Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Малодербетовская гимназия им.Б.Б.Бадмаева»

 Индивидуальный проект :

**«Увлекательный настольный теннис»**

**Выполнил проект:**

Надвидов Нарма, ученик 3 «в» класса

Руководитель: Ханинова Яна Артуровна

с.Малые-Дербеты,2025г

**Содержание**

**1.Введение**…......................................................................................................

2.Основная часть………………………………………………………….......

2.1 История происхождения настольного тенниса……………………....

2.2Основные правила и экипировка для игры в настольный теннис……………………………………………………………………….

2.3Качества, развиваемые при игре в настольный теннис……………......

**3.Заключение**………………………………………………………………...

**1. Введение.**

Существует огромное количество видов спорта. Настольный теннис относится к тем видам спорта, которым можно заниматься, начиная с самого раннего детства, вплоть до глубокой старости. Настольный теннис- это увлекательная игра, которая пользуется популярностью во всём мире. Она требует ловкости, скорости реакции и стратегического мышления. В этой работе мы рассмотрим историю настольного тенниса, его правила, оборудование и пользу для здоровья.

 **Цель проекта:** Расширить кругозор людей о представлении настольного тенниса и вызвать интерес к данному виду спорта.

**Задачи проекта:**

1.Сбор максимального количества информации по данной теме.

2.Анализ собранной информации.

3.Разработка презентации.

4.Разработка продукта-буклета.

**2.Основная часть.**

**2.1 История происхождения настольного тенниса.**

История создания настольного тенниса очень запутана, сейчас уже сложно сказать в какой именно стране зародился этот спорт. Некоторые полагают, что впервые настольный теннис появился в Японии или Китае, другие считают, что его родина Франция или Англия.

С 1901 года игра начала носить гордое имя «Пинг-Понг. Оно получилось из сочетания двух звуков: «пинг» — звук, издаваемый мячом, когда он ударяется о ракетку, и «понг» — когда мяч отскакивает от стола. В 1908 году настольный теннис был включен в программу Олимпийских игр в Лондоне.

 Первые игры проходили за обычными письменными столами, вместо сетки устанавливали книги. Ракетками служили куски картона. Позднее появилась сетка и ракетки различной формы. Игра начала стремительно набирать популярность. В 1900 году были придуманы первые правила

 Настоящая революция в настольном теннисе произошла в 1930 году, когда для игры стали использовать ракетки с резиновым покрытием. С появлением таких ракеток поменялось абсолютно всё тактика игры, методика тренировок, возросла динамика игры и поединки стали намного увлекательнее.

В 1927 году в Лондоне прошел первый чемпионат мира. В 1958 году был проведен первый чемпионат Европы.

В программу Олимпийских игр настольный теннис был включен с 1988 года. Олимпийская программа включает соревнования в четырех разрядах: одиночном - мужском и женском и парном - мужском и женском.

**2.2 Основные правила и экипировка для игры в настольный теннис.**

 Чтобы правильно и грамотно играть в настольный теннис существуют определенные правила игры.

#### До какого количества очков играют в настольном теннисе:

#### 1.Партия играется до 11 очков.

#### 2.Если в матче по настольному теннису устанавливается счет 10-10, то игра идет до преимущества в 2 очка одного из игроков.

#### 3.После каждой партии игроки меняются сторонами.

**Прочие частные случаи, возникающие при игре на счет:**

 1.Касаться стола руками запрещено. Разрешено лишь в редких случаях, если касание произошло рукой, в которой находится ракетка.

#### 2.Партии в настольном теннисе, всегда играют до 11, даже если соперник не смог заработать ни одного очка.

3.За так называемые "сопли" в настольном теннисе так же принято извиняться, достаточно поднятия руки.

4.Из-за небольших размеров игровой площадки, введено правило, при котором мяч переигрывается, если в игровой зоне появился посторонний, мешающей игре объект.

5.**Мячи не переигрываются!** Только в случае, описанном выше или при поломке мяча. Ошиблись с подачей, подавать должен другой.

**Экипировка для игры в настольный теннис.**

Размер стола составляет 274 см в длину, 152,5 в ширину и 76 см в высоту. Стол покрыт зелёным, синим или чёрным покрытием.

 Сетка для настольного тенниса состоит из непосредственно сетки, подвесного шнура и опорных стоек с креплением к поверхности стола. Верхний край сетки должен находиться на высоте 15,25 см и столько же должен быть выступ за боковые линии стола.

 Мяч для настольного тенниса изготавливается из целлулоида или подобной пластмассы. Он должен быть чуть больше 40 мм в диаметре и выкрашен в белый или оранжевый цвет.

 Ракетки изготавливают из нескольких слоёв древесины различных пород и нескольких слоёв титана (основание), покрытого одним или двумя слоями специальной резины (накладки) с обеих сторон. Резиновый слой может быть двух типов — шипами внутрь (гладкая) и шипами наружу (шипы) и «анти-спин».

**2.3Качества, развиваемые при игре в настольный теннис.**

Главное отличие настольного тенниса от бега или ходьбы – отсутствие цикличности. В процессе игры спортсмен совершает подачи и удары по мячу, ходит, прыгает, наклоняется и приседает. В ходе только одной партии он выполняет до 20-и подач, 150-и ударов и 20-и наклонов. А если партия не одна, это вполне сравнимо с нормами ГТО. В результате формируется накопленный тренировочный эффект.

Теннис требует от игроков мгновенной реакции и при этом задействуется до 600 мышц. Фактически работает все тело: от ног до шеи.

Настольный теннис прекрасно развивает игровую и скоростную выносливость. Чтобы мышцы работали длительное время, нужна энергия. Спортсмены, занимающиеся настольным теннисом, потребляют большое количество кислорода. А значит, у них отлично развит и работает весь механизм кислородного обеспечения: сосуды, сердце и легкие.

Теннисист наносит сильные удары по мячу, а для этого важна подвижность суставов (плечевых, локтевых, тазобедренных и других) и большая амплитуда движений. В результате повышается гибкость, увеличивающая силу и точность ударов.

Настольный теннис на любительском уровне является нетравмоопасным видом спорта.

Настольный теннис благотворно влияет на развитие подвижности рук кистей рук, развивает мелкую моторику рук, укрепляет мышцы рук и запястья.

Это отличный способ укрепить сердечно-сосудистую систему. Во время тренировки спортсмену (даже непрофессионального уровня) приходится активно двигаться, что обеспечивает организм хорошей аэробной нагрузкой.

С помощью настольного тенниса вы можете заметно натренировать мышцы верхних и нижних конечностей, пресса и спины, а также развить гибкость суставов

В процессе игры теннисист вынужден постоянно держать концентрацию на мяче, следя за ним взглядом. Разнонаправленные движения мяча способствуют тому, что взгляд постоянно перемещается, а это снимает мышечное напряжение и усталость.

Это отличная эмоциональная разрядка. Во время очередной партии у теннисистов не остается возможности думать ни о чем другом, кроме как о текущей игре. А уже по ее окончанию, разгоряченные и получившие свою порцию азарта, спортсмены зачастую ощущают прилив энергии.

 **3. Заключение.**

В начале работы над своим проектом, я провёл анкетирование среди учеников третьих классов. Вопросы были такие :

1.Занимаетесь ли вы спортом?

2.Слышали ли вы про настольный теннис?

3.Занимаетесь ли вы теннисом?

4.Как вы думаете влияет ли занятие настольным теннисом на здоровье человека?

Из 69 опрошенных ребят только 43 человека занимаются спортом. Что составило 62%. Про настольный теннис не слышали 9 человек. Это 13%. Занимаются теннисом только 4 человека- 6%. И как влияет настольный теннис на здоровье человека не знают 11ч-16%

Я поставил себе цель, расширить кругозор людей о представление настольного тенниса и вызвать интерес к данному виду спорта. В готовом варианте моего проекта есть вся необходимая информация о настольном теннисе, а также информация, которая пригодится всем тем, у кого появится желание заняться данным видом спорта.

Если настольным теннисом заниматься непрофессионально, его вполне можно назвать одним из самых полезных для здоровья развлечений, но настольный теннис является не только полезным для организма и здоровья человека, также и очень интересным видом спорта.

Сам процесс игры в настольный теннис-это целое искусство. Игра в теннис действительно завораживающее зрелище. В него не только интересно играть, но и интересно наблюдать за игрой со стороны.

Правила игры в настольный теннис настолько лёгкие, что их сразу же усваивают даже маленькие дети.

Особых умений и навыков настольный теннис не требует, поэтому этот вид спорта доступен для всех желающих.

В начале моего спортивного пути, я не знал какому виду спорта отдать предпочтение. Два года назад меня поразила игра в настольный теннис, играющие - невероятно красивые люди в теннисной форме, очень интересная, казалось бы, нереальная игра и скорость. Настольным теннисом я занимаюсь на протяжении 2 лет. Мой тренер Нахаев Бадма Эрдниевич .Занятия данным видом спорта сильно повлияли на меня и мое спортивное развитие. У меня есть все качества, которыми должен обладать настоящий теннисист, эти качества мне удалось развить в себе всего за небольшое количество времени.

При желании, в настольном теннисе можно добиться огромных результатов, как например это сделал я. (показ грамот)

Я считаю, цель проекта достигнута. Продуктом моего проекта является буклет с описанием основного инвентаря для настольного тенниса.