


*Настольный теннис – как  
средство развития реакции на  
движение.*

Актуальность данной темы обусловлена:

- Низкая двигательная активность современных школьников;
- Сложности в принятии быстрых решений в подвижных играх.
- Трудности выполнении сложных координационных движений (Нападающий удар в волейболе)



Настольный теннис, в некоторой степени, решает сразу все заявленные проблемы.



Использование его во внеурочной деятельности позволит в конечном итоге облегчить освоение подвижных игр и развить быстроту школьника.

Это в теории.

Но так ли это на самом деле?

С самого раннего детства детям напоминают о том, что действия необходимо обдумывать.

А насколько быстро?





Принятие решений в реальной жизни порой требуется  
моментально.

И они должны быть верными.

Подвижные игры как  
нельзя лучше  
демонстрируют результат  
стремительных действий.



Но отличие в изначальных физических данных, способности к обучению и реализации полученного опыта не ставят в конечном итоге учеников в один ряд.






Как результат в подвижной игре разрыв между  
умеющим и знающим, но не способным реализовать  
увеличивается.






Зачастую наблюдается проблема в скорости и реакции на движение.




Положительной стороной настольного тенниса является возможность индивидуального подхода. О котором говорит ФГОС.

В настольном теннисе всего два игрока и оба в тот же момент находятся по разные стороны сетки, являясь соперниками.






Отсутствие возможности в поддержке со стороны товарищей-игроков заставляет ребёнка самостоятельно принимать игровые решения.



В конечном счёте, при правильном подходе и регулярности занятий это приводит к ряду положительных моментов.



Один из которых – увеличение показателя мозговой активности наряду с возрастающей скоростью анализа ситуации и своевременной реакции.

## Так теннис развивает мозг?

Да, при этом напрямую формируя скорость отклика на движение и в этом нет ничего удивительного, ведь спорт в подавляющем большинстве случаев комплексно развивает человека.



Таким образом настольный теннис способен не только устранить дефицит двигательной активности, но способствовать успешной учёбе, комплексно формировать полноценную личность, оставаясь простым на первый взгляд и доступным видом спорта как для абсолютно здоровых так и для имеющих проблемы в развитии или здоровье учеников.



Спасибо за внимание!

