

Настільний теніс



Аристотель писав:

“Ніщо так не виснажує і не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність”

Унаслідок недостатності рухової активності практично здорові люди скаржаться на:

- задишку при невеликому фізичному навантаженні;
- зниження працездатності, швидку стомлюваність;
- біль у ділянці серця і спини;
- порушення сну;
- послаблення ініціативності, зниження концентрації уваги;
- підвищення нервово-емоційного збудження.

Коли одного з філософів давнини спитали:

“Що цінніше-багатство чи слава?”, - він відповів:

“Ні багатство, ані слава не роблять людину
щасливою.

Здоровий жебрак щасливіший хворого короля!”

Ці слова точно відображають головну думку:
багатство людського життя –

ЗДОРОВ'Я

Фактори, що впливають на здоров'я підлітків, дорослих людей

Вивчення факторів, які впливають на здоров'я людини, показує, що 50% становлять фактори, що характеризують спосіб життя людини, 20% - генетичні, 20% - спадковість і тільки 10% залежить від стану охорони здоров'я. Отже спосіб життя посідає провідне місце в детермінації здоров'я і, змінюючи спосіб життя, людина сама може впливати на своє здоров'я.

До факторів, що впливають на спосіб життя, належать:

- ✓ рухова активність;
- ✓ наявність або відсутність шкідливих звичок (паління, вживання або невживання алкоголю, наркотиків та ін.);
- ✓ характер харчування (переїдання, недоїдання, нормальне і якісне харчування та ін.);
- ✓ загартовування (повітрям, водою);
- ✓ режим роботи та відпочинку;
- ✓ гігієна;
- ✓ стрес;
- ✓ зовнішнє середовище;
- ✓ хобі (захоплення музикою, малюванням, спортом та ін.);
- ✓ громадська робота

Психологічна підготовка одна з провідних форм психологічного забезпечення, що охоплює період з моменту приходу дитини в той чи інший вид спорту і деякий час після закінчення спортсменом регулярних занять спортом та переходу його до інших видів діяльності. Значущість даного виду підготовки обумовлена спрямованістю на формування саме тих якостей та властивостей психіки спортсмена, що забезпечують високу результативність його діяльності.

Психологічна підготовка здійснюється завжди в поєднанні з іншими видами підготовки спортсмена: фізичною, тактичною, технічною. Особливу роль вона відіграє в тому випадку, коли спортсмени мають однаковий рівень за всіма видами підготовки, окрім психологічної.

Планування психологічної підготовки є важливим раціональним її елементом, що має цілеспрямований характер, конкретні види та потребує врахування як спрямованості окремих навчально-тренувальних занять, так і відповідних циклів, періодів підготовки спортсмена, і таким чином, дозволяє уникнути стихійності.

Психологічна підготовка, як зазначалося, є дуже тривалим, а тому складним процесом, який включає загальну та спеціальну психологічну підготовку. Кожен із цих спрямований на підготовку до визначеного виду діяльності в спорті, що зумовлює їх конкретну мету, зміст та специфіку організації.

Вміти діяти в ігрових ситуаціях самостійно

Під час освітнього процесу школярі на уроках настільного тенісу випробовують які технічні прийоми застосовувати раціональніше й ефективніше.

Саме в процесі ігрової практики ми дійшли висновку:

Тільки граючи точно, швидко, впевнено, проявляючи наполегливість, ініціативність та рішучість, використовуючи різноманітні оберти і напрямки польоту м'яча, можна покращити техніко-тактичну майстерність тенісиста.

Ці вимоги чинні для гравця в настільний теніс будь якого стилю гри.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

-Це життєдіяльність, що спрямована на збереження і зміцнення здоров'я.

Здоровий спосіб життя забезпечує гармонійний розвиток, високу працездатність та тривале творче ДОВГОЛІТТЯ.

Здоровий спосіб життя включає такі основні елементи:

Плідну працю,

Раціональний режим праці та відпочинку,

Викорінення шкідливих звичок,

Оптимальну рухову діяльність, раціональне харчування,

Особисту гігієну,

Загартовування тощо.

Формування здорового способу життя має охоплювати всі сфери діяльності людини (виробничу, навчальну, побутову тощо) В основу роботи з формування здорового способу життя повинна бути покладена всебічна гігієнічна освіта і виховання

При впровадженні здорового способу життя слід домагатися свідомого та активного ставлення до збереження свого здоров'я, що має стати нормою життя та поведінки кожної людини.

Будь- які досягнення загальної гігієни не допоможуть зберегти здоров'я людині, яка нехтує основами **ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ**

A close-up photograph of a violin, showing its body and f-hole. The violin has a light-colored wooden body with a red, textured covering on the top plate. A bright yellow egg is placed on the red surface. The background is a wooden surface.

Дякую за увагу!