Инициативная группа граждан подала заявку в муниципалитет города Иркутска на проведение в 2025 году соревнований спортивной школьной лиги по настольному теннису среди общеобразовательных школ по трем возрастным категориям.

Проведение соревнований спортивной школьной лиги города Иркутска по настольному теннису позволит привлечь к регулярным занятиям физической культурой и спортом много детей школьного возраста разных возрастных групп.

Здоровье и спорт для детей — взаимосвязанные понятия, которые позволяют не только улучшить состояние Иркутских школьников, но и становятся альтернативой для некоторых воспитательных процессов. Так, регулярные занятия настольным теннисом позволяют повысить дисциплину даже среди гиперактивных детей, а также предоставить возможность для улучшения таких показателей, как терпение, усидчивость. Настольный теннис поддерживает стабильное эмоциональное состояние и не позволяет лишней энергии накапливаться.

Регулярные физические нагрузки при игре в настольный теннис тренируют сердце и имеют следствием снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний. Ученики старших классов, которые занимаются спортом вне школы, имеют значительно лучшую сердечно-сосудистую систему, чем дети, которые занимаются исключительно физкультурой.

Здоровый ребенок = здоровый взрослый! Физически активные дети обычно вырастают в физически активных взрослых. Регулярные занятия настольным теннисом представляют собой отличный способ предотвращения некоторых хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, остеопороз и т.д. Поэтому участие в спортивных соревнованиях школьной лиги города Иркутска по настольному теннису в детском возрасте является ключевым элементом в развитии и поддержании хорошего здоровья и продлении долголетия.

Важным моментом регулярных занятий настольным теннисом является психосоциальное развитие:

1. Общение и дружба.

Участие в спортивной школьной лиге города Иркутска предоставят детям новый круг общения вне школы, возможность завести новые дружеские отношения, некоторые из которых могут длиться всю жизнь. Дети получат ценные уроки командной работы, например, поставив себя на второе место во благо всей команды. Все это дает новое чувство единства и принадлежности.

2. Учимся проигрывать.

Научиться принимать поражение и справляться с ним - важный урок в жизни. Природа настольного тенниса такова, что всегда есть победитель и проигравший, и опыт того или другого является ценным. Важно помочь детям осознать, что в проигрыше нечего стыдиться. Научившись контролировать и понимать свои эмоции после проигрыша, дети вырастут эмоционально устойчивыми, что очень поможет им во взрослой жизни.

3. Учебная дисциплина и уважение к старшим.

В спортивной сфере могут применяться особые правила поведения, устанавливаемые новыми авторитетными фигурами, такими как тренеры или судьи. Следование правилам требует дисциплины и уважения к решениям, принятым более опытными людьми. Соблюдение правил и распоряжений является основой для хорошего взаимодействия и сотрудничества, а дисциплина на тренировках - необходимая часть успеха. Конструктивная критика является важной частью занятий настольным теннисом и основным компонентом развития необходимых навыков.

4. Развитие настойчивости, преданности и терпения.

Работая на тренировке и сосредоточившись на своей цели, дети приобретают настойчивость и осознают важность терпения и, в конце концов, осознают, что тяжелая работа окупается. Долгосрочная приверженность спорту оказывает положительное влияние на поведение детей в школе. Они склонны применять те же принципы самоотверженности, настойчивости и терпения, которые они изучают с помощью спорта, в школьной среде. Взаимодействие со сверстниками, преданность обучению и командная работа, превращается в необходимые личностные качества. В этом смысле настольный теннис способен продвинуть образовательные стремления детей.