**Настольный теннис и его преимущества.**

Настольный теннис во времена Советского Союза была одной из самых популярных игр. Теннисные столы стояли во дворах было много спортивных клубов. Сегодня этот вид спорта у нас не так популярен, как раньше но он остается одной из самых полезных и безопасных спортивных дисциплин. У детей он развивает не только физические данные, но и способствует развитию внимательности, реакции и укрепляет зрение.

Чем полезен настольный теннис для детей

На первый взгляд настольный теннис, это всего лишь увлекательная игра. Но в действительности это совершенно не так, ведь эта дисциплина считается достаточно серьезным видом спорта, который по затратам энергии занимает второе место среди всех спортивных дисциплин.

По мнению экспертов, польза тенниса, неоценима, он как нельзя лучше подходит для школьников младших классов. Как и большой теннис для детей, этот спорт развивает внимательность, быстроту реакции и мышления, способствует укреплению зрения и опорно-двигательного аппарата. Но в отличие от большого тенниса, настольный менее травматичен.

Более того занятия оказывают влияние на:

* Развитие моторики;
* Улучшение почерка;
* Развитие умственной деятельности;
* Укрепление и становление характера;
* Укрепление иммунной системы.

В настольном теннисе нужно предугадывать действия соперника, выстраивая свою тактику. Но при этом уметь действовать решительно и быстро, исходя из постоянно изменяющихся обстоятельств. Поэтому маленький спортсмен учится стратегически мыслить, молниеносно принимать решения. В результате развиваются одновременно аналитическое, и оперативное мышление.

Интересно! По результатам исследований, проводившихся южнокорейскими учеными, оказалось, что у 90% спортсменов настольного тенниса интеллект выше среднего, что говорит о том, что этот вид спорта значительно влияет на развитие умственных способностей.

Помимо физического развития настольный теннис положительно влияет и на развитие психологических качеств ребенка. По результатам исследований было доказано, что подростки в возрасте 13-15 лет, занимающиеся в течение 2-х и более лет значительно отличаются от своих сверстников.

В первую очередь ребята показывают серьезные личностные качества, такие как стрессоустойчивость, организованность и целеустремленность.

Играйте в настольный теннис, этот вид спорта является одним из самых доступных видов спорта которым люди могут заниматься в любом возрасте!

Автор составитель: Педагог дополнительного образования «ДДЮТ», первой высшей категории Зацаринин Андрей Андреевич.