***Представление педагогического опыта тренера-преподавателя***

***по настольному теннису МУДО «СДЮСШ № 4»г.о. Саранск***

***БАРДИНОЙ НАТАЛЬИ АЛЕКСАНДРОВНЫ***

Тема: **«Совершенствование процесса технической подготовки в настольном теннисе»**

**Актуальность и перспективность опыта**

Актуальность опыта обусловлена тем, что одной из главных задач теории и практики спорта является разработка технологии процесса подготовки спортсмена. Она строиться как круглогодичный и многолетний процесс, направленный на достижение максимальных спортивных результатов. При этом важно обеспечить преемственность задач, средств и методов тренировки на всех этапах подготовки. Рост спортивных достижений, в свою очередь, зависит от эффективности системы многолетней подготовки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки.

**2. Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения, становления опыта**

Одной из основных задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка всесторонне развитых юных теннисистов. Настольный теннис - одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья. Занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность и активность. В процессе деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, устойчивость, строго соблюдать спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера, смелости, стойкости, решительности, выдержки и мужества.

**Теоретическая база опыта**

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней тренировки спортсменов условно делится на четыре этапа: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной тренировки и спортивного совершенствования.

Продолжительность этих этапов обусловливается специфическими особенностями настольного тенниса, a также уровнем спортивной подготовленности занимающихся. Четкой грани между этими этапами не существует. Свои учебно-тренировочные занятия я провожу согласно программам для учебно-тренировочной работы в спортивных школах и своей рабочей программы.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы со своими воспитанниками в своей практике я считаю:

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утверждённому дирекцией школы; индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов; разбор крупных спортивных соревнований;

- Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки и должен быть направлен на решение следующих основных задач:

- На этапе начальной подготовки: укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, прививать интерес к систематическим занятиям по настольному теннису, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, выполнить контрольно-переводные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап и 1-го юношеского разряда.

- На учебно-тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы.

- повышения роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического мастерства в рамках избранных систем;

- осуществления на высоком уровне соревновательной подготовки, тренировочного процесса с целью решения основных задач по подготовке;

- использование эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности юных теннисистов и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом.

**4.Технология опыта.**

**Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приемы воспитания и обучения**.

Тесная взаимосвязь особенностей механизмов утомления человека, которые определяют его устойчивость к утомлению, определяет средства и методы исследования и оценки выносливости человека.

Для воспитания выносливости используется ряд методов:

Методы «круговой тренировки» для воспитания общей выносливости.

Слитная «круговая тренировка». Строится в режиме непрерывной длительной работы умеренной и большой интенсивности. Упражнения выполняются, повторно без пауз.

Интервальная «круговая тренировка». Это кратковременные упражнения, определенная часть которых выполняется с дополнительными отягощениями, нормированными с таким расчетом, чтобы сохранялись достаточно значительный темп движений и возможность неоднократных повторений.

**5.Анализ результативность опыта**

О результатах моей работы можно судить о результатах выступления моих воспитанников на соревнованиях различного уровня за 2017-2022год.

Опытом своей работы я делюсь с коллегами, которые работают со мной в одном коллективе. Кроме того, провожу мастер-классы для тренеров-преподавателей по настольному теннису.

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, что при сравнении протоколов сдачи СФП и ОФП нормативов в начале учебного года и в начале второго полугодия свидетельствует о том, что у детей, занимающихся настольным теннисом повышается степень физической подготовленности.

Работая по комплексным образовательным технологиям позволило:

- Повысить динамику роста физической подготовленности учащихся.

- Повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.

- Повысить динамику состояния здоровья учащихся

- Влияние физических упражнений совершенствует строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье.

**6. Трудоемкость опыта**

Условием для активных тренировок в учебно- тренировочном процессе является создание правильного тренировочного режима. При использовании данного опыта,  я столкнулась с большим    объемом информации, которую необходимо было систематизировать, осмыслить, обобщить и представить как совокупность знаний.

**7.Адресность опыта**

Данный опыт может быть рекомендован учителям физической культуры, тренерам - преподавателям ДЮСШ. Опыт можно использовать как начинающим педагогам, так и педагогом с большим стажем работы.