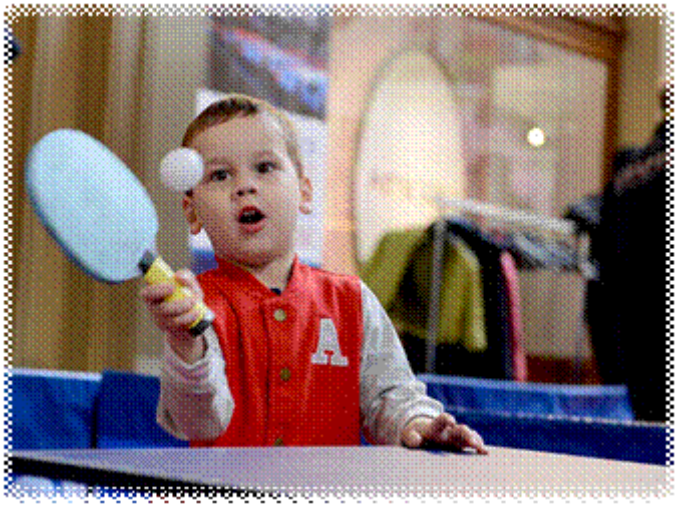
Настольный теннис – только одни достоинства

(консультация для родителей)



Настольный теннис по праву считается одной из самых популярных спортивных игр в мире, и это неспроста. В него с удовольствием играют, без преувеличения, более двух миллиардов человек. Особенно настольный теннис развит в Китае, Корее и других восточных странах. В России эта игра тоже широко пропагандируется и постоянно развивается.

Откуда такая популярность этой игры? В чем ее секрет? Давайте рассмотрим все эти аспекты более подробно

Что такое настольный теннис?

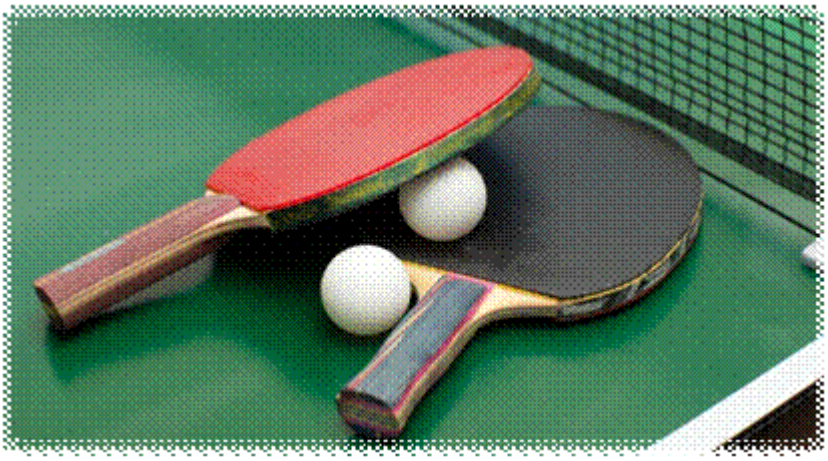
Настольный теннис - это спортивный вид соревнований, в котором можно участвовать как индивидуально, так в дуэтах или командах. В простонародье за этим видом спорта закрепилось еще одно название - «пинг-понг». Нужно признать, что профессиональные игроки не приветствуют это слово. Но название существует уже более 100 лет и прочно вошло в обиход.

Интересно, что в разное время и в разных странах были и другие наименования этой игры, которые не прижились и со временем благополучно забылись: «вим-вам», «флим-флэм». Само словосочетание «пинг-понг» не несет в себе особой смысловой нагрузки. Это просто звуки при ударе шарика о стол - «пинг» и о ракетку - «понг».

Суть игры заключается в следующем: за столом (высотой 76 сантиметров и длинной 2,74 метра) два игрока занимаются тем, что перебрасывают друг другу мячик с помощью ракетки, и при этом соблюдают определенные правила. Главная цель игры - создание одним из игроков такой ситуации, в которой противник не сможет

отбить мяч. Партия длится до 11 очков (по новым правилам), но еще относительно недавно счет велся до 21.

Что нужно для игры.



Самое замечательное в настольном теннисе – это то, что для начала тренировок не нужно вкладывать больших денег в инвентарь и форму. Достаточно иметь ракетки, шарики и стол. Игру можно организовать, при желании, даже за большим столом между членами семьи или в обеденный перерыв в холле между сотрудниками офиса. Это очень веселое и активное времяпровождение.

Для того, чтобы тренироваться в зале, конечно, потребуется вложить чуть больше средств. Если нет спортивной обуви и формы, то желательно купить ее. Но каких-то строгостей по этому поводу настольный теннис не диктует. Главное условие - чтобы форма или спортивный костюм не стесняли движений, тогда игроку в теннис будет достаточно комфортно. Для тех, кто только начинает пробовать свои силы в этом виде спорта, не стоит покупать слишком дорогие ракетки. Благо, сейчас с ассортименте специализированных магазинов достаточно качественного готового инвентаря на любой вкус.

Настольный теннис одинаково хорошо подходит и мальчикам, и девочкам, поэтому «перевеса» в одну сторону в этом виде спорта не наблюдается. Кроме того, нет строгих ограничений по физическим параметрам: играть в настольный теннис могут играть и высокие, и низкие, и полные, и худые дети с любой спортивной подготовкой.

Настольный теннис – не только увлекательная, но и полезная для детского здоровья игра. Она оказывает положительное воздействие на многие системы организма ребёнка и даёт мощное развитие психики.

Так, регулярные занятия настольным теннисом:

- **Улучшают зрение.** Постоянная фиксация взгляда на быстро двигающемся, то удаляющемся, то приближающемся мяче делает игру, по сути, одной большой зарядкой для глаз. Она в свою очередь хороша как для профилактики, так и для детей, уже имеющих слабую форму близорукости или дальнозоркости.
- **Тренируют реакцию.** Умение быстро реагировать — важнейшее в настольном теннисе. Вкупе с хорошей координацией и способностью концентрироваться это пригодится ребенку не только в настольном теннисе, но и в другом спорте, а также в повседневной жизни.
- **Укрепляют здоровье.** Как и любой спорт, настольный теннис положительно влияет на детский организм: улучшает иммунитет, развивает дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат, приводит мышцы в тонус и помогает снять стресс.
- **Развивают интеллект.** Исследования корейских ученых показали, что свыше 90% игроков в настольный теннис имеют высокий уровень интеллекта. Этот вид спорта тренирует не только силу и выносливость, но и мозг. Продумать и в считанные секунды изменить тактику, молниеносно решить, куда направить мяч, и предугадать стратегию противника — настольный теннис требует от игроков недюжинных умственных усилий, и на тренировках ребенка учат не просто махать ракеткой, а решать непростые задачи.
- **Формируют характер и личность.** Настольный теннис воспитывает в маленьком спортсмене такие важные качества, как упорство, трудолюбие, целеустремленность, умение рисковать и принимать поражения.
- **Делают почерк лучше**. На первый взгляд может показаться, что между теннисом и каллиграфией никакой связи нет. На самом же деле она существует, причем довольно прямая: настольный теннис развивает мышцы кисти и мелкую моторику, что значительно улучшает почерк ребенка.

Занятие настольным теннисом очень благотворно влияет на развитие детей, поэтому его стоит пропагандировать и стремление ребёнка всячески поддерживать!