

**Место  
проведения:**

**Кинозал**

**Время  
проведения:**

**18:00 – 19:00**

# ТУРНИР

**на первенство школы  
по настольному теннису**

**Отборочные игры – 14-17.02.**

**Полуфинальные игры –  
18,20.02.**

**Финальные игры – 21.02.**

**Основной  
состав:**

**Учащиеся**

**Резервный  
состав:**

**Учителя**

**Ты быстрый, ловкий, умный? Проверь себя!  
Приглашаем всех желающих.**

## Интересные факты о настольном теннисе

### Физическая польза

**1. Ловкость, быстрота  
реакции.**

120–170 км/ч — такую скорость может развивать мяч в настольном теннисе, а траектория меняется после каждого удара. Сопернику приходится почти ежесекундно принимать решения и успевать совершить нужное движение. Профессиональные игроки в настольный теннис имеют самую лучшую координацию движений, уступая только канатоходцам. Не случайно боксеры регулярно играют в теннис, чтобы выработать высокую скорость реакции.

**2. Тренировка  
вестибулярного  
аппарата.**

Четко двигаться и постоянно следить за мячом, который меняет направление и движется с невероятной скоростью, — лучшее упражнение для развития вестибулярного аппарата. Теннис рекомендуется всем, кто страдает от укачивания в транспорте.

**3. Хорошее зрение.**

Играя в теннис, человек постоянно следит взглядом за мячиком, который находится то близко, то далеко. При этом шарик еще и движется в разных направлениях. Такая тренировка для глаз помогает поддерживать отличное зрение. Офтальмологи рекомендуют занятия настольным теннисом и близоруким, и дальноруким, а также, после операций на глазах.

#### 4. Здоровое сердце, выносливость.

Быстрый темп игры и интенсивная равномерная нагрузка помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, привести давление в норму. Кровообращение усиливается уже на второй минуте тренировки, поэтому увеличивается и потребление кислорода. Такой эффект дают разные виды аэробных нагрузок, но только в настольном теннисе объем потребления кислорода достигает настолько высоких показателей.

#### 5. Развитие крупной и мелкой моторики.

Игра в теннис оттачивает движения кистей. Во время одного сета игрок меняет положение руки, держащей ракетку, несколько сотен и даже тысяч раз. Теннис способствует формированию аккуратного каллиграфического почерка, помогает в развитии художественных способностей.

#### 6. Укрепление мышц.

Играя в настольный теннис, спортсмен держит ноги в полусогнутом положении и находится преимущественно на носках – это помогает задействовать мышцы ног особенно эффективно. А каждый удар сопровождается быстрым поворотом туловища. Именно такое движение хорошо развивает косые мышцы живота и формирует красивый Пресс

#### 7. Похудение.

По энергетическим затратам пинг-понг занимает 5 место (находится между большим теннисом и плаванием «бассом»). Аэробная нагрузка, стремительный темп и отсутствие длительных пауз помогает быстро сбрасывать лишние килограммы

#### 8. Гибкость.

Настольный теннис развивает и поддерживает высокую подвижность суставов. Гибкость помогает игроку молниеносно реагировать на движение мяча и отвечать точным ударом. А в жизни гибкость дает возможность телу мгновенно реагировать на любые вызовы.

### Психотерапевтическая польза

#### 1. Самоконтроль.

В настольном теннисе доли секунды решают все. Поэтому даже мимолетное раздражение может привести к поражению. Игроки в теннис умеют контролировать свои эмоции на таком уровне, что и в обыденной жизни редко теряют самообладание.

#### 2. Высокая концентрация внимания.

Игрок постоянно держит в голове и общую картину матча и перебирает возможные техники. Однако при этом он еще непрерывно следит за мячом, не упуская его из виду даже на долю секунды. Предельная концентрация внимания – необходимая составляющая успеха в настольном теннисе. Поэтому специалистам, которые работают в тех областях, где речь идет о жизни людей, рекомендуется регулярно играть в теннис.

#### 3. Развитие аналитического и оперативного мышления.

Игрок настольного тенниса должен, как и шахматист, продумывать на несколько ходов вперед. Но при этом в теннисе нет никаких пауз, чтобы поразмышлять. Кроме того, в теннисе важно вовремя «поймать» соперника и перехитрить его. Решение таких задач в быстром темпе помогает развивать мышление.

#### 4. Снятие усталости, лечение стрессов.

Во время игры в теннис невозможно думать ни о чем, кроме самой игры. Всем другим мыслям просто не остается места. После завершения игры проблемы не кажутся настолько серьезными, и нередко появляется самое подходящее решение. Интенсивная физическая нагрузка также способствует снятию напряжения, а радость победы поднимает настроение.