

Марафон передовых практик по направлениям деятельности
в системе дополнительного образования детей Смоленской области
«Стартуют все!» (физкультурно-спортивная направленность)

**Развитие личности, мотивация к здоровому образу жизни
посредством настольного тенниса**

Виноградова Л. А.,
педагог дополнительного образования,
МБУ ДО Угранский ДДТ

Одной из проблем современного ребенка является чрезмерное использование гаджетов, в связи с чем снижается физическая активность, появляются проблемы со здоровьем, ухудшается концентрация внимания. Наша задача постараться привлечь ребенка к занятиям спортом в различных секциях и кружках. Объединение «Настольный теннис» Угранского Дома детского творчества пользуется большой популярностью. Стаж моей работы педагогом дополнительного образования составляет 27 лет. За этот период мною накоплен значительный опыт работы с детьми различного возраста в области физкультурно-спортивной направленности.

Давайте рассмотрим, как занятия настольным теннисом влияют на воспитание обучающегося, какие качества и навыки можно развить в процессе занятий.

Смело можно утверждать, что занятия теннисом воспитывают ценные личностные качества, такие как настойчивость, воля, трудолюбие, целенаправленность, коллективизм, коммуникабельность, вырабатывают активную жизненную позицию.

Также занятия способствуют нравственному развитию, устанавливая у человека социально ценные качества, которые формируют его отношение к другим людям, к обществу, к самому себе.

Как только ребенок попадает в коллектив начинается его воспитание, как педагогом, так и коллективом, постепенно в процессе работы начинается формирование:

- **дисциплины** - физические упражнения требуют регулярности и организованности, что учит следовать установленным правилам.
- **целеустремлённости** - спорт учит не сдаваться перед трудностями, достигать высоких результатов.
- **ответственности** — способности отвечать за свои поступки, решения и их последствия.

Как педагогу мне приходится не только разрабатывать тренировочную программу, но и задавать морально этические ориентиры, создавать в группе атмосферу уважения, честности и целеустремленности, воспитывать настоящего человека.

Опыт показывает, что правильно организованная работа в объединении педагога дополнительного образования в направлении ФК, достаточно значимо влияет на формирование и развитие личности ребенка и несет в себе огромную воспитательную значимость.

В свою систему занятий я включаю следующие виды физической активности:

- кардио-тренировки – бег, велосипед, скакалка;
- силовые тренировки;
- упражнения на гибкость и растяжку;
- функциональные тренировки.

Занятия настольным теннисом тренируют внимательность, ловкость, скорость реакции. Во время игры задействованы все группы мышц, что позволяет воспитать физически развитую личность.

Основное время на занятиях уделяется изучению техники и тактики игры и игровой практике. Обязательным является разбор ошибок и замечаний. Все это приводит моих воспитанников к высоким результатам в настольном теннисе.

Особая гордость – победы наших воспитанников на соревнованиях! Вместе с ребятами мы принимаем участие в соревнованиях областного уровня – г. Смоленск, где они показали отличные результаты.

Часто проводятся соревнования муниципального и межмуниципального уровня в с. Андрейково, г.Вязьма.

На базе нашего Дома творчества ежегодно проводится открытый чемпионат по настольному теннису, посвященный М.В.Исаковскому.

Также соревнования проводятся на базе открывшегося в Угранском округе ФОКа «Олимп».

Впереди – новые тренировки, турниры и свершения! Будем работать над мастерством и выносливостью.