

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЕГАЗОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

# **Научно исследовательская работа**

**На тему: Влияние настольного тенниса на организм**

**Студент:** Перешеин Максим Сергеевич

**Специальность:** Метрология и стандартизация

**Преподаватель:** Василега Дмитрий Сергеевич

**Тюмень 2014**

## Содержание

I.	Введение.....	3 стр.
II.	Основная часть.....	4 стр.
III.	Вывод.....	8 стр.
IV.	Источники.....	8 стр.

## Введение

Настольный теннис - увлекательная, бесконечно многообразная, доступная любому возрасту игра мячом диаметром 40 мм. на столе. Настольный теннис – это даже не игра, это стиль жизни, это повальное увлечение миллионов людей в мире. Что же так манит людей к настольному теннису – то, что им может заниматься каждый, мужчины и женщины, дети и пожилые люди. Положительное влияние настольного тенниса на организм человека огромно, его способность улучшать самочувствие, поднимать бодрость, энергию, вот проверенный рецепт разгрузки после рабочего дня.

Сведения о развитии настольного тенниса очень противоречивы. До сих пор остается загадкой, кто же является подлинным родоначальником игры. Одни считают, что игра с ракеткой и мячом зародилась в Англии, другие настаивают, что появлением этой игры мы обязаны Японии или Китаю. Однако японские и китайские историки это не подтверждают.

Существует предположение о происхождении названия игры "теннис" – связано оно с тем, что в игре участвовали 10 игроков (ten – десять), по 5 на каждой стороне площадки. Игра на воздухе. Вскоре теннис с открытого воздуха перешел в помещение. Принято считать, что своим рождением настольный теннис обязан неустойчивой английской погоде. На мокрых лужайках трудно было играть, вот и появилась игра для гостиных. Вначале играли на полу. Позднее играли на двух столах, расположенных на расстоянии друг от друга. Спустя какое-то время столы сдвинули, а между ними натянули сетку.

Простой инвентарь и небольшие размеры площадки сделали игру популярной салонной игрой в Англии, играли даже пробками от винных бутылок. Играли в вечерней одежде: женщины в длинных роскошных платьях, мужчины – в смокингах. По правилам одна партия велась до 30 очков.

Итак, настольный теннис пришел из Англии и вскоре распространился в Европе, Азии, Африке.

### **Основная часть**

Настольный теннис относится к группе видов спорта, которые активизируют сердечно-сосудистую систему. При этом нагрузка, ложащаяся на игрока во время соревнований, действительно велика. По данным исследований японских ученых, при игре в настольный теннис расходуется больше энергии, чем, например, при игре в баскетбол. Поэтому одним из важнейших критериев в настольном теннисе является физическая выносливость спортсмена.

Во время длительной нагрузки в организме человека действуют в основном аэробные (то есть, связанные с потреблением кислорода) обменные процессы, тогда как роль анаэробных процессов (важных при кратковременной "взрывной" нагрузке) незначительна, поэтому для теннисистов очень важным является показатель максимального потребления кислорода, т.е. максимально возможного количества кислорода, усваиваемого за определенное время организмом.

Игровая деятельность в теннисе способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма. Занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, изобретательность, тонкий расчет, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе и другие ценные качества. Ловкость, гибкость, быстрота движений и реакции лучше поддаются развитию в возрасте 7—11 лет, а сила и выносливость — в 14—16 лет.

Для достижения высоких результатов от спортсмена требуется отличная технико-тактическая подготовка, психическая устойчивость нервной системы к быстропротекающим процессам, физическое совершенство.