

**Публичное представление инновационного педагогического опыта  
тренера-преподавателя по настольному теннису**

**Боярова Сергея Александровича**

**МБУ ДО «Зубово-Полянская районная ДЮСШ»**

**п. Зубова Поляна Республики Мордовия**

**Методическая проблема:** «Формы и методы работы, способствующие формированию технической подготовки теннисистов»

Обобщая свой опыт работы в течение нескольких лет, я могу уверенно сказать, что различные формы и методы работы с учащимися даёт ощутимые результаты в повышении интереса к игре в настольный теннис, что способствует формированию технической подготовки.

Формируя техническую подготовку у своих воспитанников на тренировках, я подбираю разные формы и методы проведения занятий. Чтобы заинтересовать детей тренеру надо самому заниматься вместе с ними и показать пример в этом. На каждом занятии я стараюсь дать им что-то новое и интересное.

Многолетний опыт работы с учащимися показывает, что однообразие, однотипность занятий отбивает интерес и желание заниматься игрой в настольный теннис у учащихся. Главная задача тренера – преподавателя - привить у учащихся интерес к занятием теннисом, дать основы спортивных тренировок. Ребятам надо давать самостоятельные задания при отработке технических приемов игры. Мечта многих учеников - наполнить каждый свой день чем-то необыденным, одержать хоть небольшую победу над собой. Лучшее средство для воплощения такой мечты занятия спортом.

### **1.Актуальность и перспективность**

Учитывая специфику дополнительного образования и охвата желающих заниматься этим видом спорта, предъявляются посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь

увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Перспективность моего опыта это, прежде всего, использование разных форм и методов работы, способствующих формированию технической подготовки игре настольный теннис.

### **Формирование ведущей идеи**

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

*Задачи:*

#### **Образовательные**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

#### **Развивающие**

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### **Воспитательные**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся; воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммунибельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

## **2. Теоретическая база**

Теоретическое обоснование представленного опыта можно найти в трудах Г. В. Барчуковой, используя работы Амелина А. Н., Худец Р.

В основе опыта лежат: рабочая программа по настольному теннису; правила соревнований; видео материалы на интернет-ресурсах.

### 3. Технология

Основной задачей учебной деятельности является:

- комплексная реализация базовых компонентов рабочей программы;
- решение основных задач физического воспитания на каждом этапе обучения.

Планируя учебный материал, руководствуюсь следующим:

- учебный материал, прежде всего, должен соответствовать требованиям стандарта и ориентирован на конечный результат;
- в основу положен базовый уровень содержания образования, но в тоже время каждому ученику предоставляется возможность выбора содержания деятельности на тренировке, исходя из уровня физической подготовленности его двигательных способностей и состояния здоровья. Прежде всего я применяю дифференцированный и индивидуальный подход. Задания подбираю в соответствии с уровнем физической подготовки учеников, оценка ставится с учетом его роста относительно себя. Занимающихся в зависимости от наполняемости, делю на группы по 3-5 человек, которые объединяются по уровню физической подготовленности. Данная система характеризуется дружескими взаимоотношениями, ответственным отношением к страховке или помощи товарищу во время выполнения им упражнений, умение уступить товарищу в работе с мячом, если их недостаточное количество.

На этапе начальной подготовки:

- применение простейших упражнений по освоению элементов техники.
- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.
- овладение простейшими приемами у тренировочной стенки, на столе, при занятиях с тренером или спарринг – партнером.

- применение простейших игр в группе на столе.

На учебно-тренировочном этапе:

- занятия с применением большого количества мячей (БКМ)

- проведение рейтинговых турниров совместно с игроками других групп и школ, а так же взрослых участников.

- просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино и видеозаписей.

- домашние задания и их выполнения.

На обоих этапах:

- Применение имитации выполнения различных ударов перед зеркалом, на ролике и велоколесе.

- Участие и помощь в судействе.

#### **4. Анализ результативности**

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, что применение различных форм и методов работы, способствующих формированию технической подготовки теннисистов, позволило:

-Повысить динамику роста физической подготовленности учащихся.

-Повысить интерес учащихся к занятиям настольным теннисом.

-Мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.

Проведение комплексной диагностики физического здоровья учащихся, обрабатывается и анализируется для дальнейшего учебного планирования, результаты доводятся до учащихся, их родителей.

Применение различных форм и методов работы, способствующих формированию технической подготовки теннисистов, будут в огромной степени повышать активность самих учащихся. Юные теннисисты будут успешно развиваться, достигая при этом высоких результатов в спортивной деятельности учащихся.

#### **5. Трудоемкость**

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальная, практическая, комбинированная, соревновательная.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса: Основным показателем работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Тренеры секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Создание пакета бланков и документов для судейства.

Подсчет рейтинга для каждого теннисиста.

Каждый игрок должен выбрать ракетку, подходящую его уровню и манере игры.

## **6. Адресные рекомендации по использованию**

Формы и методы работы, способствующие формированию технической подготовки теннисистов, предлагаю использовать в работе школьного кружка по настольному теннису, а так же на секциях ДЮСШ.