

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

*Доповідач : Ткаченко А.С., студентка групи СУ-11
Науковий керівник: Індик П.М., викладач кафедри фізичного
виховання*

Спорт - це чудово. Регулярні спортивні заняття обіцяють певні досягнення. Але, крім того, ще й виховують волю та моральні якості, зміцнюють здоров'я і прагнення до вдосконалення. Ігрові та поодинокі види спорту є найпоширенішими. Настільний теніс один з них.

Настільний теніс - чудовий спосіб енергійного проведення часу і для тих, хто віддає перевагу серйозним заняттям, і для тих, хто вперше в житті тримає ракетку. Головна перевага настільного тенісу - зручність, так як елементарний інвентар, невелика кількість учасників і невеликі масштаби майданчиків дають можливість грати в настільний теніс майже де завгодно.

Настільний теніс має відношення до виду спорту, який оживляє серцево-судинну систему. Навантаження, яка лягає на гравця під час змагання, дійсно величезна. Японські вчені підтвердили, що при грі в настільний теніс витрачається більше енергії, ніж при грі в баскетбол. Один з головних критерій у настільному тенісі це фізична стійкість спортсмена. [1]

Безперечно, що стиль гри, обраний спортсменом, природно залежить від його фізичних і психічних можливостей. Основна техніка настільного тенісу для всіх стилів гри однакова, і лише коли спортсмен піднявся до встановленого рівня, тоді можливо прояви індивідуальних особливостей.

Зорова і рухова пам'ять для тенісиста особливо важлива. З їх допомогою спортсмен швидше освоює технічні елементи і розробляє тактичні комбінації. Зорову пам'ять можна розвивати постійно, а рухову пам'ять необхідно розвивати складними рухами. Всі відомі майстри мають свої малюнки, повторюючи їх тенісист, формує особисту техніку, засновуючи власний ігровий стиль.

У тенісиста найважливіше зі спеціалізованих сприйняття це почуття м'яча. У цей сприйняття органічно підключається мислення. Тенісист враховує швидкість, напрямок і обертання м'яча, положення суперника під час удару, до і після удару. Спортсмен повинен фіксувати психологічний стан не лише суперника, але і своє.

Під час гри тенісист не тільки розмірковує, йому доводиться аналізувати, спостерігати, зіставляти. Це робота розуму і є база оперативного мислення спортсмена.

Стрімкість оперативного мислення важлива, адже якщо навіть і знайдений правильний хід, але з запізненням, він стане програшним. Найкраще, коли швидкість мислення поєднується із стрімкою реакції. Значення реакції в цьому тенісі дуже велике, адже швидкість польоту м'яча наближається до межі ймовірної реакції відтворення і тому психомоторний талант тенісистові дуже необхідний. Імпульсивна реакція не завжди складна і точна. Якщо реактивність поєднується зі здатністю працювати з просторово-тимчасовим попередженням, то з'являється вміння бачити на кілька ходів вперед. Спеціальні тренування уваги піднімуть ступінь психічної діяльності.

Під час гри розвиваються вольові якості: цілеспрямованість, завзятість, наполегливість, витримку і самовладання, сміливість і рішучість, ініціативність і самостійність. Всю структуру вольових якостей з'єднує цілеспрямованість. Настільний теніс розвиває особистість, виробляє спортивний характер, викоринює недоліки. Для досягнення своєї мети доводиться боротися зі слабкістю, втому та лінощами. [2]

Настільний теніс вважають найкращим в світі видом спорту для мозку. В наш час він є доступним та затрати на нього зовсім невеликі, для його заняття можна обрати будь-який час, можна грати з друзями, відвідавши, так званий, клуб настільного тенісу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Настільний теніс.[Електронний ресурс.] – Режим доступу: http://ua-referat.com/Настільний_теніс
2. Настільний теніс-гра для цілеспрямованих людей.[Електронний ресурс.] – Режим доступу: http://www.nashakrasa.com.ua/fitnes/Nastilniy_tenis_-gra_dlya_tsilespryamovanih_lyudey_S_HCho_take_nasti_lniy_tenis_Zany_attya_i_korist_na_stilnogo_tenis_u_dlya_lyudini.html

Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доповідей, 26 квітня 2012 р., м. Суми / Відп. за вип. А.Є. Шепелєв. - Суми : СумДУ, 2012.