

От истории:

В первые «Пинг-понг» (настольный теннис) стало встречаться начиная с 1901 года Джон Джавкес зарегистрировал придуманное название. Оно получилось из сочитания двух звуков: «Пинг»- звук, издаваемый мячом, когда он ударяется о ракетку, и «понг»- когда мяч отскакивает от стола. В дальнейшем название было продано братьям Паркер.

Настольный теннис для дошкольников.

Когда речь заходит о физическом воспитании детей дошкольного возраста, мы следуя традиции, прежде всего представляем себе бег, прыжки лазание и другие гимнастические упражнения.

Обучая детей спортивным играм, можно отличнейшим образом решать разные задачи. Спортивные игры способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной, улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально - волевых качеств, формированию таких нравственных качеств, как умение добиваться цели и сотрудничать, проявлять выдержку и настойчивость, действовать в коллективе в команде и.т.д).

Целью исследования является изучение особенностей обучения элементам игры в настольный теннис детей 4-6 лет жизни.

Учитывая специфику научной проблемы, рассматриваемой в данной работе, **предметом исследования** являются уровень обучения элементам игры в настольный теннис детей 4-5 лет жизни»

Соответственно, **объектом исследования** являются дети дошкольного возраста.

В ходе исследования предполагалось подтвердить (опровергнуть) следующие **гипотезы**: развитие техники игры в настольный теннис детей 4-5 лет жизни будет эффективным, если:

1) использовать специальные задания и упражнения для обучения элементам техники настольного тенниса ;

2) создание среды, способствующей развитию техники настольного тенниса.

Для подтверждения или опровержения поставленных гипотез предполагается решить следующие **задачи исследования**:

1. Изучение научной литературы по вопросам обучения техники настольного тенниса.

2. Изучение индивидуальных особенностей развития физических качеств у детей 4 – 5 лет дошкольного возраста.

3. Разработка методического пособия для воспитателей и родителей , с дальнейшей оценкой ее эффективности.

В ходе проведения исследования, была использована методика Волошиной Л.Н., направленная на выявление физических качеств при

подготовке детей настольному теннису. При разработке использовались некоторые упражнения, предложенные этой программой.

Методы исследования:

- Теоретические методы: анализ психолого – педагогической литературы;
- Наблюдение;
- Беседа;
- Педагогический эксперимент.

База исследования: МБДОУ Сказка №2 г. Покровск Хангаласский улус Республики Саха (Якутия).

Методологические основы исследования: проблемой развития творчества занимались многие ученые, педагоги – Скородумова Анна Петровна, мастер спорта СССР, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания РФ., Барчуков Галина Васильевна, доктор педагогических наук, профессор. этими и другими авторами были предложены различные методики по обучению детей настольному теннису.

Научная новизна и практическая значимость заключается в изучении и систематизировании учебно-методического материала по программе «Играйте на здоровье» Волошиной Л.Н., и на его основе разработке методического пособия. Практическая значимость опыта заключается в том, что использование его воспитателями дошкольных образовательных учреждений позволит решить вопросы, связанные с обучением технике настольного тенниса. Данный опыт может быть использован и педагогами дополнительного образования.

ГЛАВА I. Настольный теннис, как увлекательный вид спорта

1.1. Этапы обучения техники настольного тенниса

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с разнообразнейшей техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки от спортсмена. Поэтому целью занятий является привлечение подрастающего поколения к спорту, укрепление их здоровья, формирования нравственных качеств личности. На первый спортивно – оздоровительный этап зачисляются учащиеся образовательных школ, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации, имеющие разрешения врача. Теннисиста высокого класса можно подготовить

только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов - тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно- тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся, определяется контрольными испытаниями. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов по стилю игры, то такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные циклы и короткие соревновательные с целью широкой базовой технической и физической подготовленности. Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом – других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в настольном теннисе. Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов. В возрасте 6-7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности

обязательной оценкой тренера. В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях, с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как выполнять. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности сустава.

1.2. Эффективность избранных средств в подготовке юных спортсменов

При подготовке к занятиям нужно обратить внимание на приоритет соревновательной подготовки внутри самой тренировки. Наличие ежедневного мини - турнира дает возможность поддерживать высокую моторную плотность при отработке технических 2 элементов, так как даже небольшая халатность приводит к мгновенному печальному результату. Кроме того, своевременно выявляются технические и тактические ошибки и тут же оперативно устраняются. Тренировка выглядит стандартно: а) разминка – ОФП; б) СФП - изучение и отработка технических элементов в зависимости от сложности материала и стажа тренирующегося. Здесь закономерность простая – чем больше времени спортсмен тренируется, тем больше времени он уделяет отработке технических элементов, изучению связок, комбинаций, подач. Технические действия становятся все сложнее и разнообразнее, а выполняются они все быстрее. Все большее внимание уделяется подачам. Постоянно разучиваются новые подачи и шлифуются старые. Параллельно отрабатывается и прием подач; г) игра на счет – 30 минут. Группа разбивается по степени мастерства на 2-3 подгруппы. Во время игры тренер может остановить игру и указать на технические либо тактические ошибки, а также потребовать немедленно их исправить; в) анализ сыгранных партий. Каждый из партнеров должен проанализировать сначала свою игру, а затем игру соперника, указать на свои и чужие ошибки, а также дать рекомендации на устранение недостатков. Далее следует работа над устранением ошибок в

течение 15 минут. Дополнительные мероприятия: а) индивидуальные занятия; б) дополнительная тренировка со старшей группой; в) психологическая подготовка; г) просмотр видеоматериалов с участием ведущих теннисистов мира; д) самостоятельная работа с литературой: журнал "Настольный теннис", книги по настольному теннису; е) работа на тренажерах; ж) привлечение к тренировкам роботов - автоматов, посылающих мячи в определенную зону с фиксированной скоростью; з) спарринг со спортсменами – разрядниками; и) подвижные игры; к) ОФП. Важнейшим инструментом для достижения поставленной задачи является система поощрений. Это заставляет в каждой игре бороться за победу, вырабатывая бойцовские качества, и в тоже время она является приманкой для начинающих. Подвижные игры. Для быстрого выполнения спортивных разрядов, необходимо много и упорно работать. Но многократное повторение одних и тех же технических приемов, необходимое для их отработки и доведения до автоматизма (формирование прочного навыка), приводит к эмоциональной усталости. Необходим отдых. А отдых по академику И. П. Павлову - это смена одной деятельности другой. Для этого идеально подходят подвижные игры у стола. Наибольшее распространение получили следующие игры: а) "паровозик"; б) "вертушка"; в) парные игры (микст); з) игра "на столы". 5-10 минут подвижных игр позволяет эмоционально подзарядиться, снять стресс и повысить работоспособность. Рекомендуется применять подвижные игры в заключительной части занятия для формирования положительной "доминанты", что в свою очередь ведет к возникновению желания непременно продолжить тренировку. Занятия в спортивной группе позволяют удовлетворить потребность каждого ребенка в систематической и специальной физической подготовке, в овладении рациональной техникой и тактикой настольного тенниса в закреплении их в двигательных навыках; з позволяют достичь высоких спортивных результатов. В процессе обучения воспитанники спортивной группы осваивают определенные знания, умения и навыки. Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго годов обучения. 1.

Набивание мяча ладонной стороной ракетки. 2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. 3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. 4. Атакующие удары справа налево. 5. Атакующие удары слева налево. 6. Атакующие удары справа направо. 7. Атакующие удары слева направо. 8. Игра толчком. 9. Отработка техники подачи. 10. Игра накатами по диагонали. 11. Игра накатами по линии. 12. Подача накатом. 13. Игра подрезками. 14. Игра топ-спинами. 15. Подача подрезками. 16. Игра боковыми вращениями.

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. В отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

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. В современном настольном теннисе возросла плотность результатов, зачастую, судьба партии зависит от психологических факторов. 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 настроя на каждую игру, без борьбы за каждое очко, без желания побед, настоящий успех никогда не придет. Необходимо постоянно внушать ученикам, что они талантливы, уникальны, неповторимы, что их возможности беспредельны, и

что от тренировки к тренировке у них растут и крепнут "крылья", которые унесут их к спортивным вершинам. Релаксация. Интенсивные тренировочные и соревновательные процессы требуют применения большого объема восстановительных мероприятий. В противном случае физическая и психологическая усталость приведет к травмам и депрессии, что не позволит до конца выполнить поставленную задачу. Поэтому нужно проводить комплекс оздоровительно-восстановительных мероприятий: 1. Медико-оздоровительные: массаж и самомассаж. 2. Общение с природой: туризм; солнечные ванны; бег трусцой или пешие прогулки в лесопарковой зоне. 3. Игры: спортивные игры; подвижные игры и эстафеты. С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме. Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей подростков, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, и условия, в которых они выполняются. Для оснащения учебного процесса в наличии должно быть следующее оборудование и инвентарь: - комплект гимнастический и атлетический; - комплект для настольного тенниса; - комплект для общефизической подготовки (ОФП). Подведение итогов проходит в виде сдачи контрольных нормативов или оценки качества выполнения того или иного упражнения. Ожидаемый результат. В результате освоения программы подростки приобретают следующие знания, практические умения и навыки: - умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками; - знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке для получения спортивного разряда; - умеют играть со спарринг - партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы; - знают историю спорта вообще и тенниса в частности; - умеют играть на счет и судить соревнования по теннису; - могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит

педагог); - умеют применять спортивные и медицинские знания; - могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда.

Глава 2. Экспериментальное подтверждение эффективности обучения элементам техники настольного тенниса

2.1. Начальный этап обследования уровней развития физических качеств при обучения элементам техники настольного тенниса детей 4 – 5 лет жизни. (констатирующий этап)

Исследовательская работа по обучения элементам техники настольного тенниса проводилась в МБДОУ «Детский сад №2 «Сказка». В начале учебного 2016 года по интересам родителей были отобраны дети среднего дошкольного возраста на экспериментальную группу из 7 участников: 5 мальчиков и 2 девочки.

Для сравнения с экспериментальной группой мы отобрали контрольную группу которая состоит из 7 участников: 3 девочки и 4 мальчика.

Свою исследовательскую работу мы построили по определённому плану, который состоит из трёх этапов:

1. Констатирующий эксперимент
2. Формирующий эксперимент
3. Итоговый (контрольный) эксперимент

Диагностика проводилась на основе программы Волошиной Л.Н. «*Играйте на здоровье*», направлена на выявление физических качеств детей при обучения элементам техники настольного тенниса

Экспериментальная группа
Диагностика в начале 2020 года.

Таблица 1

КОД ребенка	Брат(де й. с ракетко й)	Катат ь (Дей. с мячо м)	Держ ать (Д.с.р)	Передав ать (Д.с.р)	Вращ ать (Д.с.р)	Брос ать (Д.с. м)	Ловит ь (Д.с.м)	Отбива ть (Д.с.м)	Итог
001	С	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н
002	С	С	С	Н	Н	С	С	Н	С
003	С	С	С	Н	Н	Н	Н	Н	Н
004	С	С	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н
005	С	С	С	Н	Н	Н	Н	Н	Н
006	С	С	С	С	Н	Н	С	Н	С
007	С	Н	С	Н	Н	Н	Н	Н	Н

Высокий – 0%; средний – 28,6%; низкий – 71,4%

Контрольная группа.

Диагностика в начале 2020 года.

Таблица 2

КОД ребенка	Брат(де й. с ракетко й)	Катат ь (Дей. с мячо м)	Держ ать (Д.с.р)	Передав ать (Д.с.р)	Вращ ать (Д.с.р)	Брос ать (Д.с. м)	Ловит ь (Д.с.м)	Отбива ть (Д.с.м)	Итог
001	С	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н
002	С	С	С	Н	Н	С	Н	Н	С
003	С	С	С	Н	Н	Н	С	Н	С
004	С	С	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н
005	С	С	С	Н	Н	Н	Н	Н	Н
006	Н	Н	Н	С	Н	Н	С	Н	Н
007	С	Н	С	Н	Н	Н	Н	Н	Н

Высокий – 0%; средний – 28,6%; низкий – 71,4%

Как видно из таблицы 1 и таблицы 2 экспериментальная группа по сравнению с контрольной группой не имеет отличий, это означает, что дети по уровню развития одинаковы.

2.2. Обучение элементам техники настольного тенниса детей 4-5 лет жизни

(формирующий этап)

Цель формирующего эксперимента: Обучение элементам техники настольного тенниса детей 4-5 лет жизни.

Задачи:

- обучение элементам техники настольного тенниса;
- совершенствования детьми умения овладения ракеткой и мячом;
- формировать положительные морально - волевые качества,
- воспитывать такие нравственные качества, как умение добиваться цели и сотрудничать, проявлять выдержку и настойчивость, действовать в коллективе в команде и .т.д).

Занятия проводились вне основной образовательной деятельности 1раз в неделю, продолжительностью 20-25 минут. Занятия проводились с сентября по май месяц включительно.

Перспективный план по настольному теннису средней группы.

		Беседа с детьми	I часть Вводная (разминка)	II часть Основной этап	Заключительная часть
		Средняя группа	I квартал	<p align="center">-</p> <p>"Здравствуй настольный теннис" (Знакомство детей со спортивной игрой настольный теннис)</p> <p align="center">- "Самый легкий мяч. Как его надо беречь?"</p> <p align="center">-"Условия для игры настольный теннис"</p>	<p>Имитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба на носках, - ходьба на пятках, - Ходьба высоко поднимая колени - Ходьба "змейкой между предметами" - Ходьба на внешней стороны стопы. <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег обычный в колонне по одному. - Бег "змейкой" между предметами - Бег с перепрыгиванием.

	II квартал	<p>- "Простейшие правила игры в настольный теннис"</p> <p>- "Простейшая техника игры в настольный теннис".</p>	<p>Имитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ходьба на носках - ходьба на пятках - ходьба высоко поднимая колени -Ходьба на внешней стороне стопы - Ходьба с поворотом в другую сторону - Ходьба с чередованием мелкого и широкого шага. <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Бег на носках - бег в рассыпную с остановкой, принять какую либо позу - бег в колонне по сигналу выполняют различные движения - бег со сменой направляющего. 	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «ЧЬЕ ЗВЕНО БЫСТРЕЕ ПЕРЕДАСТ РАКЕТКУ?» (разные варианты передачи) -Упражнение «РОВНЫМ КРУГОМ» (вариант: выполнить с теннисной ракеткой, ракетка у каждого игрока в руках). -Упражнение «ПОДБРОСЬ – ПОЙМАЙ» (подбрасывание теннисного шарика вверх, ловля двумя руками; одной рукой, ловля с приседанием). -Упражнение «ПОПАДИ В ЦЕЛЬ» (бросание теннисных шариков в волейбольный мяч). «Чье звено быстрее передаст ракетку?» <p>Игры:</p>	<p>"Согреем бабочку"</p> <p>"Ласковый мелок"</p> <p>"Порхание бабочки"</p>
--	-------------------	--	---	---	--

				<p>«Перебрось мяч» (Способ перебрасывания и ловли выбирают дети) «Чье звено быстрее передаст ракетку?»»</p>	
--	--	--	--	---	--

"Закажи мяч в
ворота"

	III квартал		<p>-Ходьба по кругу меняя направления</p> <p>- Ходьба в колонне по сигналу выполняют различные движения.</p> <p>- Ходьба "змейкой" между предметами.</p> <p>- Ходьба с прыжками.</p> <p>Бег:</p> <p>-Бег на носках</p> <p>- Бег в рассыпную с остановкой, принять какую-либо позу</p> <p>- бег в колонне по сигналу выполняют различные движения</p> <p>- бег со сменой направляющего</p>	<p>- Упражнение "Подъемный кран"</p> <p>-Упражнение "По дорожке"</p> <p>- Упражнение "Мяч вокруг обруча"</p> <p>- Упражнение на совершенствование точности движений.</p> <p>- Упражнение на подбрасывание мяча двумя руками и ловля одной.</p> <p>Игры:</p> <p>- "Прокати мяч"</p> <p>- "Лови мяч"</p> <p>- "С ракетки на ракетку"</p> <p>- "Мяч от стены на ракетку"</p> <p>От стены пола на ракетку.</p>	<p>"Поза кучера"</p> <p>"волшебный мяч"</p> <p>"Орешек".</p> <p>"Мыльные пузыри".</p>
--	-------------	--	--	---	---

Вывод: Таким образом, проделанная нами работа доказывает, что систематическая тренировка дает возможность развить подвижность, быстроту, выносливость, а обучение детей к технике настольного тенниса через упражнения и игры способствует воспитанию смелости, упорства и других важных волевых качеств.

2.3. Сравнительный анализ проведения эксперимента по обучению элементам техники настольного тенниса детей 4-5 лет жизни (контрольный этап)

Целью этого исследования: определить конечный уровень методов и приемов работы по обучению элементам техники настольного тенниса детей 4-5 лет жизни.

Задачи:

1. Выявить конечный уровень развития физических качеств у детей 4 – 5 лет жизни;
2. Определить уровень овладения специальными заданиями и упражнениями по работе с ракеткой и мячом;

Для определения динамики уровня овладения техникой настольного тенниса, принимавших участие в формирующем этапе, необходимо было провести второй сравнительный контрольный эксперимент.

Для решения данной задачи мы использовали те же методики, что и в процессе проведения первого этапа констатирующего эксперимента:

Диагностика по настольному теннису.

Средняя группа.

Конец года 2021.

Экспериментальная группа

КОД ребенка	Брат(де й. с ракеткой)	Катать (Дей. с)	Держать (Д.с.р)	Передавать (Д.с.р)	Вращать (Д.с.р)	Бросать (Д.с.м)	Ловить (Д.с.м)	Отбивать (Д.с.м)	Итог
-------------	------------------------	-----------------	-----------------	--------------------	-----------------	-----------------	----------------	------------------	------

		мячо м)							
001	В	В	С	В	Н	С	В	С	В
002	В	В	В	В	Н	В	В	В	В
003	В	В	В	В	Н	В	В	В	В
004	В	В	В	С	Н	С	С	С	С
005	В	В	В	В	Н	В	В	В	В
006	В	В	С	С	Н	В	В	С	В
007	В	В	В	В	Н	В	В	В	В

Высокий –85,7 %; средний –14,3 %; низкий – 0%

Диагностика по настольному теннису.

Средняя группа .

Конец года 2021.

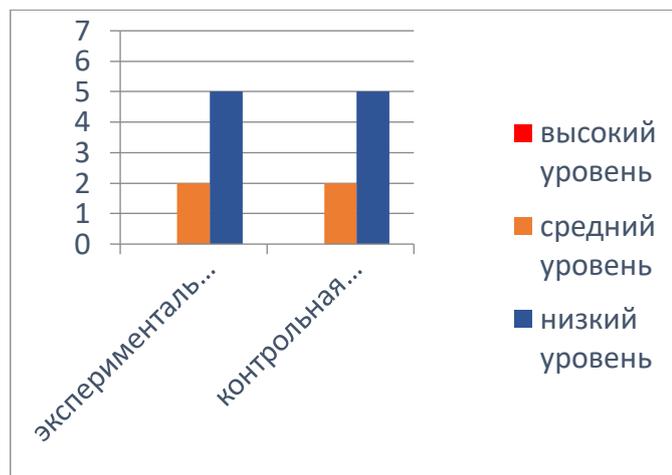
Контрольная группа.

КОД ребенка	Брат(де й. с ракетко й)	Катат ь (Дей. с мячо м)	Держ ать (Д.с.р)	Передав ать (Д.с.р)	Вращ ать (Д.с.р)	Брос ать (Д.с. м)	Ловит ь (Д.с.м)	Отбива ть (Д.с.м)	Итог
001	С	С	Н	С	С	Н	Н	Н	С
002	Н	С	Н	Н	С	Н	Н	Н	Н
003	Н	С	Н	Н	Н	С	С	Н	С
004	С	Н	Н	С	В	С	С	С	С
005	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н
006	Н	Н	С	Н	Н	С	Н	Н	Н
007	Н	С	С	Н	Н	Н	Н	Н	Н

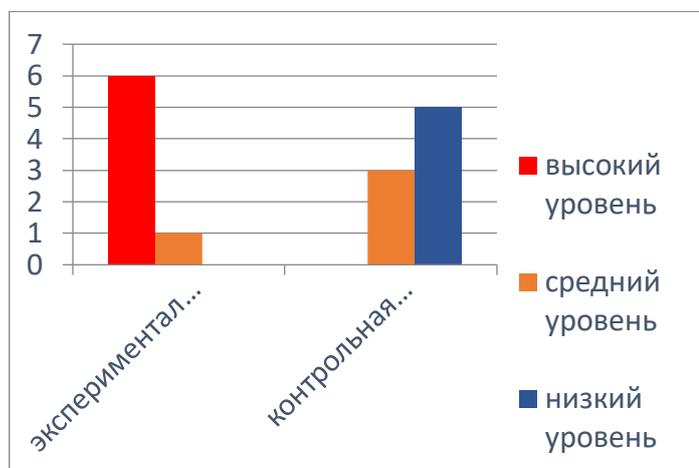
Высокий –0 %; средний –42,9 %; низкий –57,1 %

**Сравнительный анализ результатов экспериментальной и
контрольной группы**

Начало года



Конец года



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.

Новикова Диана Дмитриевна воспитатель МБДОУ детский сад №2

«Сказка»

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

