

## **«Обучение элементам игры в настольный теннис детей 4-6 лет года жизни»**

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с разнообразнейшей техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной подготовки. Поэтому целью занятий является привлечение подрастающего поколения к спорту, укрепление их здоровья, формирования нравственных качеств личности. С 2016 года мы обучаем детей со средней группы (4 лет) как кружковый деятельность, по программе «Играйте на здоровье», которым автором является Н.В. Волошина. На занятиях дети в основном обучаются в игровой форме. Развиваем быстроту, ловкость, координацию движения, волю настойчивости, внимание и т.д

Эффективность избранных средств в подготовке юных спортсменов во многом зависит от метода их применения. Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств используются методы: - метод упражнений, с частности; - метод целостного упражнения; - метод сопряженного воздействия; - методы игровой и соревновательный; - методы воздействия словом и средствами наглядной агитации. Основные методы обучения тактике спортивных игр и совершенствования в ней: - метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений); - метод демонстрации и показа; - метод слова; - метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению; - анализ видеоматериалов по тактике; - анализ своих действий и действий противника. Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях: индивидуальной тактической подготовленности и групповой и командной тактической подготовленности Психологическая подготовка. Необходимо чтобы с первых дней тренировок ребенок почувствовал себя комфортно и уютно, чтобы он стал полноправным соучастником тренировочного процесса без уверенности в своих силах, без настроения на каждую игру, без борьбы за каждое очко, без желания побед, настоящий успех никогда не придет.

Таким образом, анализ результатов дает возможность сделать вывод о том, что проведенная нами систематическая работа с использованием специальных заданий и упражнений Волошиной Л.Н. по овладению детьми ракеткой и мячом создает основу для развития элементов техники настольного тенниса.

## Наши тренировочные дни:



Начало нашей группы теннисистов с 2016 года обучения.



Наши будние дни занятия.

