Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

«Спортивная школа Заларинского района»

**Методические рекомендации**

**«Технология применения соревновательного и игрового методов на занятиях в объединении «Настольный теннис» для активизации двигательной деятельности учащихся»**

Автор:

Тренер-преподаватель

первой квалификационной категории Акопян О.И.

Важнейшая социальная задача современного общества состоит в том, чтобы вырастить поколение граждан, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Исключительное значение при этом имеет физическое воспитание подрастающего поколения, так как именно в школьные годы закладывается фундамент личности человека, формируются установки, навыки, устойчиво сохраняющиеся на протяжении его жизни. В этот период складывается отношение, интерес к физкультурно-спортивным занятиям, зарождаются предпосылки физического совершенствования.

Обновление физического воспитания и развития не мыслемо без коренного отношения к нему. Мне, педагогу дополнительного образования, предоставляется широкая возможность более разнообразно использовать средства и методы, которые позволяют выполнять большинство физически трудных упражнений легко, как бы играя и соревнуясь. Тем самым преодолевается монотонность занятий. Поэтому на своих занятиях я применяю самый эффективный метод в физическом воспитании: соревновательно-игровой. Он многогранен и является проверенным средством активизации двигательной деятельности на тренировочных занятиях за счёт подключения эмоций детей. Применение соревновательно-игрового метода в учебном процессе позволяет мне добиться более высоких показателей в физическом, техническом и тактическом развитии учащихся по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах сил и времени, а сами занятия сделать более интересными. Соревновательно-игровой метод исключает принуждение к учению, обучение идёт через игру и соревнование. Они вызывают у детей радость, способствуют движению вперёд, обеспечивают постепенное развитие волевых качеств личной ответственности, веру в возможность преодолеть трудности. Для закомплексованных детей задание даю проще, что позволяет ребёнку последовательно продвигаться в обучении, работать с увеличением объёма усваиваемого материала. Форма контроля этого метода: оценивание двигательной активности при выполнении технического элемента. Этот метод ориентирован на обучение без принуждения, что я считаю немаловажным в технической, тактической и физической подготовке учащихся. Его характерная особенность – обязательное присутствие соревновательно-игровой деятельности двух противоборствующих сторон, что требует от детей проявления максимальных психологических и физических усилий, стремления учащихся добиться победы при соблюдении правил игры или соревнования. Порой ребёнку приходится победить самого себя, т.е. проявить те лучшие физические и психологические качества, о которых он и не подозревает или стесняется показать при посторонних. Этот метод помогает ребёнку полностью раскрыться.

Цель: развитие двигательной активности детей путём соревновательно-игрового метода.

Задачи:

1. обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
2. развитие внутреннего потенциала ребёнка,
3. воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Каждое занятие начинается с подготовительной части. Объясняется задание на учебно-тренировочное занятие. Проводится разминка-подготовка организма для предстоящей физической работы, разогрев мышц (имитационные упражнения в игровом темпе). Затем выполняются подводящие элементы игры в настольный теннис (подача, приём-передача мяча по зонам, увеличение скорости полёта мяча и т.д.). Дети соревнуются на выполнение большего количества упражнений за определённый промежуток времени, выполнение происходит с партнёром самостоятельно. Дети считают сами. Педагог исправляет ошибки, после чего следует соревнование «на лучшее выполнение задания». Для этого использую следующие перестроения пар: слабого ставлю напротив сильного или девочку против мальчика. Дети визуально следят за выполнением задания друг друга, учатся друг у друга, что положительно сказывается на технике выполнения заданного упражнения. Далее в подготовительной части занятия обязательно даю упражнения в движении, такие, которые будут способствовать выполнению более сложного задания в основной части, т.е. подводящие. Игра «Вертушка», где участвуют 2 команды (по разным сторонам стола для настольного тенниса). По сигналу педагога один из команды делает передачу мяча на другую сторону стола, а сам убегает на противоположную сторону и встаёт последним в шеренгу, и так - каждый из участников. Задача – сделать передачу без ошибок. При определённом количестве ошибок участник покидает игру. Игра проводится до победителя каждой команды. Затем между ними по правилам игры в настольный теннис определяется победитель. И здесь присутствует соревновательный метод. Дети соревнуются в технике выполнения приёма, в тактике игры, способах приёма-передачи мяча и исправляют ошибки. Всё делается ненавязчиво. Предлагается: кто лучше выполнит задание, тот и станет победителем.

Основная часть занятия.

Идёт решение главной задачи: обучение какому-либо двигательному действию (техника или тактика игры) или его совершенствование. Необходимо чёткое объяснение задания. Я стараюсь так преподнести задание, чтобы произошло правильное его осмысление. Затем идёт распределение последовательности выполнения задания учащимся, поэтапное обучение от простого к сложному. Овладев необходимыми умениями и навыками, дети применяют их на практике. На занятиях настольного тенниса соревновательно-игровой метод используется при обучении и совершенствовании техники и тактики игры. Соревнуемся: кто выполнит задание быстрее и техничнее (качественнее), с исправлением ошибок. Итогом деятельности в основной части является турнир (по разным системам проведения) с соблюдением правил игры в настольный теннис. Определяются победители, призёры и распределяются места. По итогам соревнования определяется готовность детей и пути их дальнейшего совершенствования.

В заключительной части занятия, после восстановительных упражнений, предлагаю детям соревнование в теоретических знаниях, например: в умении объяснить технику основного задания, изученного на занятии или правила соревнований в настольном теннисе (одиночной, парной или командной игры) и т.д.

Итак, я стараюсь оценить на занятии знания и умения всех детей. Если ребята выполняют задания верно, то идёт переход к новому по схеме-модели. Если кто-то не смог выполнить задание, идёт исправление ошибок с показом и разбором педагогом или учеником, освоившим упражнение в совершенстве.

Применение соревновательно-игрового метода в учебном процессе помогает решать задачи всестороннего развития детей, совершенствования двигательных умений и навыков, связанных с современной техникой и тактикой игры в настольный теннис. Эмоциональная окрашенность занятия при этом способствует возникновению у детей повышенной заинтересованности в двигательной деятельности, воспитанию физических и морально-волевых качеств, иначе говоря, вызывает у них интерес и желание систематически заниматься настольным теннисом.

К недостатку соревновательно-игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании нового материала, а также при дозировании нагрузки на организм.

Теперь раскроем содержание соревновательного и игрового методов:

Соревновательный метод.

Соревновательный метод – это способ выполнения техники и тактики игры в настольный теннис в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности учащихся.

Этот метод применяется:

1. в виде официальных соревнований различного уровня (рейтинговые турниры, отборочные соревнования);
2. как элемент учебно-тренировочного занятия.

Соревновательный метод позволяет:

* стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития,
* выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями,
* обеспечить максимальную физическую нагрузку,
* содействовать воспитанию волевых качеств.

Игровой метод.

В образовательном процессе объединения «Настольный теннис» игра используется для решения обучающих, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность учащихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основные методические особенности игрового метода:

1. игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так, как в процессе игры оно проявляется не изолированно, а в тесном взаимодействии: при необходимости можно избирательно развивать определённые физические качества;
2. наличие в игре элементов соперничества требует от учащихся значительных физических усилий, что делает игру эффективным методом формирования физических способностей;
3. широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у ребёнка самостоятельной инициативы, творчества, целеустремлённости и других ценных личностных качеств;
4. соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства даёт возможность мне целенаправленно формировать у детей нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;
5. присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у детей устойчивого положительного интереса и деятельного мотива заниматься настольным теннисом.

Учебный процесс по подготовке игроков в настольном теннисе состоит из следующих видов подготовки: физической, технической, тактической и психологической.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В общую физическую подготовку входит развитие основных, физических качеств учащихся: силы. Быстроты, ловкости, гибкости и выносливости.

Средствами соревновательно-игрового метода при общей физической подготовке являются подвижные игры и соревновательные упражнения, оказывающие общее воздействие на физическую и и психологическую подготовку учащихся.

Специальная физическая подготовка необходима для развития физических качеств, связанных с совершенствованием техники и тактики игры в настольный теннис. В соревновательно-игровых условиях развиваются те или иные качества двигательного навыка, используются специальные подготовительные и подводящие упражнения, элементы техники игры.

Техническая подготовка в соревновательно-игровой деятельности – это педагогический процесс, направленный на овладение учащимися рациональной техникой самых разнообразных приёмов и обязательное её закрепление в игровой или соревновательной обстановке.

Тактическая подготовка в соревновательно-игровой деятельности учащихся – это процесс формирования системы способов ведения игры и двигательных действий. Тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать соревновательно-игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействия с партнёром.

Психологическая подготовка в соревновательно-игровой деятельности теннисистов решает задачи психического воздействия, направленные на воспитание морально-волевых качеств учащихся, развитие физических и воспитание волевых качеств характера взаимосвязаны. Воля, как и мышцы, развивается только в процессе проявления двигательной деятельности в результате преодоления объективных и субъективных трудностей. Эти трудности состоят в необходимости овладеть сложной техникой игры в настольном теннисе, а также игровых приёмов, преодолевать усталость, сохранять самообладание, регулировать эмоциональное состояние, сохранять высокую работоспособность в трудных условиях спортивного противоборства. Следовательно, средством формирования волевых черт учащихся является физическая нагрузка.

В соревновательно-игровой практике психологическая подготовка осуществляется следующими методами:

1. методом упражнений по преодолению трудностей;
2. методом настраивающих заданий (спаринг, сильный игрок, равный игрок, игрок противоположного пола и т.д.);
3. методом идеомоторных упражнений, т.е. мысленного продумывания действий, позволяющего воспроизвести и конкретизировать будущую деятельность;
4. методом психорегулирующей тренировки, позволяющей с помощью упражнений (заданий) уменьшать напряжение и настроить на предстоящую деятельность.

Вывод: занятия настольным теннисом проводятся с оптимальной моторной плотностью, динамично. С применением рациональных форм организации занятий и использованием спортивного оборудования и инвентаря, технических средств обучения.

Список используемой литературы:

1. БайгуловЮ.П. Настольный теннис вчера, сегодня, завтра. М.:Физкультура и спорт, 2000.
2. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. Минск, изд. Высшая школа, 1994.
3. КомановВ.В. Настольный теннис глазами тренера. М.: 2012.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта для студентов высшего учебного заведения. Издательский центр «Академия», 2000.