***Ингисаев Е.А.,***

*педагог дополнительного образования*

*МАУДО «Дом детства и юношества»*

*Г. Златоуст, Челябинская область.*

**Использование педагогических технологий в условиях реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»**

**Аннотация.**

В статье отражён педагогический опыт по некоторым особенностям современных занятий по настольному теннису в учреждении дополнительного образования.

**Ключевые слова:** *настольный теннис***,** *социализация, самореализация, здоровьесбережение, игровые технологии, координация движений .*

Современные занятия по настольному теннису в учреждениях дополнительного образования должны соответствовать новому социальному заказу детей и родителей, должны быть наделены потребностью к познанию нового, умением находить и отбирать нужную информацию, содержательным компонентом.

Основная задача педагога — проанализировать новые нормативно-правовые документы в сфере развития дополнительного образования, включить в образовательно-воспитательный процесс наиболее эффективные технологии и методики, отвечающие новым современным требованиям. Это очень непростая задача. Считаю, что обучение детей надо построить и с учётом золотого правила «Не навреди». Так, с учетом многолетнего опыта, практики, методом проб и ошибок, можно «осовременивать» занятие, включать новые технологии, методы и формы работы, не переставать находиться в постоянном поиске, проявлять активность.

Современное объединение настольного тенниса— это прежде всего дружный сплочённый коллектив, готовый ко всему новому. Современные обучающиеся в информационном плане во многом превосходят нас, педагогов. Этот факт заставляет повышать свою педагогическую компетентность, осваивать новую технику, информационно-коммуникативные технологии, включать в учебный план темы по ознакомлению с профессией тренера, педагога, хорошо владеть компьютером, постоянно совершенствовать личные спортивно-волевые качества и способностью развивать данные качества у своих воспитанников. Принципиально изменяется позиция педагога, который перестаёт быть «носителем» знаний, умений, навыков. Главная задача педагога - мотивировать своего воспитанника на проявление самостоятельности, инициативы, активности. Эти качества ребёнку пригодятся прежде всего в процессе дальнейшей его социализации и самореализации. Дать почувствовать ребёнку уверенность в себе, обладать позитивными волевыми и моральными качествами личности, иметь глубокое убеждение «Я за здоровый образ жизни!» поможет педагог.

В настоящее время существует большое разнообразие педагогических технологий, обеспечивающих высокое качество образовательно-воспитательного процесса (технология поддержки ребёнка, педагогика сотрудничества с коллективом, здоровьесберегающие и игровые технологии и др.). Но лучшими из них является позитивный опыт, который нарабатывается с опытом.

Обучение настольному теннису в моем объединении имеет некоторые особенности - более творческий подход, отсутствие жёстких рамок, комфортная психологическая атмосфера, широкий спектр возможностей. Приходя в объединение обучающийся, хочет не только учиться какому-нибудь делу, но и находит друзей, общается с «понимающим» педагогом. Поэтому современный педагог должен быть профессионалом своего дела, обладать многими современными компетенциями, которые надо изучить, освоить, применить на практике. Многолетняя педагогическая практика помогает лучше овладеть новыми компетенциями в сфере образования. Методическая работа является важнейшим средством повышения педагогического мастерства. Прежде всего, должен хорошо владеть современными педагогическими технологиями, умело действовать в профессионально-педагогической ситуации, уметь работать в информационном пространстве, обладать креативными способностями, аналитической и рефлексивной культурой. Данные составляющие помогут сориентировать детей к спортивному направлению, игре в настольный теннис, так как игра оказывают всестороннее влияние на физическое развитие и оздоровление организма ребенка. Настольный теннис, как спортивная игра, требует достаточно сложных практических навыков. И это касается не только техники игры, но и общей физической подготовки (ОФП).

Как развить необходимые для настольного тенниса навыки у детей не очень способных к нему и слабо физически развитых?

Очень важно создать ситуацию успеха, использовать в процессе занятий игровой вариант тренировки. Рассмотрим, каким образом можно создать примерную ситуацию успеха. Чтобы подойти к теннисному столу надо преодолеть определённые препятствия, задания, которые ставит педагог для обучающихся, игру надо «заслужить». Допуском служит сдача нормативов по специальной физической подготовке (CФП). В последнюю, входит большой комплекс упражнений с ракеткой и мячом. Это подбрасывание и ловля теннисного мяча вверх и в сторону, индивидуально и с партнером. Подбивание мяча на ракетке (сидя, стоя, сидя-стоя попеременно, во время ходьбы; разными сторонами ракетки (левой, правой, левой-правой попеременно); на разную высоту. Для каждого упражнения существует свой норматив, который ребенок должен сдать. Норматив — минимальное количество повторений упражнения, которое нужно выполнить без ошибок. Сдавший норматив получает зачет и переходит к выполнению другого, более трудного задания. Нормативы определены исходя из своего практического опыта. Схема достаточно простая: для детей 7 лет — 10 ударов без ошибок, 8 лет — 20 ударов без ошибок, 9лет — 30 ударов без ошибок и т. д. Воспитанник сам следит за своим личностным ростом и отмечает свои успехи, достижения. Хорошим стимулом является метод поощрения. Ребёнка обязательно надо похвалить, подбодрить, добиться положительной мотивации к дальнейшим занятиям. Ребёнок в процессе занятий старается выполнить требования педагога, а когда эти усилия замечены и поощрены, то он получает большое удовлетворение от тренировки. Как же счастлив ребенок, когда ему удается сдать норматив! Он постепенно преодолевает одно препятствие за другим и выходит победителем. Вначале, как правило, дела идут медленно. Но по мере того, как кто-то вырывается вперед, все остальные начинают быстро подтягиваться. Никому не хочется быть аутсайдером. К тому же вознаграждением является игра на столе. А им уже так хочется начать играть на столе! Они поверили в свои силы! Ведь столько много препятствий преодолели! Однако детям 7–9 лет еще не хватает необходимых физических навыков. У них слабая координация, реакция, мало сил, ловкости. Им тяжело заниматься однообразными физическими упражнениями. И здесь на выручку приходят подвижные развивающие игры, которые подобраны по определённым темам: «органы чувств»; «реакция, координация»: «сила, ловкость»; «внимание, память, интеллект»; «коллективизм». Например, в начале занятия мы делаем упражнения для глазодвигательных мышц, а потом играем в игру, развивающую глазомер. Или делаем массаж ушей, а потом играем в игру, направленную на развитие слуха. Таким образом, не только играем, но и развиваем органы чувств, которые активно задействованы в настольном теннисе. Далее делаем небольшую разминку, прыгаем на скакалке, 10–15 минут делаем упражнения по СФП и снова играем в какую-нибудь подвижную игру, например, «Берег — река». Эта игра хорошо развивает реакцию и внимание. Ее суть заключается в следующем. На пол кладут две веревочки (скакалки) примерно на расстоянии 30 см друг от друга. Веревочки символизируют два берега реки. Между ними протекает река. Все дети стоят на одном берегу. Если педагог говорит: «Берег», все должны стоять на берегу. Если педагог говорит: «Река», все должны войти в реку, т. е. встать внутрь между двумя веревочками. Но если педагог скажет: «Мост», то дети должны поставить свои ноги на два берега. В этом случае ноги разводятся шире, чтобы попасть на оба берега, т. е. за пределы двух веревочек. Педагог сначала говорит медленно, произнося слова «берег, река, мост» в хаотичном порядке. Потом ускоряет произношение слов. Дети должны успевать делать правильные движения. Кто ошибется или начнет делать медленнее остальных, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто делал все быстро и ни разу не ошибся. Его желательно поощрить. Обычно наградой является назначение ребёнка главным (водящим) в другой игре. Снова делаем упражнения по CФП и снова играем в другую игру, например, «Тише едешь — дальше будешь». Эта игра хорошо развивает реакцию и координацию. Так, играя, ребёнок обучается. Иногда какая-нибудь игра заменяется эстафетой. При этом капитанами команд выбираются не самые сильные, а слабые дети. Когда они видят, что подводят команду, они начинают подтягиваться и стараются улучшить свои результаты по ОФП или СФП. В таком режиме с младшими детьми первого года обучения работаю примерно полгода. Потом, если нормативы сданы, приступаю к освоению ударов на теннисном столе. Сначала осваиваем только половину стола, которая раскладывается, как обычно, горизонтально. Вторая половина стола не раскладывается и стоит вертикально. Ее используют как стенку для подбивания мяча. Опять нужно сдать небольшой норматив по подбиванию мяча от стола и об эту стенку. Играть на теннисном столе доставляет детям много позитивных эмоций. В процессе занятия приходится индивидуально каждому ребенку показать, каким должен быть угол наклона ракетки, чтобы мячик летел низко над сеткой; куда должен смотреть носик ракетки, чтобы мячик попал на стол; как вести руку. Первое освоение простых ударов мы производим с помощью большого количества мячей (БКМ). Поначалу подачи должны быть удобными для удара мяча. Потом задания постепенно усложняются. Ребенок старается принять подачу. Аналогично с большим количеством мячей ребенок изучает подачи. Берет мячик и подает подачу, берет мячик и подает подачу, пока не закончатся все мячи. Освоение простейшей техники чередуется с подвижными развивающими и интеллектуальными играми. Когда ребенок научился подавать подачу и совершать удар, он играет со мной на столе на удержание мяча. Между собой дети еще не могут играть на удержание мяча- не хватает соответствующих навыков. Только с педагогом у них получается. А это очень важно, чтобы игра получилась! Иначе может быть разочарование. Но детей много, а тренер — один. И здесь на помощь пришла новая, придуманная авторская игра, которая называется «Игра на бонусы». Ее смысл состоит в следующем. Дети становятся в очередь. У каждого из них свой мячик и ракетка. Они разыгрывают с педагогом очко. Если очко выиграли, получают бонус и продолжают играть дальше. Если очко проиграли, то идут за своим мячом и встают в конец очереди. Выигрывает тот, кто за определенный промежуток времени набрал больше бонусов. Другой вариант игры. Педагог ставит вместо себя ребёнка, которого надо за что-то поощрить. Дети играют с ним, как с педагогом. Они набирают свои бонусы. Тот, кто первый набрал десять бонусов (число бонусов может быть любое — по договоренности) становится новым учителем. Игра начинается заново. Все очки обнуляются. Игра пришлась детям по душе. Так как силы игроков практически равные, каждый из них может стать учителем. Это их вдохновляет. Игра через некоторое время усложняется, детям предлагается играть на бонусы по какой-нибудь схеме: только левой стороной ракетки, только правой стороной ракетки, только срезкой слева, только накатом справа и т. д. Можно предложить играть по всему столу, а можно сказать, чтобы играли только в правую зону или только в левую зону стола. Все зависит от уровня подготовки игроков и от фантазии тренера. По мере того, как дети учатся удерживать мяч на столе, педагог старается познакомить их с правилами игры на счет и сыграть пробные партии. Игра на счет — дело очень чувствительное. Никто не хочет проигрывать. А выигрывать - еще не получается. И здесь детям предлагается авторская игра на счет по схемам, как это было в случае с бонусами. То есть дети играют на счет до 11 очков, подавая по две подачи, как обычно. Но играют не свободным стилем, а по какой-нибудь схеме. Как правило, педагогом выбирается схема с учетом той техники, которая на данный момент разучивается на занятии. Например, изучаем накат справа, значит, они играют на счет только накатом справа. Здесь также возможны вариации: игра на счет накатом справа только по диагонали, только по прямой или по всему столу. Такой вариант игры на счет меньше травмирует психику ребенка и в то же время сильно активизирует тренировочный процесс. Чем старше дети и чем больше они тренируются, тем более сложные схемы они получают. По мере того, как дети овладевают умениями, можно использовать игры на столе. Игры, используемые на тренировках:

«Крутиловка»

Игроки, которых может быть любое количество, но не меньше трех, двигаются вокруг стола, поочередно отбивая мяч. Если игроков нечетное количество, то мяч вводят с той стороны, где их больше. После того как играющий отбил мяч, он должен пройти к другой стороне, дождаться своей очереди, снова отбить мяч и перейти на другую сторону стола. Если игрок ошибся (один, два или три раза), то выбывает из игры. Чем меньше остается игроков, тем быстрее необходимо двигаться. Когда играющих остается двое, то они, как обычно, разыгрывают очко или несколько очков и даже партию.

Играть можно, двигаясь по часовой стрелке или против, отбивая мяч каким-либо одним ударом в определенном направлении. Например, срезкой по правой диагонали или накатом по левой прямой. Можно также определить способ передвижения: приставными шагами, прыжками на двух ногах, прыжками на одной ноге и т. п.

«Паровозик»

На одной стороне стола располагается один игрок, а на другой — команда из трех-четырех игроков (можно больше). Игроки команды поочередно отбивают мяч и передвигаются в конец колонны, уступая площадку другому игроку. Игра ведется 3—5 мин. Победителем считается тот игрок, который к окончанию времени игры совершил меньшее количество ошибок. Он остается один, а другие создают команду, и игра начинается снова.

Игру можно проводить подобно круговой тренировке, где игроки команды при передвижениях после удара по мячу должны пройти несколько станций, например: отжаться три раза от пола, подпрыгнуть пять раз (можно использовать скакалки), обежать стул, пролезть под столом и т. п. (рис. 30). Станции при этом надо располагать таким образом, чтобы игроки, двигаясь по кругу, не мешали друг другу и успевали подойти к столу, чтобы выполнить удар. Игра ведется с подсчетом очков.

Правда для старших детей все меньше остается подвижных развивающих игр, но возрастает время игры на теннисном столе. И эта игра для них становится все более увлекательной, интересной, обладает преимуществом в плане физического развития, укрепляет мышцы рук, развивает координацию движений, стабилизирует кровяное давление, тренирует зрение, выносливость, повышает общий тонус организма. Более того у детей развивается интеллектуальное развитие, мышление, внимание.

Уверенность в своих силах, позитивный эмоциональный подъём в процессе увлекательных занятий настольным теннисом способствует самореализации моих воспитанников.

1. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта.)/ А.Н. Амелин. – М.,1982.
2. Богушас В. Играем в настольный теннис: книга ля учащихся / В. Богушас. – М., 1987.
3. Старожилов А.А. Формула успеха: Подготовка спортсмена//Настольный теннис, -1993.-№1

Литература: Андреев О., Ролевая игра: как ее спланировать, организовать и подвести итоги/-2010-№ 2-с.107–114. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004