20 ноября 2023 года на занятиях в ШСК "Высота" прошёл товарищеский турнир по настольному теннису среди учеников школы.

Игра в настольный теннис является мощным оздоровительным фактором в жизни школьников. Настольный теннис совершенствует быстроту реакции, реакции прогнозирования, развитие оперативного мышления, а также умение концентрировать и переключать внимание. Занятия настольным теннисом благотворно влияют на развитие опорно-двигательного аппарата, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, вегетативной нервной системы.

Занятия настольным теннисом воспитывают такие качества, как чувство товарищества, уважения к партнеру, выдержку, терпение и т.д. ребенок учится адекватно оценивать свои возможности и в стрессовой ситуации контролировать свои эмоции, принимать правильное решение в очень ограниченное время

Таким образом, настольный теннис можно внести в разряд не только увлекательных, но и очень полезных видов спорт.



