

Настольный теннис в развитии когнитивных процессов старших дошкольников

Юсубова Ю.В.,
заведующий;

Парахина Е.В.,
педагог-психолог;

Игонин А.А.,
*педагог дополнительного образования МБДОУ №258,
г. Ульяновск*

Аннотация. Статья отражает взаимосвязь спортивных игр, особенно элементов игры в настольный теннис, и работы над формированием когнитивной составляющей старших дошкольников. Рассматривается влияние двигательной нагрузки на развитие координации, внимания и общих способностей детей. Делается акцент на необходимости формирования эффективной образовательной среды, соответствующей современным требованиям ФГОС ДО.

Ключевые слова: когнитивное и физическое развитие, интеграция, настольный теннис.

Современные образовательные стандарты указывают на применение подхода к всестороннему воспитанию детей, ориентированного не только на укрепление здоровья, но и на формирование когнитивных процессов, необходимых для дальнейшего старта обучения и развития в новых социальных условиях начальной школы. Обучение элементам игры в настольный

теннис становится инструментом, который поможет дошкольнику подготовиться к нагрузке в школе, укрепляя физическое здоровье и развивая интеллектуальные процессы. Такой подход предъявляет высокие требования к педагогам, предполагает развитие способности интегрировать различные компоненты обучения в познавательные и физкультурные за-

нятия для получения результатов более качественно-го развития ребенка.

Описание проекта

Педагогический коллектив МБДОУ №258 активно внедряет современные образовательные технологии, игровые методики и интерактивные формы взаимодействия с детьми. Наша ДОО реализует инновационную площадку по проекту «Формирование основ когнитивной и физической компетентности детей старшего дошкольного возраста посредством спортивных игр (на примере настольного тенниса)». Этот проект работает с сентября 2024 года по май 2027 года и направлен на создание эффективной системы, способствующей гармоничному развитию личности ребенка.

В основу исследования было положено предположение о том, что обучение старших дошкольников элементам игры в настольный теннис будет положительно влиять на развитие когнитивных процессов. Условия эффективности развития познавательных процессов предполагают расстановку акцентов на некото-

рых моментах. При организации исследовательской работы должны учитываться индивидуальные особенности каждого ребенка, выявленные в результате диагностического исследования уровней развития физических качеств и сформированности познавательных процессов. Планировалось тесное сотрудничество с семьями воспитанников по поводу дополнительной кружковой работы в детском саду и реализации задач как по закреплению навыков игры в домашних условиях, так и практическому применению игровых ситуаций, где формируются познавательные процессы внимания, восприятия, мышления.

Кружковая работа по развитию элементов игры в настольный теннис выбрана в качестве инструмента, потому что эта игра сочетает не только физическую активность, но и когнитивную нагрузку. Ребенок учится координировать движения, быстро реагировать на мяч, развивать умения точно выполнять ответные удары ракеткой и прогнозировать дальнейшие игровые действия. Дополнительные занятия именно этим

видом спорта способствуют улучшению зрительно-пространственного восприятия и зрительно-моторной координации, развитию мелкой моторики и повышению общей физической выносливости. Это способствует развитию таких когнитивных процессов, как внимание, память, мышление и способность к простейшему поэтапному планированию. Сложно говорить отдельно о формировании когнитивного и физического компонентов, этот процесс можно представить как интегративный, где активность физическая становится средством развития познавательных процессов и, наоборот, познавательные задачи становятся фундаментом для физической активности. Например, ребенок, играя в настольный теннис, не только тренирует мышцы и координацию, но и учится анализировать ситуацию. Это создает условия для комплексного развития когнитивных процессов и физической активности.

На данном этапе нами была изучена теоретическая база и разработаны методические рекомендации. Создается про-

грамма, организуются регулярные занятия и кружковые мероприятия. Используются специальные упражнения, направленные на развитие межполушарных связей и концентрацию внимания. Наши педагоги обмениваются опытом использования игровых приемов на занятиях через семинары, круглые столы, мастер-классы. На заключительном этапе (2026/27 учебный год) нашего исследования будет проведена оценка эффективности программы.

Педагогический коллектив познакомился с трудами известных педагогов и ученых, таких как Г.В. Барчукова, О.В. Матыцин [3, 5] и др. Исследователи отмечают особую перспективность настольного тенниса среди прочих спортивных дисциплин благодаря его доступности, низкой стоимости оборудования и возможности начинать обучение с раннего детства. Нами были проанализированы программы и методика по обучению детей настольному теннису И.В. Байденко, А.А. Морозовой и др. [2, 6] Авторы подчеркнули значимость мотивации детей к спортивной деятельности, указав на необходи-

мость создания благоприятной атмосферы и стимулирования участия каждого ребенка в играх и тренировках. По словам авторов, данный подход позволит детям не только укрепить физическую составляющую, но и повысить координацию, научиться взаимодействовать в коллективе.

Для развития когнитивных процессов в синергии с физическим развитием в образовательном процессе используются различные методы, приемы, игровые техники, которые направлены на создание гармоничной среды, где физические и умственные активности дополняют друг друга. Вот несколько конкретных методов.

1) Интеграция подвижных игр и физических упражнений в познавательные занятия. Например, упражнения с мячом, которые требуют концентрации и точности движений.

2) Применение игровых методик. Использование настольного тенниса как инструмента развития когнитивных процессов, таких как внимание, память и восприятие. Например, игры, где дети должны следить за траекторией мяча и быстро реагировать на изменения.

3) Включение упражнений на концентрацию и распределение внимания. Упражнения, где дети должны одновременно выполнять несколько задач, например подбрасывать два мяча и ловить их, что развивает внимание и координацию.

4) Использование балансирующих подушек и других приспособлений не только помогает развивать физическую координацию, но и улучшает концентрацию и устойчивость.

Эти методы направлены на то, чтобы дети могли развивать как физические, так и когнитивные навыки в процессе увлекательной и интерактивной деятельности. Упражнения с теннисной ракеткой и мячиком оказывают значительное влияние на развитие межполушарных связей. Вот несколько важных аспектов этого влияния.

1) Координация движений: настольный теннис требует точной координации рук и глаз, что способствует развитию межполушарного взаимодействия. Дети учатся контролировать направление полета мяча и высоту его отскока, что тренирует мышечное восприятие и координацию.

2) Концентрация внимания: игры с мячом, такие как подбрасывание и ловля, требуют концентрации, что улучшает внимание и способность фокусироваться. Это особенно важно для развития межполушарных связей, поскольку требует одновременной работы обоих полушарий мозга, улучшает способность мозга обрабатывать визуальную информацию и координировать движения рук в ответ на визуальные стимулы.

3) Развитие мелкой моторики: упражнения с мячом, например передача шариков друг другу, развивают мелкую моторику и координацию. Это способствует улучшению межполушарного взаимодействия, так как требует согласованной работы обеих рук.

4) Зрительно-моторная координация: упражнения, такие как «Обозначь путь», где дети распределяют мячики по схеме, улучшают способность мозга обрабатывать визуальную информацию и координировать движения, что также связано с развитием межполушарных связей. Такие упражнения включаются и в занятия по познавательно-

му развитию, и в занятия физической культурой.

Авторские упражнения

Такие авторы, как Г.В. Барчукова, Е.Б. Антонова, Ю.Е. Кириллова [3, 1, 4] предлагают разнообразные упражнения для овладения детьми элементами настольного тенниса. В нашей ДОО были разработаны авторские упражнения с теннисным мячиком, направленные на развитие когнитивных процессов у дошкольников. Вот некоторые из них, они могут помочь развить концентрацию внимания у дошкольников.

Мяч в ладошке. Мячики держат в обеих руках и выполняют вращение сначала большими пальцами, а затем с подключением всех остальных. Если упражнение получается легко, можно попробовать закрыть глаза и продолжить вращение.

Вращение и подкидывание мячей. Один мяч вращают в руке, второй рукой подкидывают и ловят мяч, затем меняют руки. При выполнении данного упражнения важно обращать внимание на то, чтобы руки выполняли разные действия.

Лодочка. Один мячик кладут на тыльную сторону ладони и удерживают его в воздухе, стараясь не терять. Если выполняется легко, можно встать на одну ногу и продолжать удерживать, или выполнять действие двумя руками, или стоя на балансировочной подушке.

Карусель. Несколько детей становятся в круг, держа каждый ракетку перед собой. Первый игрок ставит шарик на свою ракетку и аккуратно перекачивает его следующему игроку. Задача каждого ребенка в том, чтобы аккуратно взять шарик и передать следующему игроку, сохраняя контроль над движением шарика. Игру можно проводить сначала в одну сторону, затем в другую. Также можно менять руки.

Сложный путь. В помещении размещаются два теннисных стола, соединенные небольшими препятствиями. Это может быть мягкий модуль или ровная доска. Дети перекачивают шарик с одного теннисного стола на другой с помощью ракетки, преодолевая преграды и удерживая мячик в движении. Можно усложнить задание, увеличив количество преград или их сложность.

Светофор. Педагог подает команды («зеленый», «желтый», «красный»), которые обозначают конкретные действия для каждого цвета (остановись, делай медленно, делай быстро). Дети начинают передвигать шарик согласно сигналам педагога.

Промежуточные результаты

Показана положительная динамика в развитии когнитивных компетенций у детей, участвующих в проекте. После внедрения элементов занятий по настольному теннису в образовательный процесс нашего детского сада была зафиксирована положительная динамика. Воспитанники стали проявлять больший интерес к игре, демонстрируют улучшение концентрации внимания, логического мышления, что является важным аспектом когнитивного развития.

Регулярные занятия способствовали укреплению не только физического здоровья, но и улучшению мелкой моторики, движения стали более координированными, дети проявляют большую усидчивость в образовательной деятельности.

С родителями налажено эффективное сотрудничество, что расширило возможности для продолжения занятий вне детского сада. Педагоги организовывали консультации, а также привлекали родителей к участию в оздоровительных мероприятиях на базе ДОО. Это помогало им лучше понять важность формирования когнитивных и физических процессов одновременно. Родители выступили активными помощниками, закрепляя игры дома, что способствовало более эффективному обучению и развитию. Сотрудничество педагогов и семей позволяло обмениваться опытом и получать рекомендации по дальнейшему развитию детей.

Таким образом, вовлечение родителей стало важной частью совместной работы, способствуя созданию благоприятной атмосферы для развития детей и укреплению связи между семьей и образовательной организацией. Семинары и консультативные встречи помогли повысить профессиональный уровень педагогов, ознакомить их с современными методами и приемами развития когнитивных процессов

при обучении элементам игры в настольный теннис.

Литература

1. Антонова Е.Б. Комплекс упражнений по настольному теннису для младших школьников и дошкольников. Челябинск, 2017.
2. Байденко И.В. Методическое пособие «Тольяттинская ракетка» // Образовательные проекты «Совенок» для дошкольников. 2018. №63.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис. Физическая подготовка игроков в настольный теннис. М., 2006.
4. Кириллова Ю.Е. Развитие мелкой моторики у старших дошкольников средствами настольного тенниса: диссертация кандидата педагогических наук. М., 2019.
5. Матыцин О.В. Система формирования специальной подготовленности юных спортсменов на этапах многолетней подготовки в индивидуальных игровых видах спорта: на материале настольного тенниса. Автореферат диссертации доктора педагогических наук. Челябинск, 2002.
6. Морозова А.А. Невская ракетка: программа обучения настольному теннису детей старшего дошкольного возраста. СПб., 2006.