

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

В МБУ «СШ «САБА-АРЕНА» дети с увлечением занимаются настольным теннисом, бадминтоном, фехтованием и шахматами. Для занятий этими видами спорта школа имеет все возможности.

Одним из отделений МБУ «СШ «САБА-АРЕНА» является **настольный теннис**. Эта игра подвижная. Для нее требуется специальный стол, сетка, ракетки и мячик. Это захватывающая игра, в которой важными являются реакция, знание техники подачи и хитростных уловок. В этой игре развиваются не только мышцы рук, как может показаться изначально. В настольном теннисе работает все тело. Человек постоянно наклоняется за мячиком, активно бегают, чтобы успеть отбить его. Настольный теннис - увлекательная и интересная игра.

Если вы еще не играете в **бадминтон**, то мы призываем вас взять в руки ракетку и волан и начать заниматься лучшим видом спорта! Это еще одно отделение МБУ «СШ «САБА-АРЕНА». Бадминтон укрепляет и развивает нервную систему, улучшает работу сердца и сосудов, повышает иммунитет и улучшает состав крови, улучшает метаболизм, меняет отношение к жизни.

Из всех доступных на сегодняшний день видов спорта, **фехтование** остается наиболее благородным и интеллигентным. Наиболее гармоничное сочетание физической и интеллектуальной нагрузки. Очень высокая планка, к которой всегда интересно стремиться. Поскольку, согласно гендерным стереотипам нашего общества, владение оружием вообще, и рапирой в частности, не входит в перечень необходимых «женских» добродетелей (в отличие от музыки, танцев и проч.). Что дает фехтование? Воспитание силы духа и воли к победе, что необходимо не только в зале, но и в жизни, самоконтроль и владение эмоциями, пребывание в хорошей физической форме, и как следствие – уверенность в себе и позитивный настрой на перспективу. Но, пожалуй, наиболее яркая причина занятий фехтованием сформулирована в знаменитой фразе Портоса: «Я дерусь... просто потому что я дерусь».

**Шахматы** формируют характер, делают умнее и физически сильнее, позволяют найти новых знакомых, друзей и увлекательно провести свой досуг. Игра в шахматы способствует развитию логического мышления, фантазии. Мысленно рассчитывая возможные ходы и ответы соперника, приходится представлять позиции, которые могут возникнуть, давать оценку (определять, у кого из играющих шахматную партию положение будет лучше), намечать план дальнейших действий, выискивать хитрые и коварные продолжения игры. Этим шахматы связаны с геометрией (раздел стереометрия) – решая задачи на уроках в школе, приходится представлять сложные геометрические фигуры (указанные в условии задачи), выискивать неординарные решения. Шахматы – это приятный умственный труд, требующий от игрока, высокой концентрации внимания, отменной физической формы. Игра в шахматы закаляет характер. Ведь бывают не только победы, но и поражения, которые нужно уметь стойко переносить.





