***Публичное представление педагогического опыта***

***тренера-преподавателя по настольному теннису МУДО «ДЮСШ№1»***

***Бубнова Павла Александровича***

***Тема: «Влияние занятий*** [***настольным теннисом***](https://pandia.ru/text/category/nastolmznij_tennis/) ***на физическое развитие спортсменов».***

Настольный теннис относится к числу наиболее популярных видов спорта. Он позволяет развивать и совершенствовать физические качества юных спортсменов, формировать психофизиологические свойства, устойчивость внимания, оперативность мышления, двигательную память, морально-волевые качества, интеллект и эрудицию. Большинство из перечисленных свойств и качеств личности спортсменов особенно эффективно формируется и совершенствуется в детском и юношеском возрасте.

***Актуальность и перспективность опыта***

Актуальность опыта обусловлена тем, что современные подростки в своем большинстве испытывают двигательный дефицит. То есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже их возрастных норм. 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.

Занятия настольным теннисом оказывает огромное влияние на физическое развитие юных спортсменов. Укрепляется и развивается мускулатура, улучшается деятельность сердечно-сосудистой, центральной нервной и других систем организма.

Регулярные тренировки, общая физическая подготовка, соблюдение гигиенических и режимных моментов позволяет всесторонне развивать функциональные возможности всех органов и систем растущего организма ребенка. А так же помогает воспитывать выносливость, быстроту реакции, подвижность и другие качества, которые обеспечивают гармоничное развитие подростка.

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей:

- показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жироотложения), которые характеризуют, прежде всего, биологические формы, или морфологию человека.

-  показатели здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека.

-  показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости).

***Теоретическая база опыта***

Теоретической базой опыта является физическое развитие теннисиста, которое неразрывно связано с ростом физиологической нагрузки на организм. Соблюдение правильного режима и врачебный контроль особенно необходим каждому спортсмену, тренирующемуся с повышенными нагрузками. Занятия настольным теннисом развивают физические качества теннисиста такие, как сила, быстрота, ловкость, выносливость.

В исследовательской работе над темой «Влияние занятий настольным теннисом на физическое развитие спортсменов» мы изучили методические пособия: Г. Барчукова, В. Иванова, Лян Чжо-Хуэй, Сюй Яньшэна. В них раскрываются основные задачи, методы, приемы и формы занятий.

Занятия настольным теннисом оказывают огромное влияние на физическое развитие подростков среднего школьного возраста. Под физическим развитием разные авторы подразумевают и процесс изменения и результат воздействия физического воспитания личности. Рассмотрим некоторые взгляды на понятие «физическое развитие».

Так, в книге «Теория и методика физического воспитания» говорится: «Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений.

Физическое развитие это также и результат воздействия указанных средств и процессов, который можно изменить в данный конкретный момент (размеры тела, его частей, показатели различных двигательных качеств и способностей, функциональные возможности систем организма).

Перечисленные книги представляют интерес, как в теоретическом, так и в практическом плане. В них даны много полезных практических и методических советов по технике, тактике, методике тренировки.

***Ведущая педагогическая идея***

Ведущей педагогической идеей опыта является, выявить особенности развития физических качеств у юных теннисистов, так как одно из условий достижения высоких спортивных результатов. Я подбираю задания в соответствии с уровнем физической подготовки обучающихся, оценка ставиться с учетом его роста относительно себя. Обучающихся в зависимости от наполняемости, делю на группы 3-5 человек, которые объединяются по уровню физической подготовленности.

Для всестороннего физического развития теннисиста используются: общеразвивающие упражнения, специальные упражнения и дополнительные виды спорта. Чтобы юные спортсмены достигли наивысшего уровня физического развития и научились переносить повышенные нагрузки, объем, количество упражнений постепенно увеличиваются.

Быстрота и способность ее использования – необходимый элемент для любой игры, а для быстрого атакующего стиля, характерного для настольного тенниса, имеет особое значение. Совершенствование навыков оценки тактического замысла соперника и развитие способности быстро и своевременно реагировать на них способствуют эффективному развитию ловкости. Лучшим методом совершенствования реакции является отработка действий в противоборстве с соперником при неоднократном повторении их в высоком темпе. Развитие специальных видов координации – важный путь развития ловкости. Развивая быстроту, следует обращать внимание на увеличение силы действия и уменьшение силы противодействия. Рост силы действия происходит благодаря увеличению скорости сокращения мышц и их мощности, улучшению согласованности их работы и более эффективному использованию действия рычага.

Физические способности спортсмена стали играть решающую роль в любом из видов спорта. Поэтому следует помнить, что физическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки. Физическая подготовка делится на общую и специальную. В предсоревновательный период спортсмены, играющие в настольный теннис, должны много времени уделять специально физической подготовке. Задачи ставятся на определенные сроки, например, на предсоревновательный период, где расписаны подробно все нагрузки, от разминки до заминки. Характер нагрузки зависит от сроков подготовки к соревнованиям. С начала цикла нужно внедрять силовую нагрузку, выносливость, затем постепенно переходить к взрывным и скоростным качествам, а на последнем – к координации и гибкости. Следует играть по определенным заданиям на стабильность, отрабатывая все больше правильность техники, которая на соревнованиях может очень быстро «ломаться», что приводит к простым ошибкам.

Достижение высоких спортивных результатов в настоящее время невозможно без постоянного совершенствования системы подготовки спортсменов. В процессе деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, устойчивость, координацию движений, особенно равновесие, так как большая часть передвижений в настольном теннисе выполняется стремительно, динамично и требует больших затрат сил.

***Анализ результативности***

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, что развитие физических качеств эта одна из важных сторон физического воспитания юных теннисистов. Уровень общей физической подготовленности спортсменов определен тем, как развиты у них физические качества: сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость.

Проведение комплексной диагностики физического здоровья учащихся, обрабатывается и анализируется для дальнейшего учебного планирования. О результатах моей работы можно судить выступление моих воспитанников на соревнованиях различного уровня.

***Адресные рекомендации по использованию***

 Формы и методы работы, способствующие формированию технической подготовки теннисистов, предлагаю использовать тренерам-преподавателям по настольному теннису ДЮСШ.