

Развитие силы и гибкости для будущих инженеров-электриков необходимо как для обеспечения общего здоровья, так и для самореализации в профессиональной деятельности.

Библиографический список

1. Головихин Е. В. Образовательная программа учреждений дополнительного образования для учащихся спортивно-оздоровительных групп (СОГ) / Головихин Е.В., Головихина Д.В. – Нижневартовск, 2012.
2. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К. Физическая культура : учеб. для вузов. – М. : Издательство Юрайт, 2013. – 424 с.
3. Солодков А. С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная / Солодков А.С., Сологуб А.Е – М.: Олимпия Пресс, 2005.

Обидин В. Ю., Комлева С. В.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Аннотация. Настольный теннис – одна из самых азартных, интересных и доступных спортивных игр. Он практически не имеет противопоказаний, и научиться играть в него может каждый, начиная с любого возраста. Увлечённо отбивая мячик, вы не только почувствуете ни с чем несравнимое удовольствие, но и заодно сможете укрепить своё физическое и психическое здоровье. Настольный теннис – увлекательная, развивающая и полезная игра для каждого.

Ключевые слова: настольный теннис, укрепление физического и психическое здоровье

Настольный теннис благотворно влияет на развитие подвижности рук, кистей рук, развивает мелкую моторику рук, укрепляет мышцы рук и запястья. Он помогает увеличить скорость движения рук, развить внимание и реакцию. Занимаясь настольным теннисом, мышцы ног получают хорошую нагрузку и становятся сильнее. Сердечно-сосудистая и дыхательная система начинают лучше функционировать, обогащая организм кислородом.

Настольный теннис развивает у игрока ловкость, глазомер, гибкость. Благодаря развитию реакций, мозг учится ещё быстрее управлять телом. Играя в настольный теннис, и спортсмены, и любители развивают тазобедренный, лучезапястный, локтевой и плечевой суставы и даже сочленения позвоночника. Есть такая фраза, что человек здоров, пока его позвоночник остаётся гибким. Это ещё одна из причин, почему настольный теннис положительно влияет и укрепляет здоровье человека.

Одним из плюсов настольного тенниса является возможность расслабиться и отвлечься от повседневных забот, которые не всегда доставляют нам удовольствие. А ведь именно в удовольствие заключается секрет нашего здоровья. Если вы даже самые серьёзные дела будете делать с удовольствием, то не ощутите никакой нагрузки.

Так как многие из нас лишены такой возможности, остаётся только один выход получать недостающее удовольствие от игры в настольный теннис.

Играя, вы сможете стабилизировать своё давление. Если у вас болят и быстро устают глаза, настольный теннис для вас просто незаменим. Ведь во время игры вашим глазам придётся все время следить за перемещениями мячика, а лучшей тренировки для глаз вам не найти. Игра в настольный теннис снимет напряжение и усталость, помогает нормализовать кровообращение. Благодаря самому соревновательному духу игры, ваш организм постепенно научится справляться со стрессами, реагировать на всё происходящее менее болезненно.

Кому настольный теннис рекомендуется? Он будет полезен тем, кто страдает дальнозоркостью, близорукостью, тем, кто перенёс операцию на глаза. Пожилым и молодым, людям любого возраста. Людям, которые страдают нарушением дыхания, имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Кому не хватает волевых качеств, настольный теннис станет незаменимым помощником в их развитии. Он поможет воспитать в себе такие качества, как упорство, выдержку, смелость, самообладание, настойчивость, решительность и смелость, самостоятельность и инициативность, ведь во время игры вам придётся принимать решения, которые помогут вам играть всё лучше и лучше. Настольный теннис поможет выработать такое качество, как волю к победе, а самое главное целеустремлённость.

Людям, страдающим сколиозом, противопоказан настольный теннис из-за невысокого стола и движений только одной руки в этой игре. Если у вас близорукость слишком высокой степени или есть осложнения глазного дна, то перед тем, как приступить к занятиям настольным теннисом посоветуйтесь со специалистом.

Основные преимущества настольного тенниса очевидны. Для занятий настольным теннисом, кроме мячика, ракетки и стола, вам больше ничего не нужно. Именно поэтому играть в настольный теннис можно, практически везде и с партнёром любого возраста. Играя в настольный теннис, вам приходится совершать множество ударов с высокой скоростью. Организм постепенно начинает расходовать свою энергию и человек устаёт. Но продолжая игру, и постоянно занимаясь, вы постепенно вырабатываете у себя выносливость и начнёте легче переносить любые физические нагрузки.

Занятия настольным теннисом приносят удовольствие и радость, играя вы испытываете стресс, но тут же он исчезает, под влиянием положительных эмоций от игры и физической нагрузки. Это тренирует ваше сердце и нервную систему. Происходит равномерная эмоциональная и физическая тренировка.

Чтобы быстрее научиться играть в настольный теннис, можно делать зарядку, развивающую определённую группу мышц. Она поможет быстрее войти в форму и укрепить своё здоровье. Вот некоторые упражнения, которые вам помогут:

1. Прыжки со скакалкой. 2 раза по 15 прыжков.
2. Броски и ловля теннисных мячей в стену. Можно кидать мячики в какую-то определённую цель и стараться поймать их двумя руками по очереди.
3. Упражнениями с небольшими гантелями позволят вам укрепить мышцы рук.

Для того, чтобы развить хорошую подвижность кистей рук и пальцев, можете представить, что вы - дирижёр и дирижировать оркестром. В настольном теннисе существует огромное количество различных ударов, которые

оказывают различное влияние на различные мышцы человека, но такое мастерство придёт к вам со временем, а сейчас самое главное то, что вы можете просто получать от игры удовольствие, радость и одновременно укреплять своё здоровье.

Настольный теннис – это и спорт, и тренировка организма, и увлекательная игра, которая обязательно принесёт пользу вашему физическому и психическому здоровью.

Библиографический список

1 <http://ladyspecial.ru/zdorovie/sport-i-fitness/nastolnyj-tennis-dlya-zdorovya-i-khoroshego-nastroeniya>

2 Специально для LadySpecial.ru - Юлия Источник: <http://ladyspecial.ru/zdorovie/sport-i-fitness/nastolnyj-tennis-dlya-zdorovya-i-khoroshego-nastroeniya> © LadySpecial.ru

Озерова Н. В.

МБДОУ детский сад № 463

г. Екатеринбург, Россия

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ДЕТСКОМ САДУ, РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация. Согласно стандарту дошкольного образования, «основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра». Общая тенденция для детских учреждений - снижение двигательной активности детей. Прогрессивные русские ученые - педагоги, психологи, врачи, гигиенисты, раскрыли роль игры как деятельности, способствующей качественным изменениям в физическом и психическом развитии ребенка, оказывающей разностороннее влияние на формирование его личности.

Ключевые слова: Подвижные игры, физические качества, дошкольники, физическое воспитание.

Не секрет, что физическая культура и спорт обозначены как приоритетные направления в развитии нашей страны. Воспитание здорового поколения с гармоничным развитием физических качеств - одна из основных задач современного общества. В любом обществе, построенном на гуманистических и демократических принципах, здоровье человека является высшей ценностью, важнейшим достоянием государства, оно - бесспорный приоритет, залог жизнестойкости и прогресса общества.

Общеизвестно, что интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом закладывается в раннем детстве. Дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Ученые, специалисты, практики пришли к выводу, что система физического воспитания дошкольников должна нести в себе целостное, гуманистическое воздействие на личность, обеспечивать реализацию права каждого ребенка на постоянное и наиболее полное физиче-