

РОЛЬ ТЕННИСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Саидова Ш.Д., Саидов С.Р.

Узбекский государственный университет
Физической культуры и спорта, г. Чирчик

Аннотация. В статье раскрывается сущность физической культуры, её формы и функции. Кроме того, описываются средства, методы и принципы физической культуры, структура обучения двигательным действиям, раскрываются новые подходы, методы воспитания физических качеств. Также, рассматривается использование соревновательно - игрового метода с элементами спортивных игр и спортивных упражнений у детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: физическая подготовка, упражнения, удары, способы обработки ударов.

Введение. Теннис признан олимпийским видом спорта. С 1988 года включен в программу летних Олимпийских Игр. За годы независимости в республике Узбекистан достигнуты значительные успехи в развитии физической подготовки и спорта, уделяется большое внимание популяризации и развитию как национальных видов спорта, так и международных.

В Постановлении Президента Республики Узбекистан, от 11.09.1998 г. № ПП-392 "О мерах по дальнейшему развитию тенниса в республике Узбекистан, сделан акцент, что развитие тенниса как неотъемлемая часть международного олимпийского движения, представляет Узбекистан на международной теннисной арене, формирование здоровой, сильной и действенной мотивации к занятиям спортом у детей с раннего возраста, а также на основе их определенных показателей определение предпочтительного для них вида спорта, развитие способности к самостоятельному планированию, будет основан на повышении популярности тенниса среди населения, отбор (селекция) талантливой молодежи.

В целях дальнейшего развития тенниса в Узбекистане, пропаганды здорового образа жизни среди населения и дальнейшему развитию массового спорта, а также их популяризация в регионах, отбор (селекция) талантливой молодежи, повышения спортивного мастерства в сравнительно короткие

сроки в столице и регионах республики были созданы базы и центры для занятия теннисом.

Объект исследования – процесс обучения детей дошкольного возраста.

Предмет исследования – структура обучения двигательным действиям с элементами спортивных игр.

Цель исследования – изучить проблему структуры обучения детей дошкольного возраста с элементами спортивных игр и упражнений.

Результаты исследований. В ДОУ знакомство и обучение с элементами спортивной игры “мини теннис”, предназначен специально для детей от 3-7 лет и позволяет превратить занятие спортом в полезную игру, от которой малыш получает удовольствие. При таком подходе спортивный результат не имеет большого значения. Главное-здоровье ребёнка. Преимущество мини тенниса-современная европейская методика обучения, усовершенствованный теннисный инвентарь, который соответствует возрасту, способностям и уровню физического развития ребенка.

Теннис берет свои истоки древнюю игру, которая зародилась во второй половине XIX века. Именно тогда появилась игра, носившая название “лаун-теннис”. Майор Уолтер Уингфилд, который придумал игру для развлечения гостей на приёмах в своём особняке в Уэльсе и в 1873 году опубликовал первые правила игры. В 1896 году теннис был внесен в программу Олимпийских игр, во второй раз был внесен в 1988 году. В 1913 году появилась Международная федерация тенниса.

Теннис – это вид спорта, в котором двое или четверо игроков (разбившись на пары) перекидывают через сетку мяч с помощью ракеток. Основная задача игрока или пары отразить ракеткой мяч, так чтобы он вернулся на поле соперника и упал на землю, а не был бы снова отражен.

Теннис — достаточно энергичная игра, при этом она малотравматичная. Детей можно учить игре в теннис уже с трех лет. Во время занятием тенниса дети развивают такие качества как ловкость, координацию движений, точность и быстроту реакции выносливость, гибкость, скоростно-силовые показатели. Теннис одинаково подойдет девочкам и мальчикам. Игра в теннис очень полезна для тех, кто много работает за компьютером (то есть почти для всех современных людей).

По версии исследователей Венского университета теннис является одним из самых полезных, безопасных и эффективных видов спорта. Игра в теннис полезна для **улучшения зрения**. К сожалению, современная

тенденция такова, что зрение у детей начинает портиться уже в раннем возрасте: 3 — 4 года. Теннис тот вид спорта, который поможет сохранить зрение вашему ребенку. Ведь во время игры происходит постоянная тренировка глаз: необходимо непрерывно следить за мячом, который перемещается с разной скоростью. Благодаря этому улучшается кровообращение органов зрения.

Для развития целеустремленности. Теннис игра, которая научит ребенка достигать больших и маленьких целей. Сначала он учится попадать по мячу и это можно считать маленькой целью, потом перекидывать его через сетку и добивается того, чтобы противник не смог отбить подачу. Достижение каждой из этих целей, несомненно, приносит юному теннисисту радость и учит не бояться ставить перед собой в жизни цели разной степени сложности.

Благоприятно воздействует на психоэмоциональное состояние и нервную систему. Замечено, что во время игры в теннис в работу вовлекается нервная система, даже больше чем при занятиях силовыми видами спорта. В результате получается хорошая профилактика заболеваний, связанных с расстройством личности. Помимо этого, дети, которые занимаются таким подвижным и энергичным видом спорта меньше других подвержены плохому настроению.

Для оздоровления организма. Теннис благоприятно воздействует на сердце, сосуды и органы дыхания. В результате тренировок увеличивается объем легких. Известны случаи, когда астматики выходили в стадию долгой ремиссии, занимаясь теннисом.

Подтянутое тело. Во время игры в теннис больше всего работают мышцы ног, пресса и рук. Регулярные тренировки делают их сильнее и рельефнее. **Тренировка ловкости и выносливости.** С каждой новой тренировкой ваш ребенок будет все сильнее и сильнее развивать эти навыки. Он будет учиться отражать мяч, который летит с большой скоростью, а для этого ему как раз-таки и понадобятся ловкость и выносливость.

Безопасный спорт. В отличие от контактных видов спорта теннис считается малотравматичным. Из-за того, что здесь нет прямого взаимодействия между игроками, травмы встречаются редко.

В этом виде спорта во время соревнований мужчины и женщины могут играть вместе. Занятия положительно скажутся на психоэмоциональном развитии представителей обоих полов. В результате девочки и мальчики получают подтянутую фигуру, ловкое, сильное и выносливое тело. При этом

не надо переживать, что плечи девочки станут слишком широкими, такая проблема не характерна для теннисистов. Помимо этого, у сына или дочери разовьется аналитическое, логическое мышление и интуиция. Не зря теннис называют «шахматами с ракеткой». Дело в том, что мяч нужно не только отбить, но и предугадать действия соперника, продумать такую траекторию полета, при которой он не сможет попасть по нему ракеткой. Эти качества несомненно пригодятся мальчику или девочке в учебе.

Теннис — подвижный, энергичный, интеллектуальный вид спорта. Он приносит много удовольствия тем, кто занимается им любительски или профессионально. Он поможет вырасти ребенку решительным, развитым и сильным. Но помните, что последнее слово всегда должно быть за сыном или дочкой. Прислушайтесь к их мнению. Ведь при наличии собственной мотивации шансов на успех будет гораздо больше.

Большую роль в физическом воспитании детей дошкольного возраста играют спортивные игры, элементы спортивных игр и спортивные упражнения. Они подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов детей. С их помощью дети усваивают разнообразные двигательные навыки, приобретают нравственные волевые качества: решительность, самостоятельность, смелость, выносливость. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность. Кроме этого, спортивные игры и упражнения пополняют словарный запас такими словами, как “ракетка”, “мяч”, “стойка” (теннисиста).

Так как дошкольники не способны регулировать величину физических нагрузок, не умеют самостоятельно осваивать физические упражнения, предусмотренные программой, им нужна помощь воспитателя в освоении элементов тактики спортивных упражнений, игр. Очень важно создать для упражнений условия, отвечающие гигиеническим и педагогическим требованиям: наличие свободного места, свежего воздуха, нужного оборудования, и свободный доступ к нему.

Для детей дошкольного возраста освоение движений игры в теннис не простая задача, но вполне доступная, если провести с ними серию интересных подготовительных упражнений с ракеткой и мячом. Эти предварительные упражнения научат малышей правильно держать ракетку и познакомят с качествами мяча и особенностями его перемещения по воздуху.

В дошкольном возрасте ведущим видом деятельности является игра. Воспитательское значение игры, ее всестороннее влияние на развитие ребенка трудно переоценить. Игра органически присуща детскому возрасту и при умелом руководстве со стороны взрослых способна творить чудеса. В целях всестороннего развития и воспитания ребенка широко используются подвижные игры. Игра для детей – это важное средство самовыражения, проба сил, развитие физических качеств. Важнейшее достоинство подвижных игр состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбы, бега, прыжков, лазанья, метания, ловли – и поэтому является самым универсальным и незаменимым средством в развитии физических качеств.

Выводы. Значение обучения элементам спортивных игр состоит в том, что спортивные игры способствуют совершенствованию деятельности основ физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи, формируют интерес к физической культуре, потребность к самостоятельным занятиям, удовлетворяют биологическую потребность в движениях, воспитывает любовь к спорту.

В ходе спортивных игр у детей формируются положительные, нравственно-волевые черты характера. Обязательное соблюдение правил в играх способствует воспитанию выдержки. Честности, дисциплины, ответственности перед командой, умению считаться с другими.

В игре детям приходится быстро принимать решения, что способствует развитию мышления, быстроты двигательной реакции на зрительные и слуховые сигналы. Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – это задача каждого дошкольного учреждения. С этой целью предусмотрены спортивные упражнения и игры с элементами тенниса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айрапетьянц Л. Р., Безверхов В. П., Теннис. //Учебное пособие. Т., 2001.
2. Белиц- Гейман С.П. Теннис. //Учебник для ИФК. М.: ФиС, 1977.
3. Pulatov Sh.A. Tennisga o'rgatishning an'anaviy va noan'aviy texnologiyasi.O'quv qo'llanma. Toshkent, 2007 y., 47b.
4. Рыбаков Д.Л., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона.

- М., ФиС, 2000.

5. Саидова Ш.Д. Обучение элементам спортивных игр (Теннис). – 2022. – 106 с.

6. Тулаганов Ш.Ф., Саидова Ш.Д. Обучение элементам спортивных игр (Бадминтон). – 2020. – 124 с.

7. Шукурова С.С., Алимова Д.А., Влияния экологических факторов на работоспособность спортсменов. Молодой учёный. 2019 г. С301-303

8. Шукурова С.С., Алимова Д.А., Некоторые биохимические исследования крови у гребцов в подготовительном и соревновательном периодах.

9. Актуальные проблемы физической культуры и спорта. 2019 г. С294-298

Саидова Ш. Д., Ниязова О. Ю., Саидов Р. Т. Бадминтон одна из форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста //Муғаллим ҳем узликсиз билимлендириў.–2022. – 2022. – Т. 6. – С. 157-160.

10. Саидова Ш. Д., Саидов Р. Т. Роль бадминтона в физическом воспитании детей дошкольного возраста //Тиббиёт ва спорт.-2023. – С. 104-106.

11. Xalmuxamedov, R., Alimova, D., Saidova, S., Kazaqov, R., Maxkamov, I., & Kadamov, S. (2023). ANALYSIS OF THE DEPENDENCE OF THE CONDITIONS OF THE MIDDLE MOUNTAIN OF INDICATORS OF THE INTENSITY ZONES OF TRAINING TRAINING LOADS OF QUALIFIED BOXER WOMEN. Modern Science and Research, 2(10), 473–483.