**А.А. Захарчук,**

тренер-преподаватель МБУ ДО «Усть-Абаканская СШ»,

Усть-Абаканский район

**Игровые технологии в обучении детей по программе «Настольный теннис»**

Результатом реализации национального проекта «Здоровье» является привлечение детей к спорту, в частности и настольному теннису [3].

Детей привлекает в игре то, что *«получаться»* у них начинает буквально с первого раза – они сразу же могут почувствовать себя **настоящими спортсменами**. Всё это, без сомнения, добавляет позитива и мотивации продолжать занятия.

Сегодня интерес к **теннису возвращается**, а его популярность стремительно растёт. И это вполне объяснимо, ведь незатейливое на первый взгляд перекидывание мячика с одной стороны на другую приносит не только море удовольствия, но и массу пользы. Во-первых, пинг-понг очень полезен для глаз, так как во время игры они непрерывно делают зарядку, фокусируясь попеременно то на приближающемся, то на удаляющемся шарике. А это именно то, что доктор прописал! Любой офтальмолог подтвердит, что такое упражнение полезно и при близорукости, и при дальнозоркости, и, конечно же, для профилактики их возникновения. Во-вторых, **настольный теннис** улучшает способность концентрировать внимание, которого порой не хватает детям. Отличным упражнением является даже простая *«чеканка»* шариков.

В-третьих, игра развивает быстроту реакции – причина, по которой знаменитые боксёры включают её в свои тренировки. Таким образом спортсмены улучшают способность быстро оценивать и парировать действия противника.

Кроме того, настольный теннис развивает ловкость, мышление, мелкую моторику, отлично укрепляет мышцы ног, из-за чего игру используют в своих тренировках велосипедисты, бегуны, конькобежцы, а также представители других видов спорта, где много работают ноги [1, с. 8].

Когда мы думаем о **физическом воспитании** детей дошкольного возраста, прежде всего, на ум приходит бег, прыжки, лазание и другие **гимнастические упражнения**.

Но, оказывается, и при обучении детей спортивным играм, можно отлично решать разные задачи. Спортивные игры способствуют не только совершенствованию деятельности основных **физиологических систем организма**(нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной) и **физической** подготовленности детей, но и **воспитанию** положительных морально-волевых качеств.

Обучение не должно стать узкоспециализированной тренировкой, так как основной целью этих занятий является именно ознакомление детей со спортивными играми.

При подборе упражнений необходимо учитывать возрастные особенности ребенка и на их основе определять посильные для него задания и подводящие упражнения.

Пример хочу привести на игре в **настольный теннис**. **Настольный теннис** способствует развитию не только быстроты и ловкости. Весьма ценное его преимущество - положительное влияние на развитие мелкой моторики рук.

Сейчас я продемонстрирую упражнения, которые вы можете выполнять дома вместе с ребёнком [2, с. 315-317].

Детям младшего дошкольного возраста:

1. Катание мяча по столу (вперёд-назад, вправо-влево, по кругу) как правой, так и левой рукой. 2. Перекладывать мяч из одной руки в другую (перед собой, вокруг туловища).

3. Подбрасывание мяча вверх с отскоком о стол.

4. Катание мяча по столу.

Дети 4-5 лет – упражнения:

1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

2. Перебрасывание мяча из руки в руку (в паре двумя руками друг другу)

3. Бросить мяч в стол и поймать его после отскока обеими руками.

4. Бросить мяч в стол одной рукой и поймать его после отскока другой.

Далее следуют упражнения с ракеткой, поэтому стоит уделить внимание способу держания ракетки или хватки.

Ручку ракетки обхватывают тремя пальцами, указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Ребро ракетки располагается по середине между большим и указательным пальцами, а ручка ракетки удобно располагается по диагонали ладони [2, с. 207].

5. Катание мяча по столу ракеткой в различных направлениях.

6. Стоя на месте, ракетка на уровне живота, удерживание мяча на одной и другой стороне ракетки.

7. Положить мяч на середину ракетки, подбросить его вверх и поймать свободной рукой.

Дети без особого труда овладевают этими элементами и далее можно приступать к изучению более сложных действий. Они как раз подойдут для детей старшего дошкольного возраста.

Детям 6-7 лет - упражнения:

1. Удерживая мяч на ракетке, передвигаться по прямой, или огибая различные предметы.

2. Удерживая мяч на ракетке поворачиваться вокруг себя по часовой и *(против часовой)* стрелки на 360.

3. Стоя на месте на одной ноге, поочередно менять ноги, удерживая мяч на ракетке.

4. Удерживая мяч на ракетке присесть в присед, а затем встать.

5. Подбросить мяч вверх и несколько раз отбить его ракеткой.

6. С помощью ракетки ударить мячом о стол и, не давая ему упасть повторить упражнение.

Все эти упражнения помогут вашим детям в освоении техники **настольного тенниса**.

Польза от игры в **настольный теннис** для здоровья детей и взрослых.

Одним из главных достоинств пинг-понга является развитие мелкой моторики, что особенно важно для детей. Недаром специалисты рекомендуют занятия **теннисом** для формирования красивого почерка у ребенка или развития способностей к рисованию; занятия **теннисом** – отличная зарядка для глаз, что также немаловажно для растущего организма. И не только. Для взрослых, которые на работе днями просиживают за компьютером, **теннис также будет полезен**. Ведь мышцы их глаз находятся в постоянном напряжении. **Теннис** благотворно влияет на зрение благодаря тому, что игрок должен постоянно фокусировать свой взгляд на мяче, который, то приближается, то отдаляется. А это очень полезно для глаз. Поэтому врачи рекомендуют заниматься **теннисом всем**, у кого есть проблемы со зрением; **настольный теннис** отлично развивает координацию движений. Детям со слабым вестибулярным аппаратом игра поможет его тренировать; с помощью **тенниса** можно существенно развить скорость, реакцию и внимание. Не зря боксеры, в том числе и профессиональные, включают именно пинг-понг в программу своих тренингов. А профессиональных игроков в **теннис** считают самыми быстрыми и ловкими, в сравнении с другими спортсменами. Им приходится молниеносно принимать решения, анализировать, сопоставлять; **настольный теннис** – один из наиболее энергозатратных видов спорта. Спортсмены за игру совершают большое количество поворотов и движений. И все это в стремительном темпе и с небольшими паузами. Большее количество калорий тратится только во время игры в бадминтон или большой **теннис**. Таким образом, пинг-понг помогает избавиться от лишних килограммов и сформировать подтянутую фигуру; занятия **теннисом** способствуют развитию различных групп мышц. Во время игры задействуется их большое количество; пинг-понг – отличное кардио: тренирует сердце, улучшает кровообращение, нормализует давление, развивает систему дыхания [1, с. 78].

Уже через несколько минут после начала игры происходит активное насыщение организма кислородом; данный вид спорта благотворно влияет на здоровье человека в целом – это повышение жизненного тонуса, отличное самочувствие, бодрость духа и прекрасное **настроение**. Кроме этого, повышается самооценка спортсмена, так как даже небольшой успех может вызвать море положительных эмоций. Даже в случае переутомления советуют заниматься пинг-понгом благодаря его позитивному влиянию на центральную нервную систему; развитие выносливости – также одно из преимуществ данного вида спорта. Нагрузки, которые получает спортсмен во время игры, действительно колоссальны. Одним из основных критериев в **теннисе является физическая стойкость игрока**; кроме этого, **теннис** хорошо развивает и психологические качества: самообладание, оперативное мышление, уравновешенность, сосредоточенность. А также волевые: **настойчивость**, терпение, силу воли, решимость, самоуверенность, предприимчивость. **Настольный теннис** относят к малотравматичным видам спорта. Им могут заниматься как дети, так и взрослые.

Также он подходит и пожилым людям, которые не могут выдерживать нагрузки во время бега или езды на велосипеде.

Этот вид спорта - универсален. В него играют дети, подростки, взрослые. Спорт популярен даже среди пожилых людей.

Примечательно, что в **настольный теннис** можно отдать ребенка любого телосложения и комплектации и роста. Это не важно. Значение имеет лишь усердие ребенка, и умение играть.

Библиографический список:

1. Байгулов Ю.П. Настольный теннис : Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М. : Физкультура и Спорт, 2000. – 254 с.
2. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ.высш. учеб. заведений / Г.В. Барчукова, В. М. М. Богушас, О.В. Матыцин; под ред. Г.В. Барчуковой. – М.: Издательский дом «Академия», 2006. – 528с.