

Проект

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС = ЗДОРОВЬЕ + ИНТЕЛЛЕКТ»

*Подготовили: Тнальхут Тимур,
Слезев Денис, Петренко Алексей
ученики 10 класса
2016-2017 уч.г.*

Цель проекта

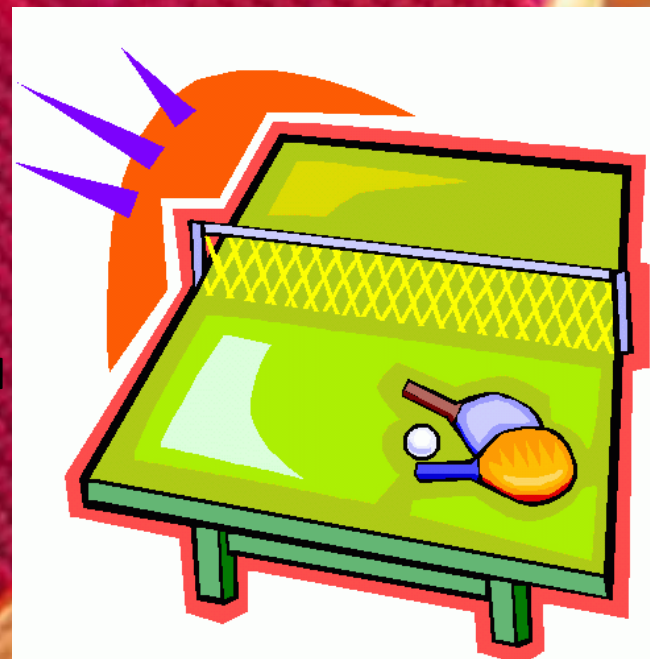
Популяризация доступного вида спорта среди детей и молодежи с целью развития активности, интеллекта и здоровья людей нашего будущего, а также поддержки вышесказанного у людей зрелого и пожилого возраста.



Преамбула проекта

Еще [Чарльз Дарвин](#) установил, что развитие головного мозга ребенка напрямую связано с моторикой руки.

Почему так важно для детей развитие тонкой моторики рук? Дело в том, что в головном мозге человека центры, отвечающие за речь и движения пальцев рук расположены очень близко. Стимулируя тонкую моторику и активизируя тем самым соответствующие отделы мозга, мы активизируем и соседние зоны, отвечающие за речь.

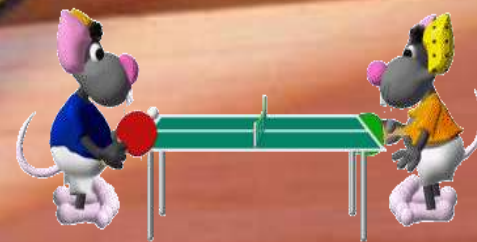
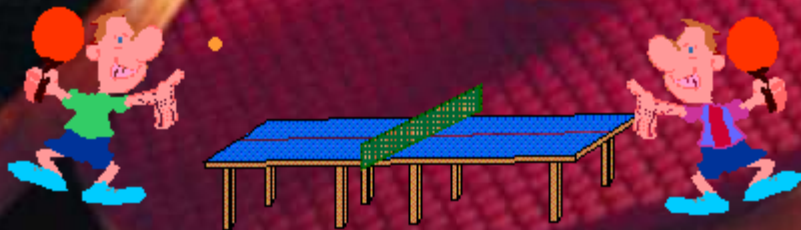


Например, шнурки, которые мы с вами завязывали в детстве, играли непосредственную роль в нашем с вами развитии, в т. ч. мыслительных процессах.

В настоящее время у большинства современных детей отмечается общее моторное отставание, в особенности у детей городских. Это связано с общим снижением двигательной активности, в том числе и с обувью на липучках, и вхождения в наш мир компьютеров, что в целом снижает общую активность человека, и другими «благами» прогресса. Больше всего на свете любой ребенок хочет двигаться, для него движение - есть способ познания мира и чем точнее и четче будут детские движения, тем глубже и осмысленнее знакомство ребенка с миром.




- Познают мир "руками" не только крохотные малыши, но и у взрослых также происходит активизация работы головного мозга. Разница в динамике восприятия. Если в молодом возрасте для достижения результата, записи в подсознание информации требуется одна условная единица времени, то с возрастом эта величина возрастает в несколько раз.
- Что происходит, когда любой из нас играет в пинг-понг? Это умеренная физическая нагрузка, без травматизации суставов, но, в то же время, это активизирует зоны головного мозга, отвечающие за точные движения. Когда нужно быстро принимать решение, сосредоточить взгляд – это прекрасно активизирует работу мозга.



Всем известно, что физические нагрузки полезны для физического, психического, для морального и эмоционального состояния человека

8 причин заняться пинг-понгом

- 1. Поможешь глазам.** Это спорт, полезный **близоруким**, дальновзорким и тем, кто недавно сделал операцию на глаза. Твои глаза во время игры непрерывно делают зарядку, фокусируясь то на улетающем мяче, то на летящем прямо в тебя. Хорошо и тем, кто работает за компьютером и целыми днями смотрит на экран, расположенный на одном и том же расстоянии, а потом не может разглядеть ни строчки на таблице у окулиста.
- 2. Улучшишь почерк.** Настольный теннис — это развитие мелкой моторики, тренировка мышц руки и кисти. Более точные движения помогут тебе не только побеждать за теннисным столом, но и показывать лучшие результаты за столом письменным.
- 3. Ускоришь реакцию.** Трудно придумать спорт, лучше развивающий реакцию и концентрацию внимания. Виталий Кличко, например, использует пинг-понг в своих тренировках, чтобы потом быстрее реагировать на действия соперника на ринге. Также после боксерской ударной техники эта игра учит более тонкой работе руки.



4. Станешь ловким. На языке ученых, ловкость — это «высокоразвитое мускульное ощущение и пластичность корковых нервных процессов». Настольный теннис работает на улучшение и того и другого, приучая твой мозг быстрее управлять твоим телом. Во время матча ты все время начеку и по несколько раз в минуту решаешь сложные двигательные-координационные задачи (средний темп игры — от 30 до 120 уд/мин).

5. Будешь быстрее бегать. Поза игрока в пинг-понг — ноги в полусогнутом положении — отлично укрепляет мышцы нижних конечностей. К тому же, как и бег, пинг-понг укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Частая игра в настольный теннис поможет тебе повысить свои показатели не только в беге, но и в велоспорте, коньках и других циклических видах спорта, где много работают ноги.

6. Сэкономишь на здоровье. Недорогой и компактный инвентарь не станет тяжким грузом для бюджета и твоей сумки. Скиньтесь с [коллегами](#) на стол и играйте после работы — пользы для здоровья море

7. Разовьешь взрывную силу. Скорость движения руки с ракеткой — до 40 км/ч. Играй, и твоя рука сможет быстрее совершать резкие и мощные движения, а это умение даже в уличной драке пригодится.

8. Будешь побеждать до старости. Можешь не переживать, что в один не прекрасный день тебе придется расстаться с любимой игрой. В отличие от большого тенниса, в настольный можно играть и в совсем преклонном возрасте.



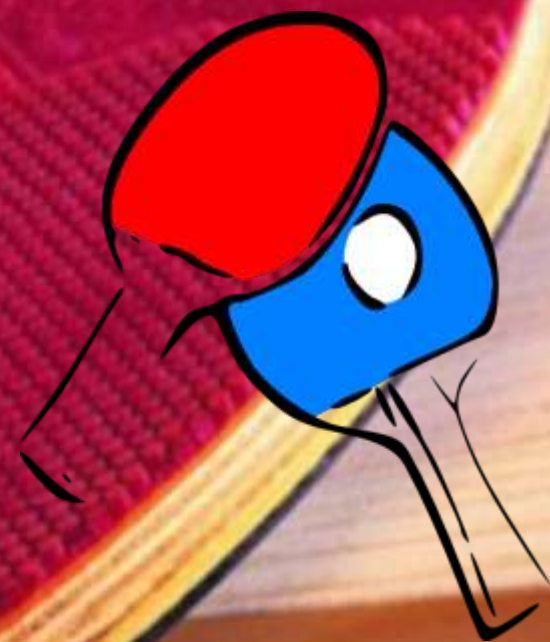
В настольном теннисе никто не может конкурировать с Китаем. Там этот вид спорта изучают в школе, так что умеют играть в пинг-понг абсолютно все, а это — 1 человек.

- Не случайно китайцы имеют наверно самую высокую адаптивность к внешним условиям. Они выживают при любых катаклизмах и мгновенно адаптируются под любую действительность, в любой стране и культуре.
- Например: в каждый момент времени теннисный мяч делает множество движений часто с большой скоростью полета и вращения. При этом траектория полета шарика постоянно отличается от предыдущего, что вынуждает организм человека быстро принимать решение, чтобы поймать, обработать его и вернуть на другую сторону стола.



Описание идеи проекта

- Все вышесказанное навело нас на мысль о том, что отношение к этой игре и виду спорта в России несправедливо низкое. Если мы заглянем в прошлое, то вспоминаются столы, которые стояли в различных учебных заведениях, холлах отделов и цехов предприятий, за которыми собирались все жаждущие попробовать свои силы.
- Идея проекта заключается в популяризации настольного тенниса среди населения как необходимой и доступной игры и вида спорта и осуществления доступности и возможности заниматься им всем жителям России с детства и до старости.



Результат проекта в идеале

- Размещение теннисных столов и инвентаря в школах с возможностью свободного доступа.
- Введение в обязательную программу школьного физкультурного образования обучение игре в настольный теннис.
- Развитие инфраструктуры профессионального обучения игре в настольный теннис, в т. ч. выделение помещений и/или строительство новых спортивных залов.
- Организация регулярных турниров среди всех возрастов с целью постоянного повышения мастерства игры в настольный теннис среди населения.
- Участие и достижение высоких результатов наших игроков в краевых и общероссийских турнирах.

Проект можно разбить на этапы:

1 этап:

Приобретение столов и инвентаря для школ и размещение их в спортзалах школ. Назначение ответственных лиц со стороны учебного заведения за обеспечение сохранности столов и инвентаря, при обеспечении полной доступности учащихся для игры в настольный теннис.

На первом этапе возможно привлечение частных [денежных средств](#) спонсоров + [бюджетного финансирования](#).

2 этап:

Финансирование проекта в будущем может осуществляться 100% из бюджетных средств. Для этой цели планируем обратиться в Министерство образования и науки Российской Федерации с целью внести предложение в разработку учебных программ для школ, средних специальных и высших учебных заведений и оснастить их столами и инвентарем.

3 этап:

Увеличение количества занятия настольным теннисом. Увеличение числа людей, занимающихся настольным теннисом.

Социальный результат проекта

Повышение общего уровня мастерства россиян в спорте, в т. ч. и на мировом уровне, общее улучшение здоровья людей через физическую разгрузку и положительные эмоции в игре, повышение интеллектуальных и адаптивных способностей.





Берите
пример!!!

Занимайтесь
настольным
теннисом!!!



Наши
спортсмены!!!





Благодарим за внимание

и понимание!!!

Берегите себя!!!

Список литературы

- <http://ru.wikipedia.org>
- <http://www.masters.donntu.edu.ua>
- http://www.sportfamily.ru/sports/individual/ping_pong
- http://www.*****/nastol_nyy-tennis-konkretno-o-pol_ze/pub.1896/