

УДК 796.386

ФОРМЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Д. Н. Войтенкова (МГУ имени А. А. Кулешова)
Науч. рук. *С. Г. Мазько*,
ст. преподаватель

Спортивная игра настольный теннис позволяет решать комплекс задач среди студентов высших учебных заведений: повышение объема двигательной активности и снятие психоэмоционального напряжения, развитие координационных способностей и быстроты движений, улучшение работы кардиореспираторной системы и профилактика лишнего веса [1, с. 127]. Настольный теннис является неотъемлемой частью всех форм физического воспитания и спортивно-массовой работы в вузе, каждая из которых обладает своими достоинствами.

Соревнования в этом виде спорта не являются такими многочисленными по составу участников, как, например, футбол или волейбол. К тому же к соревновательной деятельности привлекаются студенты, обладающие достаточным уровнем техники игры, и поэтому при этой форме работы в большей степени, решается задача поддержания интереса, спортивной формы и совершенствования уровня игры.

По результатам нашего опроса большинство девушек (75%) по окончании школы не владеет навыками игры в настольный теннис, а позднее обучение усложняется снижением моторной обучаемости в этом возрасте, а также боязнью казаться некоординированными.

На наш взгляд, форма секционной работы успешно может справиться с этой проблемой. Комплектация групп по уровню развития игровой деятельности, дифференцированный и индивидуальный подход при построении занятий могут существенно улучшить обучаемость техническим приемам и, в свою очередь, повысить интерес к этой игре.

Таким образом, основными формами работы по популяризации и развитию настольного тенниса в вузе являются: занятия физической культурой, на которых необходимо широко использовать специальные и подводящие упражнения; дифференцированная работа спортивных секций; организация условий для игры в настольный теннис в свободное время (наличие столов в общежитиях и учебных заведениях).

Литература

1. **Барчукова, Г. В.** Оздоровительная направленность занятий настольным теннисом для студентов вузов в рамках дисциплины «Физическая культура» / Г. В. Барчукова, А. Н. Мизин // Проблемы совершенствования физического воспитания студентов : материалы международной научно-методической конференции, 2–3 февраля 2012 г. – М., 2012. – С. 126–127.