

МБОУ КГО «СОШ №3 с углубленным изучением математики»

Исследовательский проект.

Тема: **«Настольный теннис –
лучшая настольная игра!»**

Выполнил:

ученик 3 «А» класса МБОУ КГО «СОШ № 3»,

Ворошилов Семён.

Руководитель:

Квасникова Татьяна Александровна,

Учитель начальных классов

МБОУ КГО «СОШ № 3»

Г. Костомукша, 2025 г.

Цель проекта:

Изучить настольный теннис, как оздоравливающий вид спорта.

Задачи:

1. Узнать, что такое настольный теннис.
2. Как настольный теннис влияет на здоровье.
3. Приобщить к игре в настольный теннис учеников нашей школы.
4. Чем настольный теннис помог лично мне.

Гипотеза: Настольный теннис – профессиональный спорт, развлечение и полезная для здоровья игра.

1. Введение.

Игра, основные действия которой разворачиваются за столом, называется – настольная игра.

На свете очень много разных настольных игр.

Есть шахматы, шашки, разные игры с игральными костями – такие игры можно назвать «сидячими».

Другие игры, например, бильярд, аэрохоккей, настольный футбол – «малоподвижные настольные игры».

А есть настольный теннис! Из всех настольных игр это «самая подвижная игра».

Настольный теннис – одна из самых популярных настольных игр в мире. Она не только увлекательна, но и полезна для здоровья.

Сегодня я расскажу вам о том, что такое настольный теннис, почему он так популярен, чем он полезен и как в него играть.

2. Что такое настольный теннис?

Настольный теннис появился в середине XIX века в Англии. Тогда он назывался «пинг-понг». Название произошло от звука, который издавал мяч при ударе об стол.

В Россию настольный теннис «пришёл» в конце XIX века. Изначально он был популярен среди представителей интеллигенции и офицерского состава. В начале XX века игра распространилась среди более широких слоёв населения.

В 1920-х годах настольный теннис стал ещё более популярным благодаря своей доступности и простоте правил. Были созданы первые клубы и секции, где обучали игре.

Первый чемпионат СССР по настольному теннису прошёл в 1951 году. С тех пор соревнования стали проводиться регулярно, а интерес к игре продолжал расти.

Настольный теннис — это спортивная игра, которая проводится на ровном столе с сеткой посередине. Играть могут два человека, друг против друга, или четыре человека, пара на пару. Для игры нужны ракетки и мячик. Суть игры состоит в том, чтобы перекинуть мячик, с помощью ракетки, на сторону противника так, чтобы он не смог перекинуть его обратно на вашу сторону.

3. Настольный теннис – лучшая настольная игра.

Настольный теннис – интересная и увлекательная игра, которая может увлечь любого человека. Это не только развлечение, но и спорт. Он помогает развивать координацию движений, ловкость и быстроту реакции. При игре в настольный теннис очень хорошо тренируется зрение, потому что постоянно нужно следить за мячиком, который очень быстро перелетает с одной половины стола на другую.

В настольном теннисе нужно очень быстро думать, так как игра сверхскоростная и надо заранее знать, как нанести очередной удар так, чтобы максимально некомфортно для оппонента было возвращение меча на его сторону.

В настольный теннис можно играть в любом возрасте. В этой игре человек постоянно в движении. «Работают» и руки, и ноги, и торс.

Настольный теннис – достаточно дешевый вид спорта. Минимум инвентаря и максимум удовольствия.

4. Настольный теннис в моей жизни.

Я занимаюсь настольным теннисом почти полтора года. Тренироваться я хожу в клуб настольного тенниса «Своя игра». У нас прекрасные тренеры. Главный тренер – Васюков Павел Олегович. И ещё два тренера – Веселов Александр Николаевич и Капитонов Юрий Владимирович.

Кроме тренировок, Павел Олегович, организует соревнования – турниры. В них участвуют дети и взрослые.

Я стараюсь участвовать во многих турнирах у нас в городе и в других городах тоже. Часто занимаю призовые места.

У нас дома есть теннисный стол. Мы часто с мамой и папой играем. А так же приобщаем к настольному теннису гостей, которые приходят к нам. Это всегда весело и интересно!

5. Заключение.

Настольный теннис – это самая лучшая настольная игра. Она подходит для людей всех возрастов. Играть в неё всегда интересно, даже, если вы играете первый раз.

В нашей школе скоро будут организованы тренировки по настольному теннису. На них уже записались 15 ребят из моего класса, а всего более 70 учеников с младших классов.

За полтора года занятий настольным теннисом у меня улучшилось зрение. Я стал редко болеть. Улучшились реакция, выносливость.

Настольный теннис помогает развивать физические навыки и просто приносит удовольствие! Попробуйте! Вам понравится!