**Представление собственного инновационного педагогического опыта**

**тренера-преподавателя по**[**настольному теннису**](https://pandia.ru/text/category/nastolmznij_tennis/)

**Плотниковой Людмилы Геннадьевны**

.***Актуальность и перспективность опыта.***

Одной из основных задач нашего «Центра дополнительного образования для детей» 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.

В настоящее время специалисты в области спорта большое внимание уделяют развитию двигательных возможностей спортсмена, планированию учебно-тренировочной работы соответственно возрастным особенностям и на этой основе достижению высокого уровня базовой подготовки. Последнее должно обеспечивать юным спортсменам основу для дальнейшего совершенствования их функциональной и технической подготовленности, создавая благоприятные предпосылки к достижению высокого уровня в спорте. Построение учебно-тренировочного процесса и, в частности, оптимальной взаимосвязи физических качеств в динамике и определения рациональных тренировочных воздействий с целью их развития.

Все изложенное обуславливает необходимость разработки экспериментальных моделей [учебно-тренировочных программ](https://pandia.ru/text/category/uchebnie_programmi/), направленных на развитие основных физических качеств у юных теннисистов на этапе начальной подготовки.

**Цель работы** – обоснование содержания учебно-тренировочных программ подготовки юных теннисистов, направленных на развитие выносливости, на основе изучения возрастных особенностей взаимосвязи физических качеств, при их комплексном развитии.

**Задачи исследования:**

1. На основании данных [научно-методической литературы](https://pandia.ru/text/category/nauchnaya_i_nauchno_populyarnaya_literatura/) определить эффективность использования средств и методов комплексной направленности в учебно-тренировочных занятиях юных теннисистов.

2. Обосновать режимы занятий с комплексным развитием общей, скоростно-силовой и координационной выносливости у юных теннисистов в макроцикле тренировки.

3. В ходе эксперимента доказать эффективность предлагаемой нами методики и разработать практические рекомендации по построению учебно-тренировочных программ, направленных на повышение выносливости.

***Формирование ведущей идеи опыта, условия возникновения.***

В группах начальной подготовки, я занимаюсь с детьми с семилетнего возраста уже более 5 лет. К сожалению, за последние годы сильных и здоровых детей становится всё меньше и меньше. По данным статистики в России менее 10% выпускников школ могут считаться здоровыми. По данным института возрастной физиологии РАН, за период обучения в школе у детей в 5 раз возрастает частота нарушения зрения и осанки, в 4 - психоневрологических отклонений, в 3 - патологии органов пищеварения уже имеющиеся отклонения переходят в хронические. Почти треть юношей по медицинским показаниям не годится для службы в Вооруженных силах, а те, кто признан годным, редко отличаются хорошим здоровьем.

**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:

-групповые теоретические занятия в виде бесед моих и врачей;

-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 нашем «ЦДОДД» 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-тренировочном этапе: дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, с преимущественным развитием силы, быстроты, развитие двигатель­ных и воспитание моральных и волевых качеств, совершенствовать индивидуальную тренировку, овладеть основами необходимыми для участия в соревнованиях.

На учебно-тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее двух лет и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы.

На этапе спортивного совершенствования необходимо строить учебно-тренировочный процесс согласно планированию:

- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;

- 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.

**Технология опыта. Содержание, методы, приёмы.**

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

Проявление выносливости определяется целым рядом факторов:

уровень технической подготовленности (высокий уровень сформированности рациональной техники позволяет затрачивать меньшее количество энергии на выполнение упражнений), способность нервных клеток длительное время поддерживать определенный уровень возбуждения, уровень включения порога охранного торможения (сбережения части физиологических резервов, необходимых для выживания организма), работоспособность органов кровообращения, экономичность обменных процессов, количество и качество энергетических ресурсов организма, слаженность различных физиологических функций, способность бороться с субъективными ощущениями утомления при помощи волевых усилий и т. д.

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.

**Методы исследования**.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы и передового опыта тренерской работы.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Педагогический эксперимент.

4. Контрольные испытания.

5. Функциональные пробы.

6. Математико-статистические методы обработки результатов исследования.

***Анализ научно-методической литературы***

Анализ литературных источников позволил составить представление о современном состоянии изучаемого вопроса и мнениях ведущих специалистов по проблеме воспитания выносливости у юных теннисистов. Всего проанализирован 61 источник отечественных и зарубежных авторов.

***Описание функциональных проб***

Частота сердечных сокращений (ЧСС) характеризует деятельность сердечной мышцы. Измеряется на крупных артериях (в нашем случае на лучезапястной), [единицей измерения](https://pandia.ru/text/category/edinitca_izmereniya/) является количество сокращении миокарда за одну минуту. При пальпации считают количество пульсовых ударов. Проба ЧСС может быть как самостоятельной, так и входящей во многие расчетные пробы.

***Контрольные испытания***

Также исследовалась динамика развития общих и специальных компонентов выносливости:

- в тесте Купера, отражающем общую (аэробную) выносливость;

- скоростной выносливости теннисистов 12-13 лет, которая измерялся с помощью челночного бега семь по пятьдесят метров; скоростно-силовой выносливости (измерялась с помощью прыжков через скамейку в течение минуты);

- координационной выносливости у теннисистов 12-13 лет, которая измерялась с помощью комплексного упражнения (выполнение на время ряда технико-тактических действий).

Двенадцатиминутный тест Купера заключается в непрерывном беге длительностью в 12 минут и служит для определения аэробной выносливости. Как результат фиксируется длина пройденной дистанции в метрах. Чем большая дистанция преодолена, тем выше показатель.

**Организация исследования**

**Исследования осуществлялись в три этапа:**

**1 этап:** цель - создать необходимую базу для обоснования организации основного эксперимента, а именно: разработать и апробировать экспериментальные модели тренировочных программ.

Проверка эффективности предлагаемой методики развития выносливости у теннисистов 12 - 13 лет проводилась с помощью педагогического эксперимента. При этом особенности учебно-тренировочного процесса коснулись только выполнения заданий по физической подготовке, а именно - направленных на развитие выносливости.

В результате исследования были разработаны три экспериментальные модели учебно-тренировочных программ:

1. 90% тренировочного времени отводилось на развитие общей выносливости и 10% - координационной (модель «1»).

2. 80% - на развитие общей выносливости и 20% - скоростно-силовой выносливости (модель "2").

3. 70% - на развитие общей выносливости, 20% - скоростно-силовой выносливости и 10% - координационной (модель "3").

**2 этап:** цель - апробировать и доказать эффективность методики построения тренировочных занятий на основе разработанных нами экспериментальных моделей учебно-тренировочных программ.

**На третьем этапе**рассчитывалась статистическая достоверность различий между показателями контрольной и экспериментальной групп. Для сравнительной оценки контрольной и экспериментальной групп нами была выбрана шкала отношений, что потребовало применения параметрических критериев.

**Выносливость** играет важнейшую роль для повышения эффективности соревновательной деятельности, технико-тактических действий. Поэтому мы считаем актуальной проблему развития выносливости у теннисистов на основе выделения ее ведущих компонентов и применения современных способов планирования учебно-тренировочного процесса.

Все изложенное обуславливает необходимость разработки экспериментальных моделей учебно-тренировочных программ, направленных на развитие основных физических качеств у юных теннисистов на этапе начальной подготовки.

**ВЫВОДЫ**

1. Результаты исследования современного состояния проблемы, развития выносливости показали, что в различных дисциплинах спортивной науки накоплено большое количество данных о возрастных особенностях развития мальчиков, о [биохимических](https://pandia.ru/text/category/biologicheskaya_hiimya/) основах проявления выносливости, о классификации компонентов общей и специальной выносливости, о средствах и методах развития различных видов выносливости. Однако, для повышения эффективности соревновательной деятельности необходим поиск путей учета ее структуры на каждом из этапов многолетней подготовки с оценкой вклада различных компонентов выносливости в обеспечение качества игровой деятельности.

2. Были обоснованы режимы занятий с комплексным развитием основных физических качеств в макроцикле тренировки. На этапе начальной подготовки рекомендуется использовать учебно-тренировочные программы, направленные на развитие физических качеств, где средства и методы развития различных компонентов общей и специальной выносливости включаются в тренировочный процесс блоками избирательной направленности.

3. По результатам эксперимента были разработаны практические рекомендации по построению учебно-тренировочных программ, направленных на повышение общей и специальной выносливости на этапе начальной подготовки.

.