

УДК 796.003

Мотуз С. О.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Настільний теніс – захоплююча, розвиваюча, нескінченно різноманітна, доступна будь-якому віковій спортивна гра. Вона практично не має протипоказань, і навчитися грати може кожен, незалежно від віку.

Настільний теніс благотворно впливає на розвиток рухливості кистей рук, розвиває спритність, поліпшує зір, збільшує швидкість реакції. Завдяки розвитку реакцій, мозок вчиться ще швидше володіти тілом. Гра для мозку. Протягом усієї гри тенісист думає, аналізує, прогнозує і реалізує свої тактичні ходи. Рішення вузівських проблем як показує практика життя вищих навчальних закладів натрапляє на невідповідність першокурсників до швидкої адаптації до всього устрою вищої школи. Метою є вивчення впливу навчально - тренувальних занять з настільного тенісу на розвиток студентів.

Ігрові види спорту являють достатньо високі вимоги до студента. Це обумовлено швидкою зміною тактичних ситуацій, необхідністю їх швидкої оцінки і організації відповідних дій, які здійснюються в умовах дефіциту часу. Одним з ігрових видів спорту є настільний теніс. Надзвичайно важливою фізичною якістю, що розвивається в настільному тенісі є швидкість реакції, як простої безпосередньої реакції на удар партнера, так і складної реакції прогнозування, яка сприяє розвитку оперативного мислення, а також різних видів уваги.

Під час гри в настільний теніс гравець повинен швидко оцінювати обстановку та реагувати на відповідь суперника, стартувати та робити замах, швидко рухатися та змінювати напрям переміщень, повертатися до початкової позиції. При цьому розвиваються швидкі та спритні рухи. Систематичні заняття настільним тенісом не тільки роблять позитивний вплив на загальний стан здоров'я студентів, але, також, і розвивають фізичні якості, однією з яких є швидкість реакції. За наслідками досліджень можна зробити висновок про сприятливу дію занять

настільним тенісом на розвиток швидкості простої реакції. Також необхідно відзначати, що студенти, які займалися тенісом показали кращі результати, ніж однолітки.