

Настольный теннис - путь к здоровому образу жизни

Юрин А.В., Пляскевич Г.В., Барсукова К. А.
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»

В современном, быстро развивающемся мире, мире компьютеров и роботов, все актуальнее и актуальнее становится вопрос о физическом состоянии современного человека. Высокие технологии, современные средства коммуникации все дальше и дальше отделяют человека от физических нагрузок, свойственных ему от рождения, что неминуемо приводит к ухудшению здоровья, психическим и психологическим проблемам.

Поэтому вопрос, как поддерживать хорошую физическую форму, стал для многих самым актуальным. На первый взгляд – этот вопрос очень сложный. Но если вдуматься, все гениальное очень просто: придерживайтесь правилам здорового питания и занимайтесь спортом.

Как питаться, чтобы не навредить здоровью мы предлагаем решать вам, а какая польза от занятия таким видом спорта как настольным теннис, постараемся разъяснить в этой статье.

Почему настольный теннис? Эта игра является универсальным видом спорта для всех возрастных групп, не требующая больших спортивных сооружений, дорогого оборудования и инвентаря. Занятия можно проводить в любых помещениях или аудиториях. Развитие коммуникативных и физических возможностей личности, поддержания интереса к жизни, повышение работоспособности и устранение комплекса неполноценности – вот главные цели в настольном теннисе.

Итак, давайте подробно остановимся на тех эффектах, которыми обладает эта игра.

Психотерапевтическая польза, самоконтроль. В современном настольном теннисе доли секунды решают исход игры. Поэтому даже малейшее

раздражение, невнимание приводит к проигрышу. Игроки умеют контролировать свои эмоции на таком уровне, что и в обыденной жизни редко теряют самообладание. Настольный теннис воспитывает в нас сдержанность и внимание.

Высокая концентрация внимания. Игрок постоянно держит в голове общую картину игры и помнит счет и перебирает возможные технические комбинации и при этом он еще следит за мячом, не упуская его из виду даже на долю секунды. И это на протяжении всей игры. Предельная концентрация внимания – необходимая составляющая успеха в настольном теннисе. Поэтому, специалистам, которые работают в областях связанных с повышенной концентрацией внимания, рекомендовано регулярно играть в настольный теннис.

Развитие аналитического и оперативного мышления. Игрок настольного тенниса, как шахматист, предвидеть игру на несколько ходов вперед, но при этом в игре нет ни секунды паузы, чтобы поразмыслить. Нередко игроку приходится мгновенно менять решение в соответствии с игровой обстановкой. Все это помогает развивать мышление, учит прогнозированию.

Снятие синдрома хронической усталости, лечение стрессов. Во время игры в настольный теннис невозможно думать не о чем, кроме самой игры. Всем другим мыслям просто не остается время. Все проблемы жизни отходят на второй план, остаются за стенами спортивного зала. Интенсивная тренировка способствует снятию напряжения, при игре возникает масса положительных эмоций, жизненные проблемы уже не кажутся такими сложными и порой приходят самые неожиданные способы их решения, а радость победы поднимает настроение, выбросу адреналина.

Ловкость и быстрота. При игре в настольный теннис, скорость мяча может достигать 120-140 км/час, а траектория меняется после каждого удара. Приходится ежесекундно принимать правильное решение и успевать сделать нужное движение. Не случайно спортсмены многих видов спорта включают в

свой тренировочный процесс игру в настольный теннис, для выработки скоростных качеств.

Тренировка вестибулярного аппарата. Четко двигаться и постоянно следить за мячом, который постоянно меняет направление и движется с огромной скоростью, лучшее упражнение для вестибулярного аппарата. Настольный теннис рекомендуется всем кто страдает от укачивания в транспорте.

Тренировка зрения. Играя в настольный теннис, человек постоянно следит взглядом за мячом, который находится то близко, то далеко, при этом двигаясь в разных направлениях. Такая тренировка глаз способствует отличному зрению, снимает усталость после длительной работы за компьютером. Офтальмологи рекомендуют занятие этой игрой и близоруким, и дальнозорким, а также, после операции глаз.

Здоровое сердце, выносливость. Быстрый темп игры и интенсивная равномерная нагрузка помогает укрепить сердечно сосудистую систему, привести давление в норму. Кровообращение усиливается уже на второй минуте игры, поэтому увеличивается насыщение организма кислородом. Такой эффект дают разные виды аэробной нагрузки, но только в настольном теннисе объем потребления кислорода максимальных значений (выше только в водном поло).

Развитие крупной и мелкой моторики. Игра оттачивает движение кистей рук до ювелирного совершенства. Во время одного сета, игрок меняет положение руки, держащей ракетку, несколько сотен и даже тысяч раз. Настольный теннис способствует формированию аккуратного подчерка, помогает и развивает художественные способности. Занятия настольным теннисом особенно рекомендуют для детей плохо пишущих и читающих.

Укрепление мышечной системы. Стойка игрока в настольный теннис – это полусогнутые ноги, корпус чуть наклонен вперед. В таком положении практически задействованы все мышцы ног и спины. При ударе и приеме мяча происходит постоянные перемещения. При ударе мяча, движение начинается с

ног и заканчивается кистью руки, т.е. задействованы все группы мышц туловища. Все это способствует гармоническому, физическому развитию тела, нормализации веса.

Гибкость. Настольный теннис развивает и поддерживает высокую подвижность суставов. Задействованы лучезапястный, локтевой, плечевой, тазобедренный, коленный и голеностопный суставы, позвоночный столб. Гибкость помогает реагировать на движение мяча и ответить точным ударом. А в жизни гибкость дает возможность сохранить активный образ жизни до глубокой старости.

Общение. В современном мире электроники, все больше и больше ощущается нехватка прямого человеческого общения. Настольный теннис игра парная и человек никогда не остается один. Игроков объединяет любовь к этой игре, они всегда найдут взаимопонимание и общие темы для разговора, что порой так не хватает в обыденной жизни.

Настольный теннис отличный вид спорта для адаптации и реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Занятия этим видом спорта отлично компенсируют ограничения в их жизнедеятельности, способствуют физическому развитию и социальной интеграции в обществе.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что занятия настольным теннисом способствуют гармоническому развитию личности, как в физической, так и духовной сфере жизнедеятельности человека.

Итак, берем ракетку и идем в спортивный зал.

Играйте в настольный теннис и будьте здоровы!