***Методическая разработка***

 ***«Использование педагогических технологий в курсе Настольный теннис»***

*Педагог доп. образования*

 *ЦДЮТТ «Охта»*

 ***Рузанова***

***Людмила Сергеевна***

Санкт-Петербург, 2014 г.

**Содержание**

1. Введение………………………………………………………..3-4
2. Пояснительная записка……………………………………….5-6
3. Методика и методы обучения игры в настольный теннис...7-11
4. Технология поддержки ребенка……………………………12-13
5. Педагогика сотрудничества с коллективом……………….14-15
6. Здоровье-сберегающие технологии…………………………...16
7. Игровые технологии……………………………………………17
8. Заключение……………………………………………………...18
9. Список использованных источников………………………….19
10. ***Введение***

 Важнейшим средством повышения педагогического мастерства педагогов, связующим в единое целое всю систему работы в Центре, является методическая работа. В связи с модернизацией образования на современном этапе роль методической работы значительно возрастает, тем самым повышаются требования к педагогу.

 Современный педагог должен хорошо ориентироваться не только в своей предметной области, но и владеть современными педагогическими технологиями, уметь работать в информационном пространстве, быть способным к системному действию в профессионально-педагогической ситуации, обладать креативными способностями, аналитической и рефлексивной культурой. Главная задача педагога в том, чтобы сориентировать детей к спортивному направлению, так как подвижные игры оказывают всестороннее влияние на физическое развитие и оздоровление организма ребенка.

 Однако, впоследние годы у подвижных и спортивных игр появился серьезный конкурент - игры с автоматами, а в самое последнее время - игры с компьютерами, а это небезопасное для здоровья занятие. По мнению врачей, учащиеся не должны уделять этим играм более нескольких минут в день, ибо такая игра требует значительного нервного напряжения, не сопровождаемого мышечной работой. А ведь установлено, что большая эмоциональная нагрузка и низкая физическая активность наиболее опасно для организма.

 Обладая притягательностью других игр, настольный теннис имеет то преимущество, что укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление и другие жизненно важные системы человеческого организма.

 Игра в настольный теннис рассматривается как универсальное средство, снижающее усталость, напряжение. Рекомендуется при нарушении дыхания, повреждении опорно-двигательного аппарата и др. заболеваниях. Слежение за полетом мяча - прекрасная гимнастика для глаз.

Во время игры в настольный теннис игрок должен быстро оценить обстановку и отреагировать на ответ соперника, быть внимательным, быстро двигаться и менять направление перемещений.

 Исследования литературы по психологии помогли доказать, что развитие физических качеств тесно связаны с развитием познавательных психических процессов у подростков. В настоящее время уже экспериментально доказано, что направленное совершенствование ловкости у учащихся оказывает положительное влияние на развитие восприятия, внимания, мышления. В развитии внимания совершается переход от непроизвольного к произвольному, которое становится более устойчивым.

1. ***Пояснительная записка***

Спорт, справедливо называют школой воли!

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

 ***Данная методическая разработка раскрывает*** и дополняет рабочую программу дисциплины «физическая культура» и направлена на освоение организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социальной деятельности, а также формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

 Методическая разработка «Использование педагогических технологий в курсе «Настольный теннис» дает:

* современные представления об оздоровительной и воспитательной

 значимости настольного тенниса в ЦДЮТТ «Охта»;

* современные понятия педагогических технологий;
* применение и использование современных педагогических технологий

на занятиях настольным теннисом.

 ***Актуальной проблемой является*** отсутствие интереса к занятиям настольным теннисом, низкая двигательная активность подростков, отсутствие возможности и желания заниматься физической культурой и спортом в период интенсивного роста и развития организма. Если подростки занимаются настольным теннисом, то физические качества развиваются интенсивнее, что способствует образованию устойчивого двигательного стереотипа.

 ***Целью*** ***данной разработки*** является оказание методической и дидактической помощи педагогам, а также передача имеющегося опыта и навыков, ознакомление с педагогическими технологиями.

 ***Для решения цели определены следующие задачи:***

1. Повышение качества проведения занятий на основе внедрения новых технологий;

2. Освоение способов последовательности действий по конструированию занятий с использованием современных педагогических технологий;

3. Выявление, обобщение и распространение опыта творчески работающих педагогов.

 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.

 Данная методическая разработка ***предназначена педагогам дополнительного образования*** Центров технического творчества, преподавателям спортивных школ, учителям физической культуры.

1. ***Методика и методы обучения игре настольный теннис***

 Преимуществом игры в настольный теннис является различная возрастная категория от младшего школьного возраста и до старшего. При этом, уделяют внимание на возрастные особенности той или иной категории. Работа с 7 - 9 летними детьми требует одних методов обучения, а с 11-16 летними - других. Однако и в рамках одного возраста имеются существенные различия, связанные со степенью развития умственных и физических способностей отдельных игроков. Тому или иному игровому элементу нужно обучать до уровня, соответствующего данному возрасту.

 Особенностью детей 7 - 9 лет является высокая двигательная активность, готовность к действию. Поэтому дети этого возраста с охотой увлекаются игрой. И задача педагога состоит в том, чтобы сделать каждое занятие увлекательным и интересным, поддержать их эмоциональную направленность на достижение конечного результата.

 Главное, не ставить перед ребенком жесткие рамки в стиле игры, а дать ему возможность самостоятельно проанализировать, обдумать ход игры, разработать свою тактику игры. Это вселяет в ребенка уверенность в своих силах, вырабатывает терпение и интерес.

 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; подводится итог 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.

***Педагогическая технология*** - это описание процесса достижения планируемых результатов обучения.

 На практике находят применение следующие образовательные ***педагогические технологии:*** технология поддержки ребенка***,*** здоровье-сберегающие технологии,педагогика сотрудничества с коллективом,Игровые технологии***,*** информационно-коммуникационные технологии,технология развивающего обучения,технология проблемного обучения, коллективная система обучения (КСО),технология разно-уровневого обучения,адаптивная система обучения (АСО)***,*** игровые методы обучения, проектная методика, блочно-модульное обучение, изменение технологии оценивания, интеграция предметного обучения.

 В данной методической разработке Вашему вниманию представлены некоторые из них:

* технология поддержки ребенка***,***
* педагогика сотрудничества с коллективом,
* здоровье-сберегающая технология,
* игровые технологии***.***
1. ***Технология поддержки ребенка***

Для поддержки учащегося на всем протяжении занятий педагог дополнительного образования должен:

* сохранять в себе ощущение детства;
* развивать в себе способность к пониманию ребенка и всего, что с ним происходит;
* мудро относиться к поступкам детей;
* верить, что ребенок ошибается, а не нарушает с умыслом;
* защищать ребенка;
* не ломать детскую индивидуальность, а исправлять и направлять ее развитие, памятуя о том, что ребенок находится в состоянии самопознания, самоутверждения и самовоспитания;
* на всем протяжении занятия демонстрировать детям свое полное доверие к ним;
* развивать в себе способность чувствовать настрой в группе;
* быть источником разнообразного опыта, к которому всегда можно обратиться за помощью.

Однако к технологии личностно-ориентированного образования предъявляется ряд требований:

* диалогичность,
* творческий характер,
* поддержка индивидуального развития ребенка,
* предоставление ребенку необходимого пространства свободы для принятия самостоятельных решений, творчества, выбора содержания и способов обучения и поведения.

Педагог дополнительного образования должен удовлетворять следующим требованиям:

* иметь ценностное отношение к ребенку, культуре, творчеству;
* проявлять гуманную педагогическую позицию;
* заботиться об экологии детства, сохранении душевного и физического здоровья детей;
* уметь создавать и постоянно обогащать культурно-информационную и предметно-развивающую образовательную среду;
* уметь работать с содержанием обучения, придавая ему личностно-смысловую направленность;
* владеть разнообразными педагогическими технологиями, уметь придать им личностно-развиваюшую направленность;
* проявлять заботу о развитии и поддержке индивидуальности каждого ребенка.

1. ***Педагогика сотрудничества с коллективом***

 Понятие «сотрудничество» трактуется как идея совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результатов этой деятельности.

 Влиять на формирование и развитие детского коллектива возможно через педагогические приемы. Приведу некоторые из них:

* Организация знакомства с первых занятий может стать основой для

формирования взаимоотношений в детском объединении. Для этого недостаточно ограничится обычной перекличкой детей, а следует провести небольшую игру - знакомство, во время которой каждый из присутствующих (включая педагога) расскажет всем немного о себе.

* Также с первых занятий нужно начать и разработку вместе с ребятами

 правил поведения и взаимодействия в детском объединении (это может быть «Устав детского объединения»). Такие правила, обдуманные и изложенные самими детьми, будут обязательно ими соблюдаться без дополнительных напоминаний педагога.

* Выбор лидера либо старосты. Первоначально это может быть староста

 группы, который будет помогать педагогу в организационных вопросах – проверке присутствующих на занятии, выяснении причин отсутствия, передаче информации. Выборы лидера должны быть приняты всеми членами детского коллектива как добровольное действие, а не как желание педагога. Поэтому необходимо провести предварительную подготовительную работу с детьми, в ходе которой педагог и ребята обсудят необходимость выбора актива, его функции, состав, период деятельности и регулярность смены членов актива. Закрепить работу актива можно специальным документом – положением об активе, в котором будут зафиксированы все позиции, связанные с его деятельностью.

* Постепенно можно вводить систему временных или постоянных

поручений всем воспитанникам объединения. Такие поручения (несложные для исполнения) помогут каждому ребенку ощутить себя членом коллектива.

 В качестве таких несложных поручений может выступать проверка готовности всех ребят к занятию (наличие сменной обуви и формы), организация дежурства во время или после занятия, раздача каких-либо материалов или предметов в ходе занятия.

* Еще одним способом объединения учащихся детского объединения в

единый коллектив может стать организация различных форм «вне учебных» мероприятий. Для сплочения ребят не принципиально, будет ли это День рождения коллектива, прогулка по городу или тематический клубный день. Самое главное, чтобы в самом этом мероприятии и процессе его подготовки нашлось хотя бы маленькое, но важное участие для каждого без исключения.

* Очень сплачивает детский коллектив различные формы выездных

мероприятий: профильный лагерь, поход, экспедиция, полевая практика и т.п. Здесь каждый из детей на виду, от каждого зависит состояние всего коллектива, а вклад каждого определяет успех для всех. При организации детской группы в ходе названных мероприятий можно использовать те же приемы, которые были перечислены выше, ведь работа с коллективом имеет одни и те же закономерности вне зависимости от места и сроков его деятельности.

1. ***Здоровье-сберегающие технологии***

 Здоровье-сберегающие технологии разрабатываются для того, чтобы осуществить переход от простого лечения и профилактики болезней к укреплению здоровья как самостоятельно культивируемой ценности.

 Цель здоровье-сберегающих технологий - обеспечить высокий уровень реального здоровья воспитанников Центра, воспитание осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

 Формы организации здоровье-сберегающей работы: физкультурные занятия, самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, двигательно-оздоровительные физкультминутки, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, физкультурные прогулки (в парк, на стадион), физкультурные досуги, спортивные праздники, оздоровительные процедуры в водной среде.

 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.

1. ***Игровые технологии***

 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.

*Урок, проводимый в игровой форме, требует определенных правил:*

* Предварительная подготовка. Обсуждается круг вопросов и форму проведения занятия. Расстановка игроков.
* Обязательные атрибуты игры: специально отведенной территории (спортзал, коридор, площадка), наличие спортивного оборудования и необходимого инвентаря, что создает новизну, эффект неожиданности и будет способствовать повышению эмоционального фона урока.
* Обязательное подведение результата игры.
* Компетентное жюри.
* Обязательны игровые моменты не обучающего характера, направленные для переключения внимания и снятия напряжения, например, игра в догонялки, прыжки в скакалку и другие.

 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.

1. ***Заключение***

 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.

1. ***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 B.C. Основы теории и методики физического воспитания

Минусинск, 1991.

5. Гогунов Н.Е., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: ACADEMIA, 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. - M. 1989.

8. Лихачев Б.Т. Педагогика. - M., 1995.

9. Матвеева Л.П. Теория и методика физического воспитания. - М. 1976.

10. Новикова А.М. Методология игровой деятельности/ Школьные технологии 2009 - № 6.

11. Орман Л. Современный настольный теннис. - M, 1985.

12.Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. Пособие для учителя Издательство: Просвещение, 1987 г.