

УДК 796.352.018.43
DOI 10.58649/1694-5344-2025-3-51-55

МУСАКУЛОВ Т.М., ТОКОНОВА Г.
Ж. Баласагын атындагы КУУ
МУСАКУЛОВ Т.М., ТОКОНОВА Г.
КНУ имени Ж. Баласагына
MUSAKULOV T.M., TOKONOVA G.
KNU J. Balasagyn

МЕКТЕП ПРОГРАММАСЫНЫН ШАРТТАРЫНДА СТОЛ ТЕННИСИ АРКЫЛУУ КЕНЖЕ
ОКУУЧУЛАРДЫН ЖАЛПЫ ЖАНА МАЙДА МОТОРИКАСЫН ӨНҮКТҮРҮҮ

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ И МЕЛКОЙ МОТОРИКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

DEVELOPMENT OF GENERAL AND FINE MOTOR SKILLS OF YOUNGER
SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF TABLE TENNIS IN THE SCHOOL CURRICULUM

Кыскача мүнөздөмө: Бул макалада теннисти башталгыч класстардын окуучуларынын дене, когнитивдик жана коррекциялык өнүгүүсүн колдоочу практикалык курал катары колдонуу мааниси каралат. Теннисти билим берүү чөйрөсүнө киргизүүнүн негизги багыттары көрсөтүлөт: дене тарбия мугалимдери үчүн методикалык көрсөтмөлөрдү иштеп чыгуу, кошумча сабактар менен секциялар аркылуу кошумча иш-чараларды уюштуруу жана теннис элементтерин логопедиялык жана психомотордук коррекциялык иштерде колдонуу. Автор теннис аракеттерин жаш өзгөчөлүктөргө ылайыкташтыруу мүмкүнчүлүгүнө көңүл бурат. Теннис жалпы жана майда моториканы, мээнин жарым шарларынын өз ара аракеттешүүсүн жана кыймыл-аракетке болгон туруктуу мотивацияны өнүктүрүүчү универсалдуу педагогикалык курал катары негизделген. Бул материал педагогдор, усулчулар, машыктыруучулар жана атайын педагогикалык багыттагы адистер үчүн пайдалуу болушу мүмкүн.

Аннотация: В данной статье рассматривается практическое значение использования тенниса как средства физического, когнитивного и коррекционного развития учащихся младших классов. Раскрыты основные направления внедрения тенниса в образовательную среду: разработка методических рекомендаций для учителей физической культуры, организация дополнительных внеурочных занятий и применение теннисных упражнений в логопедической и психомоторной коррекционной работе. Особое внимание уделено возможности адаптации теннисной деятельности под возрастные и индивидуальные особенности младших школьников. Обоснована педагогическая ценность тенниса как универсального инструмента развития мелкой и общей моторики, межполушарного взаимодействия и устойчивой мотивации к физической активности. Представленные материалы могут быть полезны педагогам, методистам, тренерам и специалистам в области коррекционной педагогики.

Abstract: This article explores the practical significance of using tennis as a tool for physical, cognitive, and corrective development in primary school students. The main directions of integrating tennis into the educational environment are discussed: development of methodological guidelines for physical education teachers, organization of additional extracurricular activities, and application of tennis-based exercises in speech therapy and psychomotor correction. Special attention is given to the adaptability of tennis activities to the age and individual characteristics of young learners. The pedagogical value of tennis is justified as a universal means of developing fine and gross motor skills, interhemispheric coordination, and sustained motivation for physical activity. The material presented may be useful for educators, methodologists, coaches, and specialists in special education.

Негизги сөздөр: теннис; башталгыч класстардын окуучулары; дене тарбия; методикалык көрсөтмөлөр; когнитивдик өнүгүү; оюн аркылуу окутуу.

Ключевые слова: теннис; младшие школьники; моторика; физическая культура; методические рекомендации; когнитивное развитие; моторика; игровая деятельность.

Keywords: tennis; primary school children; motor skills; physical education; methodological guidelines; cognitive development; speech therapy; play-based learning.

Сегодня физическое воспитание приобретают особую важность в жизни человека по многим причинам. [1] В современном мире, где технологии и гаджеты занимают значительную часть нашего времени, наблюдается снижение уровня физической активности у детей и взрослых. Это приводит к развитию гиподинамии – состояния, связанного с недостатком движения, что негативно отражается на здоровье, физическом развитии и общем самочувствии. Регулярная физическая активность способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшает работу дыхательной системы и нормализует обмен веществ, что является важным фактором профилактики многих хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет и гипертония.

Особенно важно движение для детей и подростков, так как именно в этот период формируются основные двигательные навыки, закладываются основы физического здоровья и развивается координация. Физические упражнения способствуют улучшению работы мозга, повышению концентрации внимания и памяти, что напрямую влияет на успешность в учебе. Кроме того, движение способствует развитию социальной адаптации, дисциплины и командного духа, что важно для гармоничного личностного роста.

В условиях современного образа жизни физическая активность выполняет не только оздоровительную функцию, но и становится средством эмоциональной разгрузки, снижения уровня стресса и тревожности. Занятия спортом или даже простые прогулки помогают поддерживать психоэмоциональное равновесие, что особенно актуально в условиях постоянных информационных перегрузок и быстрого ритма жизни. [2]

Таким образом, физические движения сегодня – это не просто средство поддержания формы, а необходимый элемент здорового и полноценного образа жизни, обеспечивающий гармоничное развитие тела и духа, профилактику заболеваний и повышение качества жизни. Воспитание у детей и взрослых культуры движения и регулярной физической активности становится важной задачей общества, направленной на улучшение здоровья будущих поколений и устойчивое развитие общества в целом.

В этом смысле, к примеру, развитие моторики критически важно в младшем

школьном возрасте, когда формируются базовые двигательные навыки, координация и контроль над телом. Если взять теннис (как большой, так и настольный) как один из видов спорта, то он развивает широкий спектр моторных качеств: координацию, ловкость, быстроту реакции, глазомер, синхронизацию движений. Универсальность тенниса: им можно заниматься как на уроках физкультуры, так и во внеурочное время (секции, кружки, ГПД). Интерес и игровая форма: дети с большей охотой участвуют в игровых активностях, чем в традиционных физических упражнениях.

Эффективным методом духовно-нравственного воспитания является вовлечение студентов в различные виды деятельности: трудовую, общественную, художественную, спортивную и т.д., через которые человек проявляет свои нравственные и духовные позиции выполняемой работы. [3]

Следовательно, физическое развитие младших школьников является одной из важнейших задач современной педагогики. В условиях стремительного технического прогресса и цифровизации многие дети сталкиваются с дефицитом двигательной активности, что напрямую влияет на их общее здоровье и моторное развитие. Особое значение в этот период приобретает целенаправленное формирование двигательных навыков и координационных способностей, поскольку младший школьный возраст – это сенситивный этап развития, когда происходит активное становление моторики, точности движений и контроля над телом.

Моторика в широком смысле – это совокупность двигательных умений и навыков, обеспечивающих активную деятельность человека. Различают мелкую и общую (крупную) моторику. Мелкая моторика включает в себя точные и координированные движения кистей и пальцев рук, тогда как общая моторика связана с работой крупных групп мышц, координацией, равновесием и реакцией. Оба этих направления должны развиваться гармонично и систематически, особенно в младшем школьном возрасте, когда идет активная нейрофизиологическая перестройка организма и устанавливаются межполушарные связи.

Современные реалии показывают, что все больше детей испытывают проблемы с двигательным развитием. Причиной тому

является в первую очередь гиподинамия – дефицит физической активности, связанный с длительным пребыванием в сидячем положении, использованием гаджетов, сокращением времени, отведенного на активные игры на свежем воздухе. Это приводит к снижению мышечного тонуса, ухудшению осанки, нарушению координации движений и снижению когнитивной активности. В связи с этим особую роль в образовательном процессе приобретает физическая культура и ее содержательное наполнение.

Теннис, как вид физической активности, представляет собой уникальный инструмент для гармоничного развития моторики. Причем под теннисом следует понимать как большой (традиционный) теннис, так и настольный (пинг-понг), оба из которых обладают схожими моторными и координационными нагрузками, адаптированными под различные возрастные группы и уровни подготовки.

Теннис включает в себя множество сложных координационных элементов: движения в различных плоскостях, смену направления, быструю реакцию на летящий мяч, синхронизацию работы глаз и рук, точные удары, перемещение по игровому полю или столу. Все эти действия способствуют развитию как общей, так и мелкой моторики. Например, при игре в настольный теннис активизируются движения кисти, пальцев, зрительно-моторная координация, что благоприятно влияет на письмо, рисование, лепку и другие школьные навыки, требующие точности. В свою очередь большой теннис развивает выносливость, координацию, баланс и пространственное мышление.

Универсальность тенниса заключается в его доступности и адаптивности. Он может эффективно использоваться как на регулярных уроках физической культуры в начальной школе, так и во внеурочной деятельности – в рамках секций, кружков, спортивных мероприятий и групп продленного дня. Благодаря разнообразию форм занятий (индивидуальные, парные, игровые), теннис позволяет педагогам и тренерам гибко выстраивать учебный процесс, постепенно усложняя задания в зависимости от уровня развития ребенка. Использование теннисных упражнений не требует значительных финансовых вложений – достаточно базового инвентаря и безопасного пространства для организации занятий.

Отдельного внимания заслуживает эмоциональный и мотивационный аспект. В отличие от традиционных гимнастических или беговых упражнений, теннис воспринимается детьми как игра, а не как обязанность. Это существенно повышает интерес и вовлеченность младших школьников в занятия физической культурой. Игра в теннис помогает формировать у ребенка чувство радости от движения, способствует развитию саморегуляции, устойчивости к стрессу, концентрации внимания и ответственности. Систематическая игровая практика также улучшает навыки общения и работы в паре, развивает лидерские качества и способность к командному взаимодействию.

Кроме того, важно подчеркнуть пользу тенниса для профилактики и коррекции различных нарушений. У детей младшего возраста нередко наблюдаются трудности с координацией, неустойчивость осанки, слабость мышечного корсета, гиперактивность или, наоборот, заторможенность. Занятия теннисом могут быть частью коррекционных программ как в рамках инклюзивного образования, так и при поддержке логопедов и специалистов по развитию психомоторики. Доказано, что систематическое участие в теннисных играх улучшает межполушарное взаимодействие, активизирует зоны мозга, отвечающие за речь, память и мышление. Это особенно актуально в контексте подготовки детей к успешному обучению и повышению учебной мотивации.

Таким образом, использование тенниса в образовательном процессе младших школьников можно рассматривать как эффективное средство комплексного развития моторики. Его применение способствует улучшению физического состояния, стимулирует когнитивные функции, развивает социальные и личностные качества. В условиях нарастающей цифровизации и снижения двигательной активности, такие формы физического воспитания, как теннис, становятся не только желательными, но и необходимыми для всестороннего развития детей.

В целях повышения эффективности использования тенниса в системе школьного образования необходимо разрабатывать методические рекомендации и практические пособия для педагогов, внедрять элементы тенниса в программы физического воспитания, а также стимулировать создание инфраструктуры, адаптированной под

проведение теннисных занятий. Не менее важна и работа с родителями, направленная на формирование у них понимания значимости моторного развития ребенка и пользы регулярной двигательной активности.

Подводя итог, можно утверждать, что теннис – это не просто спортивная игра, а мощное педагогическое средство, способствующее гармоничному физическому и психическому развитию учащихся младших классов. Внедрение теннисных практик в систему школьного воспитания и обучения позволяет решать сразу несколько задач: физическое развитие, мотивация к активности, формирование личности и улучшение качества образования в целом.

Развитие моторики в младшем школьном возрасте – это не только физиологический процесс, но и важнейшее условие полноценного когнитивного, эмоционального и личностного становления ребенка. На этом этапе формируются устойчивые навыки координации, точности движений, сенсомоторного взаимодействия, которые оказывают непосредственное влияние на обучаемость, поведение и общее психофизическое состояние учащихся. В связи с этим внедрение в образовательную среду методик, направленных на активное формирование моторных и когнитивных функций, становится крайне актуальным. Одним из эффективных средств решения данной задачи выступает теннис – как настольный, так и большой.

Первым направлением в рамках изучения этой темы является сравнительный анализ влияния настольного и большого тенниса на развитие мелкой и общей моторики младших школьников. Несмотря на общее сходство в базовых игровых принципах, данные виды спорта существенно различаются по характеру двигательной нагрузки. Настольный теннис преимущественно активизирует мелкую моторику за счет частых движений кистей и пальцев, требующих высокой точности, а также зрительно-моторной координации на близкой дистанции. В то же время большой теннис, задействующий крупные группы мышц, в большей степени развивает общую моторику: координацию движений всего тела, равновесие, пространственную ориентацию, динамику перемещений. Сравнение этих направлений позволяет определить, какие из форм тенниса целесообразнее включать в школьную практику в зависимости от задач

конкретного класса или индивидуальных особенностей учащихся.

Второе перспективное направление – разработка комплекса упражнений по теннису, адаптированных для уроков физической культуры в начальной школе. На практике это означает формирование методически обоснованной программы, включающей элементы как большого, так и настольного тенниса, но адаптированных под возрастные и физические особенности детей 6-10 лет. Комплекс должен включать игровые задания на развитие точности, реакции, координации, а также простые соревновательные формы для поддержания мотивации. Такая система упражнений может быть интегрирована как в основной учебный курс физической культуры, так и использоваться на дополнительных занятиях, в кружках, секциях или в группах продленного дня. Немаловажно, что упражнения могут варьироваться по уровню сложности, что делает их доступными как для физически развитых детей, так и для тех, кто нуждается в коррекционной поддержке.

Третье направление связано с нейропсихологическим аспектом и фокусируется на роли тенниса в формировании межполушарных связей и развитии когнитивных функций. В ходе теннисной игры активизируются оба полушария мозга: левое – при принятии решений, контроле за логикой движений, правое – при ориентировании в пространстве, оценке скорости и траектории мяча. Перекрестная координация движений (движение рук и ног в противоположных направлениях) стимулирует активное взаимодействие между полушариями, способствуя развитию внимания, памяти, способности к переключению и концентрации. Это особенно важно для младших школьников, так как именно в этом возрасте происходит активное формирование нейронных связей, оказывающих влияние на последующее обучение, включая развитие навыков чтения, письма, счета и логического мышления.

Еще одним важным аспектом применения тенниса в образовательной практике является его значение как средства коррекции моторных нарушений и профилактики нарушений осанки у младших школьников. В начальной школе у детей нередко фиксируются проблемы с двигательным развитием: замедленная моторика, нарушение координации, слабость

мышечного корсета, сутулость, плоскостопие. Регулярные занятия теннисом позволяют не только активизировать мышечную систему, но и развивать правильные двигательные паттерны. За счет симметричной и функционально сбалансированной нагрузки, особенно при правильно подобранных упражнениях, можно достигать устойчивого положительного эффекта в коррекции осанки, укреплении позвоночника, развитии равновесия и стабилизации опорно-двигательного аппарата. В случае настольного тенниса также развивается точность движений, что благоприятно отражается на навыках письма и ручной деятельности.

Нельзя не отметить значимость игровых технологий в процессе обучения теннису как средства мотивации учащихся младших классов к физической активности. Детям младшего возраста особенно важно, чтобы обучение строилось в форме увлекательной игры, а не воспринималось как обязанность. В этом плане теннис предоставляет широкие возможности: от командных эстафет и парных состязаний до сюжетных игр с мячом и ракеткой. Элементы соревнования, творчества и успеха делают занятия по теннису эмоционально насыщенными, что укрепляет интерес к физической культуре в целом. Игровой формат повышает самооценку, способствует социализации и формирует у детей устойчивую привычку к регулярной двигательной активности, закладывая основы здорового образа жизни.

Таким образом, изучение и внедрение теннисных технологий в начальное образование открывает широкий спектр как исследовательских, так и прикладных возможностей. Важно продолжать работу по обоснованию и структурированию методик, основанных на теннисе, разрабатывать адаптивные программы занятий, а также изучать индивидуальные траектории физического развития школьников в зависимости от используемых спортивных форм. Практика показывает, что теннис способен не только улучшать физические показатели учащихся, но и оказывать многогранное положительное влияние на их интеллектуальное, эмоциональное и личностное развитие.

Список использованной литературы

1. Самудинов К.С. Состояние физической культуры и спорта в Кыргызской Республике в современных социально-экономических условиях. – Режим доступа: <http://lib.knu.kg/files/2016/VKNUv3.pdf>
2. Мамбеталиев К.У. Государственная политика в сфере физической культуры: анализ и концептуальные основы развития. – Бишкек: Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, 2013, 192 с.
3. Асипова Н.А. Взаимосвязь религии и нравственности в воспитании подрастающего поколения. – Режим доступа: <https://vestnik.knu.kg/wp-content/uploads/2023/06/8-13.pdf>

Рецензент: доцент Абдыкеримов Ш.