

# Секция "Теннис"



# Секция теннис в ГБОУ Школа №1547

## СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ №3

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека.

Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают занимающимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Секция «теннис» в нашем образовательном учреждении - со дня открытия школы.

Педагог дополнительного образования - Зайцев Юрий Фёдорович. Ребята, которые занимаются теннисом, неоднократно становились победителями районных и окружных соревнований. В каждом новом учебном году ведётся набор в группы, желающих заниматься теннисом с каждым годом увеличивается. Обучение и тренировки направлены на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающихся.