

«Использование педагогических технологий в курсе обучения по программе «Настольный теннис»

(Выступление на РМО учителей физической культуры)

Педагог: Киселев А.Ф.

Настольный теннис способствует развитию специальной игровой и особенно скоростной выносливости, т.к. теннисисту приходится многократно выполнять удары с высокой скоростью.

Нередко скоростные способности, применимые в настольном теннисе, помогают в различных жизненных ситуациях. Так, теннисист может поймать на лету падающую со стола чашку, быстро отскочить от летящего в него предмета и т.д. Не случайно игру в настольный теннис используют в качестве специального тренировочного средства при подготовке космонавтов, операторов, вратарей хоккейной команды, боксеров и др. специалистов, которые должны суметь точно отреагировать на неожиданную ситуацию в экстремальных условиях.

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у игроков проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем, уверенность в своих силах, способствуют поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

У детей 11-16 лет преобладает интерес к конкретному делу, дети непосредственны в общении и доверчивы, игра на тренировках требует от них большого усилия, терпения и старания. Поэтому дополнительно на занятиях проводятся не только сами тренировки, но также изучаются основы добросовестного отношения к педагогам и сверстникам.

Немаловажную роль в процессе обучения играет психологический микроклимат, атмосфера на занятии. Поэтому, занятие должно проходить в спокойной обстановке. Ребята должны делиться своим опытом, советоваться друг с другом. В таких взаимоотношениях с детьми решаются и многие воспитательные задачи: умение общаться в процессе занятий, доброжелательно относиться к своим соперникам, оказывать друг другу моральную поддержку и помощь. Нередко педагоги считают, что играя с детьми, они тем самым теряют свой авторитет, но это напрасные опасения. Непринужденные добрые отношения с детьми позволяют нам стать их старшими друзьями.

Из общих педагогических принципов, действительных и для обучения настольному теннису, выделим лишь некоторые, наиболее важные.

Обучение новому элементу игры не означает, что в течение всей тренировки нужно заниматься только им одним. На каждом занятии необходимо повторять уже пройденные игровые элементы, добиваясь дальнейшей их шлифовки. Распределение времени, которое можно отвести на изучение отдельных приемов, складывается в зависимости от того, какую цель поставили на данном тренировочном занятии. После того как трудности

освоения нового игрового элемента остались позади, необходимо возвращаться к изученным элементам с целью достижения более высокого уровня их выполнения. На практике, однако, все это не так просто, поскольку исправление недостатков в процессе тренировки является постоянной задачей педагога. Метод исправления недостатков, когда целью является отработка данного движения, будет иной, нежели при простом его повторении.

Педагог должен сам определять объем и частоту занятий по исправлению ошибок. Здесь нельзя заостряться на мелких деталях, следует всегда сосредотачиваться на главных недостатках. Только таким путем может быть обеспечено все более совершенное выполнение обучающимися различных элементов игры. Если поставить рядом десять начинающих, которые хорошо выполняют определенный игровой элемент, то мы увидим, что у каждого из этой десятки что-то будет отличаться в движениях, по-иному будет выглядеть положение тела, иными будут угол наклона ракетки, замах, скорость удара. Это как раз те определенные признаки стиля, манеры игры, которые присущи каждому в разной мере.

Таким образом, нет необходимости - да и просто невозможно подгонять под один шаблон движения каждого обучающегося.

Однако для того, чтобы иметь возможность исправлять недостатки, необходим определенный уровень усвоения того или иного игрового элемента.

Занятия настольным теннисом строятся в форме урока, имеющего: подготовительную, основную и заключительную часть.

В зависимости от темы занятия определяются задачи, подбираются основные и вспомогательные упражнения.

Подготовительная часть занятия - это гимнастика (т.е. разминка), которая помогает укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной и даже пищеварительной системам, развивает силу, быстроту, ловкость.

Чтобы гимнастика приносила наибольшую пользу теннисисту, движения должны быть пружинистыми.

Общеразвивающие упражнения выполняются в определенной последовательности - для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Подготовительная часть обычно протекает 10-15 мин.

В основной части занятия решаются те или иные задачи, в зависимости от года обучения. В самом начале происходит знакомство с мячом, затем со столом. Игра с мячом без ракетки, перекидка и ловля мяча. Повторять можно до тех пор, пока несколько раз подряд ракетка не будет взята правильно.

Естественно, и здесь начинать надо с простого и лишь затем переходить к более сложному и трудному. На основную часть тренировочного занятия обычно отводится - больше половины учебного времени.

В заключительной части, продолжительностью 5 - 10 мин., используются упражнения на расслабление; подводятся итоги учебно-тренировочного занятия: объясняются основные ошибки в течение основной части; задание

на дом для исправления ошибок (имитационные упражнения перед зеркалом для контроля за их правильным выполнением).

Во все времена физическому развитию уделяется немало времени. Об уровне физической подготовленности принято судить и оценивать по выносливости, силе, быстроте, ловкости и гибкости.

По ловкости, быстроте и скорости теннисисты превосходят людей того же возраста, не занимающихся настольным теннисом. Это и понятно: ведь ловкость - это точность быстрых движений.

По мнению академика Н.М. Амосова: тому, кто хочет всегда чувствовать себя бодрым и здоровым, нужна не сила и добавим - не быстрота, а необходимо слаженное взаимодействие всех жизненно важных систем организма, которое лучше всего проявляется через выносливость. Основа же его - хорошо функционирующий механизм кислородного обеспечения. Благодаря ему улучшается самочувствие, повышается работоспособность.

Недостаточная мышечная активность создает особые условия жизнедеятельности человека, которые обозначаются термином «гипокинезия» (недостаток движений). Она отрицательно воздействует на структуру и функции всех тканей организма. В этих условиях задерживается развитие молодого поколения. Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, как правило, отличаются недостаточным развитием органов дыхания и кровообращения.

Главным потребителем кислорода в организме являются мышцы. Если их масса не велика, то и кислорода в организме много не требуется. Однако если нетренированные мышцы выполняют даже небольшую нагрузку, то кислородный запрос резко возрастает.

Игра в настольный теннис рекомендуется при нарушении дыхания, повреждении опорно-двигательного аппарата и других заболеваниях.

Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и скорость простой и сложной реакции, реакции прогнозирования, развивает оперативное мышление, а также концентрацию и переключение внимания. Нередко эти качества помогают в различных жизненных ситуациях.

Настольный теннис – это и спорт и развлечение. Для успешного привлечения детей к игре в настольный теннис необходимо, чтобы педагог обладал педагогическими технологиями.

Здоровье-сберегающие образовательные технологии можно разделить на три подгруппы:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья
2. Технологии обучения здоровому образу жизни
3. Коррекционные технологии

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Используемые в комплексе здоровье-сберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Сама игра в настольный теннис рассматривается как любое соревнование или состязание между играющими, действия которых ограничены определенными правилами и направлены на достижение определенной цели (выигрыш, победа, приз).

В процессе игры: осваиваются правила поведения, приобретаются навыки совместной коллективной деятельности, отрабатываются индивидуальные характеристики учащихся, необходимые для достижения поставленных игровых целей.

Один из самых важных компонентов игры - способность теннисиста решить, под каким углом, по какой траектории и на какое расстояние полетит мяч. Для того, чтобы правильно рассчитать это, каждый игрок должен выбрать ракетку, подходящую для его уровня и манеры игры.

Очень важно выбрать именно тот тип ракетки, который позволяет ему выполнять наилучшим образом удары, которые он больше всего использует в своей игре. Кроме того, ракетка должна обеспечить наилучший контроль над мячом в игре.

Преимущество настольного тенниса заключается в том, что для игры совсем не обязательны специальные залы. Небольшая комната, коридор или лестничная площадка, парк или просто веранда, вполне могут стать местом для этой простой и увлекательной игры. При этом заниматься можно круглый год — и в помещении, и на свежем воздухе.

Играть в настольный теннис могут люди не только разных возрастов и различных профессий, но и с отклонениями в состоянии здоровья, недостатками слуха и зрения. Игра эта с успехом может использоваться в виде уроков физической культурой или тренировок в спортивных школах, а также на занятиях со школьниками с ослабленным здоровьем. Таким ребятам Настольный теннис особенно полезен, т.к. способствует появлению положительных эмоций, укрепляет здоровье и вселяет веру в свои возможности.

Особую популярность эта игра начинает приобретать в детских садах. На маленьких столах малыши из старших и подготовительных групп, выполняя упражнения с ракеткой и мячом, совершенствуют такие важные качества, как реакция, внимание, мышление, координация движений. Кроме этого, оздоровительные развлечения с элементами игры в настольный теннис способствуют развитию многих полезных умений и навыков, помогают подготовить двигательный аппарат руки к владению карандашом и ручкой.

Не менее важное достоинство настольного тенниса - это удивительная доступность в овладении основами игры. Настольный теннис – это игра простая и увлекательная. Однако перед тем, кто захочет научиться играть в настольный теннис на высоком уровне, встанет весьма трудная задача, требующая упорной учебы и постоянных тренировок.

Список использованных источников:

1. Андреев О., Ролевая игра: как ее спланировать, организовать и подвести итоги/-2010-№2-с.107-114.

2. Бабанский Ю.К. Педагогический процесс / Сост. М.Ю. Бабанский. М., 1989.
3. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М, 1991.
4. Володина В.С. Основы теории и методики физического воспитания Минусинск, 1991.
5. Гогунев Н.Е., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: АСADEMIА, 2000.
6. Даутова О.Б., Крылова О.Н. Современные педагогические технологии в профильном обучении: учебно-методическое пособие/ под ред. А.П. Тряпициной – Спб: КАРО,2006г.
- 7.Кон И.С. Психология юности. - М. 1989.
- 8.Лихачев Б.Т. Педагогика. - М., 1995.
- 9.Матвеева Л.П. Теория и методика физического воспитания. - М. 1976.
10. Новикова А.М. Методология игровой деятельности/ Школьные технологии2009-№ 6.
- 11.Орман Л. Современный настольный теннис. - М, 1985.
- 12.Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания.Пособие для учителя Издательство: Просвещение, 1987 г.