушений здоровья и тренированности, вовремя принимать необходимые меры. С этой целью необходимо вести дневник, куда, кроме перечисленных признаков, можно вносить данные о пульсе, весе до и после тренировки и, если возможно, результаты других измерений. Наиболее популярным из объективных методов исследования является изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Обычно ЧСС измеряют сидя, стоя и лежа. Обычно сравнение собственных данных с другими исследованиями проводят по ЧСС сидя.

Проба, «сидя-стоя» по Н.Е. Тесленко может проводиться и самостоятельно и в порядке контроля при массовом эксперименте. По соответствующим таблицам находится индекс «сидя-стоя» (ЧСС), характеризующий тонус вегетативной нервной системы. Оценка ЧСС

проводится по соответствующим рекомендациям [34]. Ортостатическая проба (проба лежа-стоя) также является простейшей для оценки реактивности сердечно-сосудистой системы, то есть позволяет судить об общей работоспособности и тренированности. Нормальным считается учащение пульса на 10-12 уд/мин. [34].

Из проб с нагрузками наиболее полезной считается проба Мартине. Правда, у детей с высоким исходным пульсом возбудимость его может быть низкая, а оценка – высокая. Это позволяет внимательно относиться к результатам этой пробы [34]. Рекомендуют после проведения пробы Мартине регистрацию ЧСС до полного восстановления (проба Шалкова №3) [34]. Оценка восстановления ЧСС до исходного: через 1 мин – "отлично", через 2 мин – "хорошо", через 3 – "удовлетворительно", больше 3-х мин – "плохо". Таким образом, измерение только пульса в положении лежа, сидя и стоя уже дает возможность получить три оценки функционального состояния, а измерение пульса и его восстанавливаемости после простейших функциональных проб значительно расширяет возможности оценки или самооценки состояния учащихся.

В настоящее время предпринимаются попытки количественной комплексной экспресс-оценки уровня здоровья и функционального состояния [10]. Одним из показателей здоровья человека и прежде всего растущего организма, уровня его физической работоспособности является физическое развитие – процесс изменения морфологических и функциональных признаков, присущих данному человеку, формирующихся под влиянием наследственности и экологического состояния среды [4].

Известно, что показатели физического развития детей различного возраста в любой стране осуществляются по государственным программам, так как они являются важными критериями социально-экологических влияний на состояние растущего организма, будущего нации.

Показатели физического развития детей и подростков являются репрезентативным материалом для построения стандартов. Примером авторской разработки такой комплексной методики является «Народный СпортПарк» (руководитель профессор Орлов В.А.). Программа создана на основе многолетнего опыта работы ведущих специалистов СССР и России в области физической культуры, спорта и медицины и используют рекомендации и нормативы Всемирной организации здравоохранения, Сертифицирована Минздравом РФ и являлась важной составной частью федеральной целевой программы «Развитие детско-юношеского спорта на 2001-2005 годы» [28].

Программа «Навигатор здоровья» – впервые создана как целостная, статистически достоверная система донозологического контроля и оценки физического здоровья человека и населения. Главной чертой программы является нахождение способа интегральной оценки уровня соматического здоровья целого организма человека на различных возрастных этапах. Разработка универсальной (всевозрастной) рейтинговой шкалы для оценки соматического здоровья человека выполнена на основе возрастных моделей здоровья и экспертного присвоения значений определенных весовых коэффициентов для всех контролируемых показателей (по 17 тестам) в каждой возрастной группе [10].

Аппаратно-программный комплекс (АПК) "Истоки здоровья", предназначенный для оценки и восстановления функциональных резервов здоровья широкого круга лиц всех возрастов и профессий с одновременной оценкой их образа жизни. Он позволяет подобрать эффективные средства оздоровления (активационную, фито-, физио-терапию, физкультуру) для каждого индивидуально. Длительный мониторинг существенно увеличивает точность индивидуальных рекомендаций. Опыт внедрения данной разработки в сферу образования служит основой для инструментального и методического обеспечения региональной системы "Образование и

здоровье"[11]. По совокупности результатов тестирования, с учетом антропометрических данных, факторов окружающей среды, образа жизни и анамнеза выявляется слабое звено и строится интегральный показатель здоровья, который является показателем состояния здоровья до и после проведения восстановительных воздействий. Интегральный показатель может служить также мерой негативного влияния окружения на здоровье человека, в том числе условий обучения, профессиональной деятельности. Компьютерный анализ и оценка результатов обследования занимающихся по данному составу показателей могут служить основой для выработки рекомендаций ребенку с чрезмерно низкими показателями пройти более углубленное и специализированное обследование (у кардиолога, пульмонолога, невропатолога и т.д.), в то время как другим потребуются лишь скорректировать и оздоровить стиль жизни, наполнив его соответствующими физкультурно-оздоровительными мероприятиями [11].

Знание методов оценки уровня здоровья, физической работоспособности и функционального состояния занимающихся позволяет тренерам использовать эти методики для комплексного тестирования детей, для оперативного определения с высокой достоверностью практически здоровых детей, лиц с функциональными нарушениями и больных.

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследования состояло из трех последовательных этапов:

На первом этапе (в течение 2019 г.) определялись исходные позиции исследования, анализировались данные научно-педагогической литературы, определялась и формировалась концепция исследования.

На втором этапе (сентябрь 2019 г. – март 2020 г.) уточнялись цель и задачи исследования, проводились опытно-экспериментальные исследования по актуализации и адаптации в экспериментальной методике положений педагогической технологии О.О. Харитоновой [50], направленной на использование оздоровительных занятий теннисом со школьниками-первоклассниками в условиях фитнес клуба. Контрольная группа (n = 15) в течение учебного года 2 раза в неделю посещала МБУ «СШ по теннису им. Б.Маниона», экспериментальная (n = 15) – с такой же кратностью занятий занималась в фитнес клубе «Олимпик» УСК ИСТиС ЮУрГУ(НИУ)

На третьем этапе (март-июнь 2020 г.) проводилась заключительная работа по математической обработке и обобщению практических результатов исследования, формированию выводов, осуществлялось оформление текста ВКР.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных задач исследования были использованы следующие методы:

Анализ и обобщение литературных данных. Нами проведено изучение, анализ и обобщение научных работ, статей, учебных и методических пособий по физической культуре, спорту, теннису, педагогике, психологии,

статистике, физиологии и медицине, в которых были затронуты или освещены различные аспекты оздоровительного влияния занятий теннисом и фитнесом на организм детей, формирования физического и психолого-педагогического статуса младших школьников, методов оценки состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности детей.

Тестирование физического развития и физической подготовленности, определение функционального состояния детей. Для определения уровня физической работоспособности и резервов здоровья обследуемых детей были использованы современные диагностические методики:

1. Методика проведения тестирования и измерений “Навигатор здоровья”, являющаяся авторской разработкой ассоциации «Народный СпортПарк» [20, 28].

Главной чертой данной программы является нахождение способа интегральной оценки уровня соматического здоровья организма человека в целом на различных возрастных этапах. Разработка универсальной (всевозрастной) рейтинговой шкалы для оценки соматического здоровья человека выполнена на основе возрастных моделей здоровья и экспертного присвоения значений определенных весовых коэффициентов для всех контролируемых показателей (по 17 тестам) в каждой возрастной группе. В ней присутствует системный подход к проблеме выявления самых первых функциональных изменений у практически здоровых людей, и их профилактика и поддержание высокого уровня работоспособности. Фактически создана математическая модель соматического здоровья людей разного возраста и пола.

Программа обследования предполагала донозологическое обследование ребенка – первая фаза тестирования, включающая оценку физического развития и физической подготовленности по программе “Навигатор здоровья”. При этом оценивались:

1 масса тела (кг) – росто-весовой коэффициент;

- 2 длина тела – измерялась ростомером (в см);
- 3 ширина плеч (см) и плечевая дуга (см), состояние осанки и свода стоп, индекс осанки;
- 4 окружность груди (см);
- 5 ЧСС в покое (уд/мин);
- 6 артериальное давление систолическое и диастолическое (мм/рт/ст);
- 7 жизненная емкость легких (мл) – Относительный легочный объем (мл/кг);
- 8 проба Штанге (с) – устойчивость к гипоксии (с);
- 9 гибкость позвоночника (см) – эластичность связок;
- 10 проба Ромберга (с) – устойчивость в равновесии, координационная проба;
- 11 зрительно - двигательная реакция (см) – тест с линейкой;
- 12 силовая выносливость мышц плечевого пояса (раз) – за 10 секунд;
- 13 силовая выносливость мышц брюшного пресса (раз) – за 30 секунд;
- 14 прыжок в длину с места (см);
- 15 степ-тест PWC 170 – характеризует общую работоспособность (кгм/мин/кг), МПК (мл/мин/кг), УОК в нагрузке (мл/уд), МОК (л/мин). Восстановление пульса через 1 мин (уд/мин).

В ходе исследования определялись:

- Паспорт физического здоровья - компьютерный профиль, характеризующий состояние организма по ряду показателей и сравнивающий их с модельными параметрами для данного возраста и пола. Показатели здоровья оцениваются по шестибальной рейтинговой шкале.

- Индекс физического здоровья (ИФЗ) – интегральный показатель, измеряющий резервы физического здоровья и работоспособности человека. Способ расчета ИФЗ построен на использовании системы весовых коэффициентов для каждого из измеренных физических параметров с учетом

возраста и пола обследуемых. Индекс физического здоровья оценивается по шестибальной рейтинговой шкале [20]:

От 5,1 до 6 баллов. Идеальное физическое состояние организма и высокий уровень резервов здоровья.

От 4,1 до 5 баллов. Хорошее физическое состояние организма. Высокий уровень резервов здоровья и работоспособности.

От 3,1 до 4 баллов. Удовлетворительное состояние организма, соответствие статистическим стандартам для своего возраста и пола. При утомительной работе уровень резервов здоровья и работоспособности может резко понизиться.

От 2,1 до 3 баллов. Плохое состояние организма. Отсутствие выраженных резервов здоровья, выносливости и работоспособности.

От 1,1 до 2 баллов. Очень плохое состояние организма. Много факторов риска для дальнейшего ухудшения психофизического потенциала.

В результате комплексного донозологического обследования ребенка создавалась индивидуальная карта (протокол) с определенным составом медико-физиологических показателей, которая готова к компьютерному анализу и сравнению с возрастными эталонными показателями соматического здоровья (Приложение Б).

Вторая фаза программы тестирования включала беседу физиолога, тренера и родителя о результатах обследования, совместное формирование целей оздоровления, составление индивидуальной коррекционной программы тренировки, соответствующую коррекцию стиля жизни и рационального питания ребенка.

Педагогические наблюдения проводились на всем протяжении эксперимента, с целью более глубокого проникновения в сущность исследования, уточнения материалов, полученных в процессе исследования. Наблюдению подвергались активность на тренировках, количество задаваемых вопросов, изменения в поведении детей. Параллельно

проводилось наблюдение за поведением отдельных участников и группы в целом во время занятий в тренировочном процессе и участием детей в анимационных мероприятиях.

Педагогический эксперимент. В педагогическом эксперименте принимали участие дети 6-7 (учащиеся в первых классах) лет по 15 человек в каждой группе. Эксперимент проводился в течение одного учебного года. Контрольная группа занималась в оздоровительном режиме в МБУ [48] «СШ по теннису им. Б.Маниона», согласно утвержденному директором школы расписанию для групп начальной подготовки 2 раза в неделю по 1,5 часа, в группе 15 человек.

Экспериментальная группа занималась теннисом 2 раза в неделю по 1 часу в условиях фитнес клуба «Олимпик» УСК ИСТиС ЮУрГУ(НИУ) в группе из 6 человек по актуализированной нами и адаптированной с учетом особенностей контингента и мест проведения занятий методике на основе педагогической технологии О.О.Харитоновой [50], с максимальным использованием игровых и оздоровительных упражнений, анимационных мероприятий и самой игры в теннис. Каждому участнику была составлена и выдана на руки специальная карточка, в которой были указаны результаты тестирования их физических качеств и уровня здоровья, и рекомендации по мероприятиям оздоровительного характера с целевой направленностью на развитие физических качеств под руководством родителей, которые у него недостаточно развиты, и улучшение функциональных показателей. Таким образом, у детей экспериментальной группы занятия теннисом сочетались с фитнесом и другими видами спорта, необходимыми для гармонического развития и оздоровления конкретного ребенка.

В ходе педагогического эксперимента дети экспериментальной и контрольной групп прошли исходное тестирование в сентябре 2019 г. По окончании эксперимента в конце марта 2020 г. обе группы были также протестированы.

Методы математической статистики

При обработке экспериментальных результатов исследований вычислялись показатели средней арифметической, определялось отклонение от среднего. Для определения достоверности различий средних значений применялся двухвыборочный t-критерий Стьюдента. Статистическая обработка была проведена на компьютере с использованием анализа данных Microsoft Excel, с использованием ядра программы «Навигатор здоровья» [20, 22].

2.3 Краткое описание методики оздоровительных занятий теннисом с младшими школьниками в условиях фитнес клуба

Стратегическая цель экспериментальной методики, которую мы актуализировали на основе педагогической технологии О.О. Харитоновой [50], – повышение общего уровня здоровья и всестороннее физическое развитие детей младшего школьного возраста, занимающихся теннисом в условиях фитнес клуба (рисунок 1).

Данная цель реализуется посредством решения следующих задач:

- создание условия для привлечения детей к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями и теннисом;
- укрепление здоровья и обеспечение гармонического развития детей;
- овладение основными техническими приемами тенниса;
- закрепление и совершенствование умений занимающихся, полученных ими на уроках физической культуры и содействие на этой основе формированию жизненно необходимых физических качеств;
- воспитание у детей физической активности и трудолюбия, развитие творческой инициативы, самостоятельности и организаторских способностей [50].

МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ТЕННИСОМ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС КЛУБА

ЦЕЛЬ

- повышение общего уровня здоровья и всестороннее физическое развитие детей младшего школьного возраста, занимающихся теннисом в условиях фитнес клуба.

ЭТАПЫ РЕАЛЕЗАЦИИ:

I ЭТАП - медицинское обследование детей по программе «Навигатор здоровья», выдача «индивидуального профиля физического здоровья» и рекомендаций по улучшению здоровья детей, беседа с родителями;

II ЭТАП – Планирование учебно-тренировочного процесса и непосредственное проведение занятий.

ПРИНЦИПЫ

- Доступности; непрерывности и преемственности; сознательности и активности; индивидуализации; связи физического воспитания с практикой жизни; не навреди (оздоровительная направленность занятий теннисом); успех порождает успех; комплексный подход; субъект-субъектные взаимоотношения.

УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ В ФИТНЕС КЛУБЕ

- Набор детей в течение всего учебного года;
- Разновозрастной, разнополовой, разноуровневый состав занимающихся;
- Занятия платные;
- Возможность дополнительных оздоровительных занятий и мероприятий, имеющихся в клубе (плавание, здоровая спина, хореография)

ФОРМЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

- Групповые (практические занятия);
- Индивидуальные занятия по желанию занимающихся;
- Показательные тренировки;
- Анимационные мероприятия;
- учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных сборах.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ТЕННИСОМ

- Использование комплекса подводящих к теннису игр;
- Обучение техническим приемам тенниса «широким фронтом»;
- Все упражнения выполняются правой и левой рукой;
- Новая форма проведения соревнований;
- Индивидуальный подход к ребенку в группе;
- проведение анимационных мероприятий.

РЕЗУЛЬТАТ

- Улучшение показателей физического и психического здоровья;
- Воспитание у детей творческой инициативы и самостоятельности;
- Повышение интереса и мотивации к занятиям теннисом и другим видам физической активности.

Рисунок 1 – Схематическое содержание методики оздоровительных занятий теннисом с младшими школьниками в условиях фитнес клуба

Содержательно-процессуальная часть экспериментальной методики формировалась с учетом особенностей организации оздоровительных занятий теннисом с детьми младшего школьного возраста в условиях фитнес клуба:

- учебно-тренировочный процесс в теннисной школе при фитнес клубе планируется ежегодно на полный цикл (9 месяцев – 34 недели). Основной набор в группы осуществляется в августе-сентябре. Однако не исключается возможность приема детей и в середине учебного года. Как следствие разновозрастной, разнополовой и разноуровневый состав занимающихся детей, что, конечно же, влияет и на процесс обучения, усложняет планирование занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу в группе от 4 до 6 человек, возраст детей 6-10 лет. Специального отбора в группу нет, основной критерий набора детей – желание заниматься теннисом у родителей или ребенка, и когда нет серьезных противопоказаний к занятиям.

- занятия платные, что усиливает текучесть состава занимающихся;
- группы формируются в основном с учетом технической подготовленности, года занятий, а не возраста и пола детей;
- помимо групповых форм занятий, могут проводиться индивидуальные тренировки, или в группе «семья» – совместная тренировка родителей и детей.

Методика проведения оздоровительных занятий теннисом с младшими школьниками в условиях фитнес клуба:

- универсальность (широким фронтом) в обучении технике игры [50], т.е. занимающиеся на самом первом этапе в течение первых 2-3-х месяцев получают представление обо всех технических приемах в теннисе, что позволяет добиться свободы и рациональности движений и более быстрого освоения техники игры. В результате, занимающиеся в группе один год в мае

уже могут принимать участие в соревновании по разработанным нами правилам.

- Индивидуализация процесса обучения, проявляется в двух аспектах:

1. Раскрытие индивидуальности ребенка при освоении техники: фиксирование основных опорных точек в технике того или иного удара (подход, замах, разгон ракетки, взаимодействие с мячом, окончание удара; удар слева то одной рукой, то двумя, даже могут и левой не ведущей рукой отбивать), главное свобода и естественность движений при ударах.

2. Индивидуализация обучения детей теннису в группе. Давая то или иное упражнение, необходимо учитывать как возрастные, так и физические особенности ребенка, его подготовленность, т.е. должна осуществляться индивидуализация процесса обучения в группе. Каждый ребенок получает свое посильное задание, но при этом все дети должны быть озадачены и заинтересованы.

- Включение общей и специальной физической подготовки в процесс игры, что позволяет свести к минимуму монотонность занятий. При этом имеет место высокая моторная плотность и воспитание необходимых для теннисиста физических качеств, а для детей удержания акцента на игре.

- Все упражнения, как с ракеткой, так и с мячом обязательно выполняются правой и левой рукой, что не дает развиваться правосторонней асимметрии, развивает оба полушария мозга у детей, улучшает координацию движений.

- Использование комплекса подводящих к теннису игр, а также таких форм занятий как показательные тренировки, которые проводятся в качестве текущего контроля, каждые 2-3 месяца. К этим занятиям дети готовятся, на них приглашаются родители. Проведение спортивно-массовых мероприятий, теннисных праздников (комплексное мероприятие, в которое входят мини-соревнование, творческая часть, чаепитие и т.п.) проводятся 1-2 раза в год, в качестве рубежного контроля и повышения мотивации к занятиям теннисом.

Подготовка осуществляется родителями и детьми в течение года: помимо тренировок, дети рисуют, сочиняют стихотворения, делают поделки на теннисную тему. Такие мероприятия оказывают благотворное влияние на психическое здоровье детей, повышает самооценку, учат коммуникабельности, развивают творческие способности, а главное сближают родителей и детей. Данные мероприятия являются «стержнем» предлагаемой технологии.

- Методика проведения соревнований по теннису в условиях фитнес клуба.

Соревновательный процесс необходим для полноценного психического развития личности ребенка, а именно, потребности в самоутверждении. Так как самоутверждение индивида может быть произведено только путем сравнения, сопоставления и как следствие возвышение себя над объектом сравнения.

Между тем, специфика индивидуальных видов спорта категорична: здесь редки ничьи, а в некоторых из них, в частности, в теннисе они невозможны по правилам. Целью поединка является неравенство: возвышение одного и низвержение другого участника состязательного процесса [25]. Глубина психологического потрясения ребенка, вынужденного констатировать свою «ущербность», безрезультатность усилий, напряжений, затраченных на противоборство, обуславливается и усугубляется отсутствием жизненного и спортивного опыта, неспособностью проанализировать собственные действия, дать объяснения исходу встречи. Глубина восприятия эмоций участниками индивидуальных спортивных противоборств велика еще и потому, что она адресована одному. И даже при положительной оценке поведения проигравшего, погасить отрицательные эмоции, вызванные поражением, удается не всегда [25].

Одним из результатов настоящего исследования стала разработка такой формы соревнования, которая бы минимизировала эмоциональное

потрясение ребенка, естественно возникающее в ходе поражения. Для детей, занимающихся теннисом в фитнес клубе, где перед ними не стоит задача достижения высокого спортивного результата – этот аспект чрезвычайно важен. Данное соревнование можно отнести к одному из видов анимационного, досугового мероприятия. Главной задачей соревнования – подведение итогов годовой учебно-тренировочной работы, повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, улучшение самооценки, помощь детям в самоутверждении, победе над собой. Кроме того, оно выполняет социальные функции, такие как объединение, общение, зрелищность.

Поэтому первой необходимостью является упрощение правил игры, что позволяет минимизировать время в матче, провести соревнование за несколько часов, не давая утомиться детям и родителям.

Правила игры: счет в матче до 11очков. Каждый из двух участников поочередно подает по две подачи, которые предусматривают в случае неудачи первой вторую попытку. При второй попытке, тем детям, которые плохо владеют подачей, разрешается мяч вводить ударом справа. Подача считается верной при попадании, как в первый, так и во второй квадрат поля подачи. При счете 10:10, выигрывает тот, кто достиг преимущество в 2 очка. Остальные положения сохраняются такими же, как в официальных правилах проведения теннисного поединка.

Основной принцип организации соревнования – принцип «небольших групп». Участники соревнования, были поделены на группы в каждой в среднем по четыре человека примерно одинакового уровня подготовленности и возраста.

Данный принцип позволяет поощрить большее количество детей, так как в каждой группе 3 призовых места, за 4 место утешительный приз – медаль за участие и волю к победе. В итоге всем детям приходится

поборотся, сыграть три матча с разными игроками и главное быть награжденным за старание.

Разработанная форма соревнования для детей младшего школьного возраста, занимающихся теннисом в фитнес клубе, позволяет:

- приобщить ребенка к первому соревновательному опыту;
- минимизировать время проведения соревнования;
- увеличить объем мер поощрительного воздействия;
- проявить волю к победе и быть награжденным;
- повысить мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

Особенности проведения оздоровительных занятий теннисом с юными теннисистами в условиях фитнес клуба:

1 Делается значительный акцент на обучение таким двигательным действиям, которые будут приносить удовольствие в течение всей жизни, чем в первую очередь и являются занятия теннисом;

2 Учащимся оказывается помощь в формировании каждого двигательного навыка и развитии компетентности в области физической культуры, которая включает в себя широкий диапазон соответствующих типов и вариантов физической активности;

3 Подбираются такие варианты заданий, чтобы все учащиеся могли участвовать в занятии, все могли чувствовать себя победителями, а не только те, кто спортивно более одарен. Следует создавать стимулы или некоторые формы признания по другим показателям помимо результата выполнения двигательного действия.

Таким образом, процесс подготовки юных теннисистов в условиях фитнес клуба имеет свои особенности, как в процессуальном, так и содержательном компонентах, в методике обучения и проведения соревнований, планировании и учете учебно-тренировочного процесса.

Занятия в теннисной школе при фитнес клубе должны обеспечить всестороннюю физическую, техническую и теоретическую подготовку

занимающихся [50]. Разносторонняя физическая подготовка должна быть направлена на воспитание основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, координации, силы и гибкости).

Теоретические знания сообщаются детям на занятиях теннисом в виде бесед, советов, рекомендаций. При этом раскрываются следующие важные для теоретической подготовки юного теннисиста проблемы. Краткие сведения о строении и функциях звеньев тела человека. Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Органы пищеварения и выделения.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического потенциала организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей. Знакомство детей с техникой безопасности на занятиях.

Гигиена спортсмена и средства закаливания. Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питания. Естественные средства закаливания: вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны. Спортивный массаж, способы самомассажа. Значение врачебного контроля и самоконтроля при тренировке. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, артериальное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение.

Основы техники и тактики игры

Общая характеристика современной техники. Полет, отскок и вращение теннисного мяча. Наблюдение игрока за мячом и противником. Способы держания (хватки) ракетки. Передвижение игрока по площадке. Анализ технических приемов: подачи, ударов справа и слева по отскочившему мячу, ударов с лета, «смеша», «свечи», резаных ударов и ударов с полулета.

Особенности тактики одиночной и парной игр. Правила игры. Судейство игр. Упрощенные правила, разработанные нами. Организация и проведение соревнования внутри фитнес клуба, сроки, подготовка к ним. Инвентарь и оборудование. Размер площадки, замена намотки на ручке ракетке, перетяжка струн.

Физическая подготовка

ОФП – общая физическая подготовка. Для всестороннего развития занимающихся применяются: общеразвивающие упражнения, подвижные игры и упражнения из других видов спорта, а также упражнения для формирования правильной осанки.

СФП – специальная физическая подготовка, с учетом специальных движений и перемещений в теннисе. Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитации ударов и передвижений теннисиста для тренировки мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Перемещения с имитацией ударов – за 30 сек и за 1 мин. Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 30 сек, за 1 мин, перемещений по площадке с ракеткой на количество повторений - за 30 сек., за 1 мин. [47].

Предлагается комплекс упражнений для развития основных физических качеств теннисиста (быстроты, координации, силы, выносливости):

1. Бег боком и спиной вперед; бег с быстрым изменением направления и способа передвижения; рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения теннисиста.

2. Прыжки вверх, вверх в сторону, вверх - назад с касанием ладонью высоко подвешенного предмета. Прыжки в высоту, в длину, в сторону, с ловлей в полете теннисного мяча, быстро брошенного занимающемуся в неизвестном ему заранее направлении. Продолжительные, разнообразные прыжки со скакалкой в переменном темпе.

Таблица 1 – Учебный план для групп первого года обучения теннису при фитнес клубе «Олимпик»

Содержание занятий	Всего часов	месяцы								
		сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	фев.	март	апр.	май
1. Теоретические знания	6									
Краткие сведения о строении и функциях организма	1	+	+					+	+	
Техника безопасности на занятиях	1	+	+				+			
Основы техники и тактики игры	2	+	+	+	+			+	+	
Гигиена спортсмена и средства закаливания	1									
Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1									
2. Практические занятия	66	10	10	9+	5+	4	7+	7+	6+	6+
Физическая подготовка	27	3	4	4	2	2	3	3	3	3
Техническая подготовка	25	4	4	3	2	2	3	3	2	2
Тактическая подготовка	2			+	+		+	+	+	+
Подводящие и подвижные игры	12	3	2	2	1		1	1	1	1
3. Контрольные нормативы	12	1	2	1				1	2	5
Врачебный контроль	4	1	1						1	1
Сдача контрольных нормативов	2		1						1	
Показательные тренировки	2			1				1		
Спортивно-массовые и анимационные мероприятия	2									2
Контрольные игры и соревнования	2									2
Всего часов:	84	11	12	10	5	4	7	8	8	11
Количество тренировочных дней	68									

Ловля теннисного мяча в начальный момент его отскока. Метание набивного, и теннисного мячей правой и левой руками. Игры в баскетбол теннисным мячом;

3. Эстафета с передачей теннисного мяча:

4. а) с обычным передвижением; с передвижением боком, и спиной вперед без ведения и с ведением мяча одной, поочередно двумя руками, а также правой и левой рукой с помощью ракетки.

5. б) тоже, но с обеганием предметов. Упражнения с эспандером для кисти.

Упражнения с теннисным мячом:

1. мяч лежит на месте:

прыжки через мяч в разных направлениях вперед-назад, вправо-влево, ракетка перед собой в исходном положении теннисиста;

- мяч зажат между ступнями ног на полу, прыжком подбросить мяч ногами, а поймать руками;

- 2 мяча лежат на расстоянии 1 метра. Передвижение вокруг мячей «восьмеркой» мелкими приставными шажками.

2. упражнения с теннисным мячом без движения:

- подбросить мяч вверх – поймать с отскока двумя руками, поймать правой рукой, поймать левой рукой;

- подбросить мяч вверх – поймать с лета двумя руками, поймать правой рукой, поймать левой рукой с лета;

- подбросить мяч вверх правой рукой – поймать левой, и наоборот;

- жонглирование двумя, тремя мячами;

- подбросить мяч высоко вверх, сделав оборот вокруг своей оси поймать его с отскока, с лета двумя руками;

- многократное подбивание мяча вниз правой рукой, левой рукой, поочередно;

метание теннисного мяча на точность по мишеням, расположенным на разных расстояниях.

3. упражнения с теннисным мячом в движении:

те же упражнения что и в пункте 1 только в заданном направлении (по кругу, по прямой, в виде эстафет).

4. упражнения с теннисным мячом у стенки, и в парах:

- ловля мяча брошенного о стену двумя руками, правой рукой, левой рукой с отскока;
- ловля мяча брошенного о стену двумя руками, правой рукой, левой рукой с лета;
- ловля одной и двумя руками, различными способами (сбоку туловища, высоко над головой и т.д.) теннисного мяча, быстро брошенного занимающемуся в неизвестном ему заранее направлении. Например: ловля отскочившего от стенки теннисного мяча, брошенного партнером из-за спины ловящего.
- Катить мяч друг другу правой и левой ногами.

Упражнения с теннисным мячом и ракеткой:

1. на месте:

- подъем теннисного мяча при помощи ракетки;
- подбивание теннисного мяча вниз правой, левой руками;
- набивание мяча вверх правой и левой рукой с отскока и с лета;
- набивание мяча разной стороной струной поверхности ракетки вверх, вниз, с лета и с отскока;
- набивание мяча ребром ракетки правой и левой руками;
- подбросить мяч высоко вверх и поймать струнной поверхностью ракетки, так чтобы мяч не отскочил от нее;
- три набивания мяча ракеткой вниз, три набивания вверх – поймать мяч противоположной рукой;

2. упражнения с теннисным мячом и ракеткой в движении:

- перечисленные упражнения в пункте 4, только они выполняются в движении по кругу, по прямой, обводя препятствия; в прыжках, приставным шагом, бегом, в полуприседе и т.д.;

- ведение мяча ракеткой по земле, обводя препятствия;

- ведение мяча, по скамье имитируя удар, справа, слева с попаданием в корзину или в мишень, стоящую на конце скамьи;

- передача мяча друг другу, катя его ракеткой по земле, правой, левой рукой.

3. упражнения с теннисным мячом и ракеткой у стенки, заградительной сетки:

- подброс мяча вверх – удар по мячу ударом справа, слева с отскока о стенку, с лета;

- бросок мяча левой рукой в стенку – отбить ударом справа с отскока;

- бросок мяча правой рукой в стенку – отбить ударом слева с отскока;

- подача в стенку или в сетку.

Техническая и тактическая подготовка

Общее ознакомление с теннисом путем демонстрации игры в целом и каждого технического приема отдельно с соответствующими краткими пояснениями. Способы держания ракетки - хватки. Исходные положения и передвижение игрока по площадке. Наблюдение за мячом во время игры. Обучение основным техническим приемам в теннисе: удары с отскока справа, слева, с лета, смеш, подача, резанный с использованием специально подготовительных упражнений, инвентаря (мягких теннисных мячей, больших и средних не теннисных мячей, мишеней, скакалок, гимнастических скамеек и др.). Начальное ознакомление с техникой основных технических приемов происходит в первые 2 месяца занятий с акцентом на основных приемах. Это необходимо для формирования полного представления занимающего о технических вариантах игры, более быстром ее освоении и

достижении свободы в движениях, а не заикливании на одном техническом приеме [42].

Обучение ударам в различных направлениях: по прямой, по диагонали, обратным кроссом, с различных расстояний, с варьированием силы, высоты полета мяча.

Подвижные и подводящие к теннису игры

Проведение подвижных игр различной направленности – основная форма работы с начинающими теннисистами. Содержание игр зависит от поставленных педагогических задач и состава занимающихся [6].

Игры в подготовительной части занятия должны быть малоподвижными и несложными, направленными на развитие способности детей концентрировать свое внимание, а также игры средней подвижности, включающие упражнения общеразвивающего характера. Подвижные игры, проводимые в подготовительной части занятия теннисом с младшими школьниками следующие: «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Группа смирно!».

В основную часть занятий включаются игры, направленные на развитие быстроты действий, точности, оперативного мышления, внимания, выносливости, силы. Такими играми могут быть: «Салки с мячом», «Не давай мяча водящему», «Защита булав», «Попади в мяч», «Метко в цель», «День и ночь», «Вызов номеров», «Пустое место», «Перестрелка» и т.д. [6].

В заключительной части занятия следует проводить игры малой и средней подвижности. Такими играми могут быть: «Удочка», «Мяч по кругу», «Совушка».

Подводящие игры, разработанные нами в процессе работы, позволяют разгрузить монотонные задание и внести оживление в процесс освоения тех или иных технических элементов.

Подводящие к теннису игры:

2. «Теннисный зоопарк». Подготовка: занимающиеся с ракетками выстраиваются по кругу вместе с тренером. Каждый из играющих детей придумывает себе животное, которого он будет изображать в игре.

Описание. Тренер называет животное, подбивая теннисный мяч в центр круга. Тот игрок чье имя животного прозвучало, выбегает и пытается:

1 вариант - подбить мяч вверх с отскока;

2 вариант – подбить мяч вниз об пол.

Правила: 1. подбитый мяч не должен вылететь за пределы круга. Ошибкой считается, если игрок не отбил мяч, отбил мяч со второго отскока, промахнулся. За каждый правильно отбитый мяч начисляется очко. Побеждает тот, у кого больше набранных очков.

3. «Вызов номеров». Игра может проводиться как только с теннисным мячом, так и с ракеткой и теннисным мячом, в зависимости от возраста, подготовленности и задач тренировки.

Построение детей либо по кругу, либо в одну шеренгу.

Задания аналогичны тем, что были в первой игре, только здесь каждый игрок получает свой номер.

Описание. Тренер называет номер, выбегает игрок пытаясь:

1) поймать мяч двумя руками с отскока;

2) поймать мяч двумя руками с лета;

3) поймать мяч одной рукой с отскока или с лета;

4) подбить мяч ракеткой вверх, вниз;

Усложнение игры: игрок, который отбивает или ловит мяч, сам называет номер следующего игрока.

4. «Угадайка». Может проводиться только с теннисными мячами, или с мячами и ракеткой. Подготовка. Дети становятся друг за другом в одну колонну через сетку от тренера.

Описание. Тренер бросает в любом направлении мяч. Задача игрока угадать направление и поймать мяч с отскока, с лета, или отбить мяч ударом справа или слева с отскока или слета – это зависит от задач тренировки.

Правила: За каждый правильно отбитый или пойманный мяч начисляется очко. Побеждает тот, у кого больше угадано мячей и соответственно набранных очков.

5. «Волейбол с теннисными ракетками». Подготовка: Играющие делятся на 2 команды по 2-4 человека в каждой команде.

Описание. Игра происходит легким, хорошо прыгающим большим мячом. Дети должны отбить мяч с лета или не более чем с первого отскока. Один игрок мяча может касаться только один раз. Можно давать пас другому игроку. Игра проходит в пределах теннисного корта или полей подачи. Правила можно изменять исходя из уровня занимающихся.

Подобная игра может проводиться с использованием двух мячей, одновременно вводимых игроками из разных команд. Проигрывает та команда, у которой на поле оказалось 2 мяча.

б. Игра с большим мячом может проводиться без ракеток.

Игроки отбивают мяч руками по тем же правилам. Та команда, которая больше наберет очков, выигрывает.

Показательные тренировки

Показательные тренировки такая форма занятий, на которые приглашаются родители. Тренировки проводятся 2-3 раза в год в качестве текущего контроля в виде игр, упражнений, теннисных эстафет.

Контрольные нормативы

Врачебный контроль осуществляется 2 раза в год в начале октября и мае. На каждого ребенка заполняется карта тестирования. Контрольные испытания по физической подготовке входят в медицинское обследование по программе «Навигатор здоровья», а также оцениваются показатели технической подготовленности.

Спортивно-массовые и анимационные мероприятия

Анимация в спортивной практике рассматривается как деятельность по разработке и предоставлению специальных программ проведения свободного времени. Под анимационной программой подразумеваем

объединенный общей целью или замыслом план проведения физкультурно-оздоровительных, культурно-массовых, познавательных и любительских занятий.

Анимационная программа состоит из нескольких анимационных мероприятий: мини-соревнования по теннису по специально-разработанным правилам, которые позволяют каждому ребенку показать свои умения, проявить волю к победе и быть обязательно награжденным; спортивно-развлекательной программы (игры, эстафеты, конкурсы), чаепития. Проведение подобных анимационных мероприятий позволяет:

- подвести итоги цикла занятий (полугодие, год);
- продемонстрировать родителям достижения их детей в развитии ловкости, скорости, силы, гибкости, теннисных умений во владении ракеткой и выполнении ударов и др.);
- развивать командный дух, взаимоподдержку, взаимовыручку;
- улучшать самооценку детей;
- учат коммуникабельности, сближают родителей и детей.

ГЛАВА 3 ОБСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ

Дети экспериментальной и контрольной групп прошли исходное тестирование в сентябре 2019 г.

На основе универсальной рейтинговой шестибальной шкалы оценки здоровья и работоспособности, разработанной ассоциацией «Народный Спортпарк» [20] (описана в параграфе 2.2) у экспериментальной и контрольной групп были определены показатели физического развития, функциональных возможностей организма и физической работоспособности, а также показатели, отражающие уровень развития ряда двигательных качеств.

При анализе физического развития и антропометрических данных, у юных теннисистов экспериментальной и контрольной групп, изучались следующие показатели: рост, вес, форма позвоночника и стопы, артериальное давление, пульс в покое.

В начале эксперимента у сравниваемых групп наблюдались достоверные различия в показателях спирографии, задержки дыхания, зрительно-двигательной реакции, умения сохранять равновесие, силы мышц брюшного пресса. По непараметрическому критерию Уайта различия между перечисленными выше показателями оказались статистически достоверны (таблица 2). Причем, лучшие показатели наблюдались у детей из контрольной групп. Это связано, видимо, с тем, что контрольная группа была изначально лучше физически подготовлена по сравнению с экспериментальной.

Небольшие различия в остальных показателях, таких как весо-ростовой коэффициент, форма позвоночника и стопы, пульс в покое, артериальное давление, гибкость позвоночника, сила мышц пояса верхних и нижних конечностей, общая работоспособность, были статистически недостоверны в начале эксперимента (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели физического здоровья и работоспособности экспериментальной и контрольной групп до начала эксперимента

В начале эксперимента форма позвоночника по универсальной рейтинговой шкале у обеих групп имела неудовлетворительную оценку и составляла у экспериментальной группы 2,9 балла, а контрольной 2,7 балла.

К концу эксперимента показатели формы позвоночника у экспериментальной группы улучшились на 10% и составили 3,5 балла, что по рейтинговой шкале соответствует удовлетворительной оценки данного показателя.

У контрольной группы не произошло достоверных изменений показателей формы позвоночника. Но по рейтинговой шкале оценок 3,1 балла, полученные в конце эксперимента, тоже соответствуют удовлетворительной оценке физического развития юных теннисистов.

Улучшение показателя формы позвоночника у экспериментальной группы, возможно, связано с добавлением в тренировочный процесс

оздоровительных занятий для позвоночника, имеющихся в фитнес клубе (хореографии, плавания, массажа).

По универсальной рейтинговой шкале в начале эксперимента показатели формы стопы отличались у двух групп: 3,9 балла у экспериментальной группы, что соответствует удовлетворительной оценке физического развития, и 2,6 балла у контрольной группы, что соответствует неудовлетворительной оценке для данного показателя. У экспериментальной группы достоверных изменений показателя формы стопы не произошло к концу эксперимента. Это можно объяснить небольшой выборкой, так как по универсальной рейтинговой шкале оценок 4,1 балла, полученные в конце эксперимента, свидетельствуют уже о хорошей оценке для данного показателя.

Показатели пульса в покое характеризуют напряженность работы сердца и сердечно-сосудистой системы в целом, эта величина зависит от множества факторов, например, возраст человека, размеры сердца, состояния сосудов и др. Детренированное сердце, с ослабленной мускулатурой, вынуждено обеспечивать запрос кровообращения с повышенной частотой сокращений [49]. У экспериментальной группы в ходе учебно-тренировочной работы показатель пульса в состоянии покоя улучшился на 18,4% и по универсальной рейтинговой шкале стал соответствовать идеалу для данного возраста 5,5 балла, что демонстрирует на улучшение работы сердечно-сосудистой системы юных теннисистов.

При анализе функциональных возможностей организма и физической работоспособности у юных теннисистов, оценивались показатели ЖЕЛ, задержки дыхания, и общей работоспособности (PWC 170 – степ-тест).

ЖЕЛ и задержка дыхание – показатели функциональных возможностей дыхательного аппарата, которые зависят от общего объема легких, силы дыхательных мышц, силы сопротивления грудной клетки и легких, их растяжения и других факторов [49].

Показатели спирографии, т.е. жизненной емкости легких (миллилитры на килограмм веса тела), в начале эксперимента находятся у экспериментальной (1,1 балла) и контрольной (1,7 балла) групп по универсальной рейтинговой шкале ниже нормы для данного возраста, что характеризует недостаточные возможности внешнего дыхания, силы дыхательных мышц, сопротивления грудной клетки и легких. По-видимому, это связано с экологией больших городов, недостаточной двигательной активностью детей, а также возможно и с неумением детей правильно дышать. Поэтому следует в тренировке вводить дыхательные упражнения, развивающие диафрагмальное дыхание и участие всех трех отделов легких в дыхательном процессе.

К концу эксперимента произошли достоверные улучшения показателя спирографии у экспериментальной группы 3,1 балла, что по универсальной рейтинговой шкале соответствует удовлетворительной оценке и статистическим стандартам для данного возраста (таблица 3).

У контрольной группы изначально показатели спирографии были на 10% выше, чем у экспериментальной, но к концу эксперимента достоверных изменений в данном показателе не произошло (1,2 балла), что по универсальной рейтинговой шкале говорит о неудовлетворительной оценке для данного возраста.

У экспериментальной группы показатель задержки дыхания в начале эксперимента составлял 2,7 балла, что по универсальной рейтинговой шкале говорит о неудовлетворительном состоянии этого показателя. Тогда как у контрольной группы этот показатель был выше на 13,3% и составлял 3,5 балла.

Таблица 3 – Показатели физического здоровья и работоспособности опытных групп в результате педагогического эксперимента

--	--	--

К концу эксперимента у контрольной группы не произошло достоверных изменений в показателе задержки дыхания и по универсальной рейтинговой шкале он так, и соответствовал удовлетворительной оценке для данного возраста (таблица 3).

У экспериментальной группы показатель задержки дыхания к концу эксперимента улучшился на 21,7% и стал составлять 4 балла, что по

универсальной рейтинговой шкале соответствует удовлетворительной оценке и статистическим стандартам для данного возраста. Это показывает повышение устойчивости организма к гипоксии, и улучшение способности к концентрации усилий и силы нервных процессов, с которой показатель задержки дыхания тесно взаимосвязан [49] (рисунок 2).

В работе изучались также показатели развития ряда двигательных качеств, таких как координация, силовая выносливость, зрительно-двигательная реакция, гибкость.

Рисунок 2 – Динамика показателей опытных групп в ходе педагогического эксперимента (%)

Известно, что показатель зрительно-двигательной реакции характеризует пространственную точность движений и способность воспринимать движение [49]. В начале эксперимента показатель простой зрительно-двигательной реакции у экспериментальной группы составлял 3,6 балла, что на 20% было ниже показателей контрольной группы (4,8 балла). В конце эксперимента зрительно-двигательная реакция у экспериментальной группы улучшилась на 21,7% и составила 4,9 балла, что по универсальной рейтинговой шкале соответствует хорошему состоянию этого показателя. У контрольной группы достоверных изменений показателя зрительно-двигательной реакции не произошло.

Гибкость позвоночника у обеих групп значительно улучшилась: у экспериментальной группы на 21,6% и составила 5 баллов – соответствует хорошей оценки развития гибкости, а у контрольной на 13,4% – 3,9 балла,

соответствует удовлетворительной оценке по универсальной рейтинговой шкале. Недостаточно развитая гибкость и подвижность позвоночника может привести к нарушению эффективности нервно-регуляторных процессов и ухудшению работы некоторых органов и систем организма человека [46].

Устойчивость статического равновесия, определяемая по пробе Ромберга, оценивает координационно-двигательную функцию нервной системы, которая зависит от взаимослаженной деятельности коры головного мозга, подкорковых образований, мозжечка и вестибулярного аппарата. Устойчивость статического равновесия в начале эксперимента была выше в контрольной группе (3,7 балла), чем у экспериментальной (3,5 балла), что по универсальной рейтинговой шкале соответствует удовлетворительной оценке для данного возраста. К концу эксперимента у экспериментальной группы достоверных изменений показателя устойчивости статического равновесия не произошло, улучшение зафиксировано на уровне положительной тенденции, но по универсальной рейтинговой шкале оценок 4,1 балла, полученные в конце эксперимента, свидетельствуют уже о хорошей оценке для данного показателя.

Показатели силы мышц брюшного пресса и мышц пояса верхних конечностей характеризуют функциональную работоспособность крупных мышечных групп в динамическом режиме работы, где требуются большие внутримышечные запасы АТФ и КрФ, а также способности центральной нервной системы к генерации максимальных по частоте и силе нервных импульсов [30].

Показатель силы мышц пояса верхних конечностей у экспериментальной группы (4 балла) к концу эксперимента улучшился на 18,3% и составил 5,8 балла, что соответствует по универсальной рейтинговой шкале идеалу для данного возраста. У контрольной группы показатель силы мышц пояса верхней конечности уже в начале эксперимента находился на идеальном уровне для своего возраста 5,9 балла, что говорит о лучшей физической подготовленности детей, и наличии отбора детей в группы.

Сила мышц брюшного пресса значительно улучшилась к концу эксперимента у экспериментальной группы (4 балла) на 30% и составила 5,8 балла, что также по универсальной рейтинговой шкале соответствует идеалу для данного возраста. У контрольной группы показатель силы мышц брюшного пресса уже в начале эксперимента находился на идеальном уровне для своего возраста 5,9 балла, и к концу эксперимента улучшился до 6 баллов.

Показатель прыжка в длину (3,2 балла) у экспериментальной группы улучшается на 25% к концу эксперимента и составляет 4,7 балла, что по универсальной рейтинговой шкале говорит о хорошем состоянии данного показателя. К тому же показатель прыжка в длину, по литературным данным, характеризует координационно-двигательные возможности, которые обуславливаются способностью нервной системы к проведению нервных импульсов, синхронизации сокращений и расслабления двигательных единиц и с возрастом он должен улучшаться [24].

Следует отметить, что показатели физической работоспособности у обеих групп улучшаются в ходе эксперимента: у экспериментальной группы на 15% – 5,7 балла, а у контрольной на 10% – 5,6 балла, что говорит о хорошей способности организма юных теннисистов эффективно выполнять напряженную мышечную работу, а также характеризует слаженность работы мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной систем.

Индекс физического здоровья (3,3 балла) у экспериментальной группы улучшился на 15 % и составил 3,9 балла к концу эксперимента, что по универсальной рейтинговой шкале соответствует удовлетворительной оценке и статистическим стандартам для данного возраста. У контрольной группы не произошло статистически значимых изменений в индексе физического здоровья, и он остался на том же уровне, равном 3,1 балла.

Таким образом, в ходе годовой учебно-тренировочной работы (рисунок 2) у экспериментальной группы наблюдался достоверный прирост в

показателях спирографии (33,3%), силе мышц верхней (18,3%) и нижней (25%) конечностей, брюшного пресса (30%), задержки дыхания (21,7%), зрительно-двигательной реакции (21,7%), гибкости позвоночника (21,6%), пульсе в покое (18,4%), форме позвоночника (10%), общей работоспособности (15%). У контрольной группы прирост показателей произошел в среднем на 6-10%. Это свидетельствует об эффективности экспериментальной методики и ее благоприятном влиянии на физическое здоровье, физическую и функциональную подготовленность юных теннисистов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволяет сформулировать **выводы:**

1 Анализ литературных источников, посвященных вопросам оздоровительных занятий теннисом, возрастным особенностям младших школьников, методам оценки уровня здоровья и физической работоспособности, организации оздоровительных занятий в фитнес клубе убедительно свидетельствуют о наличие значительных теоретических и практических предпосылок организации оздоровительных занятий теннисом с детьми младшего школьного возраста в условиях фитнес клуба.

2 В процессе педагогического эксперимента была актуализирована методика оздоровительных занятий теннисом с младшими школьниками в условиях фитнес клуба на основе педагогической технологии О.О. Харитоновой [50]. В программно-методическое обеспечение занятий теннисом с детьми младшего школьного возраста в фитнес клубе входит учебная программа, учебный план, расписание занятий, план конспект занятий и анимационных мероприятий.

3 В результате педагогического эксперимента (в течение учебного года) по проверке эффективности разработанной технологии занятий теннисом с младшими школьниками у экспериментальной группы получен достоверный прирост в показателях спирографии (на 33,3%), силы мышц верхних (на 18,3%) и нижних (на 25%) конечностей, силы мышц брюшного пресса (на 30%), задержки дыхания (на 21,7%), простой зрительно-двигательной реакции (на 21,7%), гибкости позвоночника (на 21,6%), пульса в покое (на 18,4%), общей работоспособности (на 15%). У детей в контрольной группе также наблюдалась положительная динамика некоторых показателей, однако их результаты улучшились всего на 6% - 13%.

Введение в программу оздоровительных занятий теннисом анимационных мероприятий, а также использование методов комплексного

тестирования позволили значительно повысить активность детей и мотивацию к занятиям, поддерживать осознанное отношение к выполнению различных заданий.

Обобщение полученных данных позволяет утверждать, что систематические оздоровительные занятия теннисом по разработанной технологии позволяют улучшить уровень здоровья, совершенствовать двигательные умения занимающихся, приобщить к другим видам физической активности и улучшить самооценку детей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Апанасенко, Г. Л. О возможности количественной оценки здоровья человека / Г. Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1985. – № 6. – С. 5–58.
- 2 Бальсевич, В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – Киев : Здоров'я, 1987. – 24 с.
- 3 Безруких, М. М. Возрастная физиология : (физиология развития ребенка) : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2015. – 416 с.
- 4 Белов, В. И. Определение уровня здоровья и оптимальной физической нагрузки у занимающихся оздоровительной тренировкой / В. И. Белов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 3. – С. 6–9.
- 5 Борилкевич, В. Е. Об идентификации понятия «фитнесс» / В. Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 2. – С. 45–46.
- 6 Былеева Л. В. Подвижные игры : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. – Изд. 5-е, перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
- 7 Васильев, А. Ю. Тест для определения специальной работоспособности теннисиста / А. Ю. Васильев, Б. П. Сокур, В. С. Цирков // Теннис. – М., 2013. – С. 15–16.
- 8 Васильев, В. Теннис – как жизнь / В. Васильев // Будь здоров! – 1996. – № 9. – С. 78–82.
- 9 Венгер, А. Л. Психологическое обследование младших школьников / А. Л. Венгер, Г. А. Цукерман. – М. : Просвещение, 2011. – 35 с.
- 10 Викторов, Ф. В. Способ экспресс-контроля за уровнем физического состояния человека (КОНТРЭКС-3) / Ф. В. Викторов // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 26–28.
- 11 Воронков, Д. В. Значение диагностики здоровья в обследовании школьников / Д. В. Воронков, А. В. Соколов, Т. Н. Панфилова // Современные

диагностические и восстановительные технологии : сб. науч. тр. – Рязань, 2013. – 251 с.

12 Годик, М. А. Сравнительный анализ эффективности различных систем физического воспитания в школах / М. А. Годик, Фаиз Сайд Одталла Абу Арида, Имад Абдель Хак // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 9. – С. 15–17.

13 Голенко, В. А. Азбука тенниса / В. А. Голенко, А. П. Скородумова, Ш. А. Тарпищев. – М. : Terra-Спорт, 2015. – 128 с.

14 Голенко, В. А. Академия тенниса / В. А. Голенко, А. П. Скородумова, Ш. А. Тарпищев. – М. : Дедалус, 2012. – 240 с.

15 Головина Л. Л. Физиологические особенности некоторых функций мышечной деятельности школьников / Л. Л. Головина. – М. : Медицина, 1984. – 29 с.

16 Гороховский, В. Л. Большой теннис: для всех и для каждого / В. Л. Гороховский. – Ростов н/Д : Наука, 2014. – 87 с.

17 Гуминский, А. А. Методы определения и пути повышения общей физической работоспособности детей школьного возраста / А. А. Гуминский, Т. Ю. Маринова, Ю. С. Мясников ; Моск. гос. пед. ун-т. – М., 2015. – 16 с.

18 Демирчогкян, Т. Зрение и теннис / Т. Демирчогкян // Матчбол-теннис. – 2009. – № 1. – С. 74–75.

19 Детский фитнес // Наш выбор – здоровый образ жизни : (материалы IX междунар. фитнес-конвенции). – М., 2013. – С. 23.

20 Донозологический контроль и укрепление соматического здоровья и функциональных резервов организма человека. (Технология «навигатор здоровья»). – М. : Народ. СпортПарк, 2010. – 36 с.

21 Душанин, С. А. Бальная система самоконтроля (КОНТРЭКС-1) при занятиях массовыми формами физической культуры / С. А. Душанин, Е. А. Пирогова, В. Д. Дудкина // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 12. – С. 44–45.

- 22 Железняк, Ю. Д. Основы научно-педагогической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М. : Академия, 2002. – 264 с.
- 23 Зайцева, Л. С. Теннис для всех / Л. С. Зайцева. – М. : Физкультура и спорт, 1996. – 175 с.
- 24 Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
- 25 Зимняя, И. А. Педагогическая психология: учеб. для вузов / И. А. Зимняя. – 2-е изд., доп., испр. и перераб. – М. : Логос, 2009. – 383 с.
- 26 Иванова, Т. И. Система услуг современного спортивно-оздоровительного клуба : дис. ... магистра физ. культуры / Иванова Татьяна Ивановна ; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 2000. – 116 с.
- 27 Иванова, Т. С. Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов : учеб. пособие для студентов вузов, обучающ. по специальности 032101 – Физ. культура и спорт : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Т. С. Иванова. – М. : Физ. культура, 2014. – 117 с.
- 28 Изаак, С. И. Модель популяционного мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков и молодежи / С. И. Изаак // Здоровье населения и среда обитания. – М., 2014. – № 3. – С. 3–5.
- 29 Карабанова, О. А. Возрастная психология: конспект лекций / О. А. Карабанова. – М. : Айрис-пресс, 2015. – 240 с.
- 30 Корепанов, А. Л. Физиологическая характеристика детей периода второго детства и подросткового возраста / А. Л. Корепанов // Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью. – Краснодар, 2001. – С. 43–57.
- 31 Крулехт, М. Инновационные программы дошкольного образования : науч.-метод. и организац. методы их реализации / М. Крулехт // Дошкольное воспитание. – 2013. – № 5. – С. 74–49.
- 32 Кузнецов, В. С. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: метод. пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : НЦЭНАС, 2016. – 184 с.

- 33 Кузнецова, З. М. Регулирование потребности, начинающих заниматься спортом (на примере тенниса) / З. М. Кузнецова, Д. В. Разумов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 3. – С. 28–29.
- 34 Кучкин, С. Н. Методы исследования в возрастной физиологии физических упражнений и спорта : учеб. пособие / С. Н. Кучкин, В. М. Ченегин ; Волгогр. гос. акад. физ. культуры. – Волгоград, 1998. – 87 с.
- 35 Лисицкая, Т. С. Принципы оздоровительной тренировки / Т. С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 8. – С. 6–14.
- 36 Лубышева, Л. И. Концепция физического воспитания : методология развития и технология реализации / Л. И. Лубышева // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11–17.
- 37 Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник А. М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2015. – 544 с.
- 38 Матвеев, А. П. Методика физического воспитания в начальной школе : учеб. пособие для сред. спец. учеб. заведений / А. П. Матвеев. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 248 с.
- 39 Неверкович С. Д. Мониторинг резервов физического здоровья и работоспособности молодежи России / С. Д. Неверкович, В. А. Орлов // Школа здоровья. – 2016. – № 2. – С. 58–63.
- 40 Николаичева, И. М. Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному воспитанию / И. М. Николаичева. – М. : Академия, 2013. – 146 с.
- 41 Погадаев, Г. И. Настольная книга учителя физической культуры / Г. И. Погадаев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 496 с.
- 42 Сав, С. Теннис. Техника и тактические приёмы. 185 упражнений / С. Сав.; пер. с франц. Е. Исаковой. – Ростов н/Д : Феникс, 2017. – 368с.
- 43 Склярова, И. В. О некоторых новых тенденциях фитнес-клубов / И. В. Склярова // Спорт и здоровье. – СПб., 2015. – Т. 2. – С. 202–203.

- 44 Скородумова, А. П. Теннис: Как добиться успеха / А. П. Скородумова ; Рос. акад. тенниса. – М. : Pro-press, 2004. – 176 с.
- 45 Советова, Е. В. Оздоровительные технологии в школе / Е. В. Советова. – Ростов н/Д : Феникс, 2015. – 288 с.
- 46 Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2011. – 368 с.
- 47 Тарпищев, Ш. А. Особенности подготовки юных теннисистов / Ш. А. Тарпищев, В. П. Губа. – М. : ФиС, 2016. – 191с.
- 48 Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под общ. ред. В. А. Голенко, А. П. Скородумовой. – М. : Сов. спорт, 2005. – 137 с.
- 49 Физиология человека : учеб. для вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания пед. вузов / В. И. Тхоревский [и др.] ; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М. : Физкультура, 2011. – 491 с.
- 50 Харитонова, О. О. Технология оздоровительных занятий теннисом с младшими школьниками в условиях фитнес клуба: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / О.О. Харитонова. – Москва: РГУФКСиТ, 2009. – 157 с.
- 51 Цебулевская, А. Г. Влияние среды на воспитание личности / А. Г. Цебулевская // Детский дом. – 2014. – № 3. – С. 14-16.
- 52 Эльконин, Д. Б. Психическое развитие в детских возрастах / под ред. Д. И. Фельдштейна ; вступит. ст. Д. И. Фельдштейна. – 2-е изд. – М. : Ин-т практ. психологии ; Воронеж : МОДЭК, 2017. – 416 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

ОПИСАНИЕ ДЕТСКИХ И ЮНИОРСКИХ ПРОГРАММ

(Для младшего школьного возраста)

Для детей от 7 лет	
ЮНГИ От 7 до 10 лет	Тематический урок для детей 7-9 лет. Обучение технике спортивного плавания. Старты, повороты, игры, эстафеты, соревнования. Продолжительность 45 мин.
«ОСТРОВ СОКРОВИЩ» От 7 до 10 лет	Комплексное занятие, сочетающее в себе различные подвижные игры, игры, подводящие к спортивным, эстафеты.
ФУТБОЛ От 7 до 10 лет.	Урок, обучающий и совершенствующий технику игры в футбол. Соревнования.
«СУПЕР РОЛЛЕР» От 7 до 10 лет	Закрепление техники катания на роликах, игр, эстафеты и полосы препятствий на роликах, элементы экстремального катания.
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС От 7 до 12 лет	Обучение игре в настольный теннис.
«БУДЬ ЗДОРОВ» От 7 до 10 лет	Данная программа направлена на профилактику нарушений в развитии осанки и стопы.
«КАРАТЭ» От 7 до 10 лет	Обучение технике карате в сочетании с физической подготовкой
МОРСКИЕ КОТИКИ От 7 до 11 лет	Тематический урок для детей 10-12 лет. Обучение и совершенствование техники спортивного плавания. Старты, повороты, эстафеты, соревнования, водное поло.
«ТЫСЯЧА И ОДИН ТАНЕЦ» От 7 до 12 лет	Класс для детей от 7 лет и старше. Урок для начинающих по всем танцевальным направлениям.
Для детей от 10 лет	
ФУТБОЛ	Освоение и совершенствование техники игры в футбол. Организация соревнований.
«ЛЕГИОН»	Если тебе исполнилось 10 лет и ты готов к настоящим испытаниям, ты желаешь быть сильным и ничего не боишься, тогда этот урок для тебя.
« БОЙ С ТЕНЬЮ»	Освоение и совершенствование техники бокса и кикбоксинга.

Приложение Б

Карта тестирования резервов здоровья ребенка (6-7 лет) по программе «Навигатор Здоровья»

Ф.И.О. _____ (м/ж) Возраст _____

М/жительства _____ Дата _____

М/обследования _____ М/учебы _____

Класс (группа) _____

К занятиям по физической культуре допущен в _____ группе.

№	Показатели	Данные	Форма стопы
1	Вес (кг)		
2	Рост (см)		Р – нормальная
3	Ширина плеч (см)		У – уплощенная
4	Плечевая дуга (см)		П – плоская
5	Окружность груди (см)		
6	ЧСС в покое (уд/мин)		Осанка
7	Артериальное давление (мм/рт/ст)		Н – нормальная
8	Жизненная емкость легких (мл)		В-выпрямленная
9	Проба Штанге (с)		С – сутуловатая
10	Гибкость позвоночника (см)		Л- лордическая
11	Проба Ромберга (с)		К- кифотическая
12	Зрительно-двигательн. реакция (см)		О-сколиотич.
13	Мышцы плечевого пояса (кол. раз)		
14	Сгибание туловища (кол-во раз)		
15	Прыжок в длину с места (см)		
PWC 170 (шаговый тест)			
1.	1 ступенька - 15 см		
	2 ступенька - 25 см		
2.	Время восстановления через 1 мин		