**Физическая культура и спорт в моей жизни**

С самого детства я неразделимо связан со спортом: посещал разные секции по боевым искусствам, баскетболу, плаванию и теннису - что помогло приобщиться к физической культуре и сделать спорт неотъемлемой частью моей жизни.  Спорт должен присутствовать в жизни каждого человека, ведь спорт полезен не только для физического здоровья, но также и для психологического состояния. Стоит уделять хотя бы час в день на пробежку, хождение в спортивный зал, чтобы всегда чувствовать себя в тонусе.  Спорт и сейчас не покидает мою жизнь - каждый день я уделяю 20 минут на зарядку, хожу в тренажёрный зал. На парах физической культуры я активно играю в разные подвижные и соревновательные игры со своими одногруппниками, а также совершенствую свои навыки лёгкой атлетики. Всё это развивает во мне выносливость, ловкость, силу, а ещё, что наиболее важно, командную деятельность.

Как отмечал лауреат Нобелевской премии по литературе и автор знаменитого цикла «Сага о Форсайтах, Джон Голсуорси: «Спасительной силой в нашем мире является спорт: над ним по-прежнему возвышается оптимизм, здесь уважают противника и соблюдают правила независимо от того, на чьей стороне победа».. Такие вдохновляющие слова могут стать девизом для тех, кто только задумывается об активной жизни. Ведь положительный настрой к своим победам складывается не только из регулярных тренировок и изучения различных техник и приёмов. Мудрые высказывания формируют желание твёрдо идти к своей цели, не боясь трудностей на пути!

На данный момент современное общество очень ленивое и лишь некоторое число людей хотят заниматься спортом. Поэтому все чаще стали проводить спортивные мероприятия и различные семинары по теме спорт, которые смогут рассказать все плюсы и пробудить желание у других заниматься спортом. Спорт приобрел в наше время такую социальную силу и значимость, аналога каким в истории общества он не имел, пожалуй, никогда. Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но и бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность. Физкультура и спорт предоставляют каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества, заставляют радоваться победе, огорчаться поражением, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека.

     Для меня спорт-это радость, игра силы, совершенство человеческих достоинств, быстрая реакция, смекалка, фантазия, неожиданности и открытия. Спорт, вне всякого сомнения развивает необходимые человеку двигательные физические качества. Но не только. В процессе занятий спортом закаляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска.

Заниматься спортом -это значит путем упорных тренировок и постепенно возрастающих нагрузок добиваться высоких результатов.

Спорт от физической культуры отличается тем, что в нем имеется обязательная соревновательная часть. И физкультурник, и спортсмен могут использовать в своих занятиях и тренировках одни и те же физические упражнения (например, бег), но при этом спортсмен всегда сравнивает свои достижения с успехами других спортсменов в соревнованиях.

Моё самое любимое увлечение это теннис. Сейчас уже сложно сказать в какой именно стране зародился настольный теннис. Некоторые полагают, что впервые настольный теннис появился в Японии или Китае, другие считают, что его родина Франция или Англия. Ряд историков ищет истоки игры в Древнем Риме. Несмотря на все эти споры с уверенность можно сказать, что история тенниса уходит своими корнями в далекое прошлое. Возникновение слова «теннис» неизвестно, так как оно не имеет слов-родоначальников в современном языке. Историки предполагают, что название игры теннис произошло от игры, в которой участвовало 10 (по английски «тен») игроков, по 5 человек на каждой стороне площадки, а может быть от латинского слова «тенниса» – лента, тесьма («сетка» теперь). Есть также предположение, что название игры произошло от французского слова «тенез», которое переводится «вот вам, берите». Эту фразу часто говорили французские игроки, посылая мяч партнеру. Так или иначе, но слово «теннис» сегодня прочно вошло в наш лексикон, и означает игру в мяч через сетку ракетками. Большинство специалистов считает, что настольный теннис появился в Англии. Считается, что своим рождением настольный теннис обязан дождливой английской погоде. На мокрых лужайках невозможно было играть в теннис, и игру перенесли в помещение. Вначале играли на полу. Позднее из-за отсутствия больших залов появилась игра на двух столах, расположенных на некотором расстоянии один от другого. Через некоторое время столы сдвинули, а между ними натянули сетку. Эта комнатная игра была известна под названием госсима. Родилась она во второй половине XIX века как игра-развлечение.

Простой инвентарь, а главное – небольшие размеры площадки позволяли играть где угодно. Это обеспечило широкое распространение настольной игры, которая в короткие сроки стал излюбленной салонной игрой в Англии, а затем и в других странах Европы, Азии и Африки. Интересно, что игра велась в строгой вечерней одежде: женщины в длинных платьях, мужчины в смокингах и фраках.

Официальные правила игры неоднократно менялись, на настоящий момент в России действует последняя редакция правил от 2016 года. Полная редакция правил настольного тенниса имеет объём в несколько десятков страниц. Федерации большинства стран утверждают свои правила в соответствии с принятыми Международной федерацией настольного тенниса. Полная редакция современных правил игры доступна на официальном сайте Международной федерации настольного тенниса.

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 пинг-понг, чтобы выработать высокую скорость реакции. Четко двигаться и постоянно следить за мячом, который меняет направление и движется с невероятной скоростью, - лучшее упражнение для развития вестибулярного аппарата. Пинг-понг рекомендуется всем, кто страдает от укачивания в транспорте.  Одно из самых полезных [упражнений для глаз](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/gimnastika-dlya-glaz/) – это поочередно смотреть на предмет рядом с собой, а затем – в удалении. Играя в пинг-понг, 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, снимает усталость после длительной работы с компьютером. Офтальмологи рекомендуют занятия настольным теннисом и близоруким, и дальнозорким, а также, после операций на глазах. Быстрый темп игры и интенсивная равномерная нагрузка помогают [укрепить сердечно-сосудистую систему](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/kardiotrenirovki/), привести давление в норму.

Сложно отыскать более доступный и одновременно увлекательный вид физической активности, чем настольный теннис. Несложный инвентарь, простота правил, возможность играть как в помещении, так и на открытых площадках делают эту игру поистине универсальной, причем и для детей, и для их родителей. Самое, пожалуй, актуальное преимущество этого вида спорта: он полезен для глаз, как ни один другой. Во время игры в пинг-понг глаза непрерывно делают зарядку, фокусируясь попеременно, то на приближающемся, то на удаляющемся шарике. Настольный теннис улучшает способность концентрировать внимание. Отличным упражнением для тренировки внимания является даже простая «чеканка» шариком. Игра развивает быстроту реакции. Умение быстро реагировать на изменяющиеся обстоятельства – важное преимущество в нашем быстро меняющемся мире.

Игра развивает мелкую моторику, поскольку тренирует мышцы рук и кисти. А это самым лучшим образом отражается на почерке. Здоровое сердце, отличное настроение и заряд энергии – все эти преимущества получают регулярно встающие за теннисный стол. Успех в этой игре во многом зависит от упорства, настойчивости и целеустремленности спортсмена, а значит, регулярные тренировки развивают эти бесценные качества.

Теннис динамично развивается. Это многомиллиардный по оборотам вид спорта, массовый на всех континентах Земли. Мою статью хотелось бы закончить словами великого гроссмейстера Анатолия Карпова, любившего играть в большой теннис и очень ценившего эту игру: «Большой теннис – это шахматы в движении»! Теннис покоряется только настоящим интеллектуалам! Начав заниматься, человек поймёт всю красоту, увлекательность, силу и глубину этой игры. Желаю всем увлечься теннисом и полюбить его также, как и я!

Список литературы

1. Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин «Теория и методика настольного тенниса»

2. Э.Я. Фримерман «Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис»

3. https://ru.wikipedia.org/wiki/

4. https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/tennis/tennis-rules.html

5. http://ttdubna.ru/interesnye-fakty/540-vrashhenie-myacha-v-nastolnom-tennise

6. ПОРТАЛ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации