Цой В.В., Налимова М.Н.

Настольный теннис: преимущества и влияние на организм человека

*Самарский Государственный Экономический Университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/lj-12-2019-52

idsp: ljjournal-12-2019-52

Аннотация

В статье рассмотрена идея значимости настольного тенниса, как способа поддержания физической подготовки организма, метода развития психолого-волевых качеств личности и вида досуговой деятельности.

Ключевые слова: настольный теннис, спортивная игра, спорт.

Abstract

The article discusses the idea of the importance of table tennis, as a way to maintain the physical shape of the body, a method for the development of psychological and volitional qualities of the person and type of leisure activity.

Keywords: table tennis, sports game, sport.

В век преобладания информационных технологий, когда всё большему распространению подвергаются автоматизация и цифровизация – замена ручного труда, физической вовлеченности людей в процесс производства, оказания услуг машинами и компьютерами – как никогда актуальной стала проблема поддержания мышечной деятельности всего организма человека. Исходя из этого, всё более популярными становятся занятия физической культурой: в каждом городе в значительных количествах предложены различные оздоровительные центры, спортивные секции и сети фитнес-клубов. Не является исключением из правил и такой вид спорта, как настольный теннис, который пользуется спросом не только (по стереотипам) в странах Восточной Азии, но и в России.

Настольный теннис – вид спорта, спортивная игра, которая основана на перебрасывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным и заранее известным игрокам правилам.

Любой вид спорта оказывает колоссальное влияние на развитие человека, становление его личности. Занимаясь определённой спортивной деятельностью, индивид дисциплинирует свои тело и дух, постоянно практикуясь и совершенствуясь, чтобы добиться безукоризненности в своей нише. Настольный теннис, так же известный в разговорной речи, как «пинг-понг» (из-за характерных звуков удара мячика о ракетку и стол), относится к числу технически сложных комплексных видов спорта. От спортсмена требуются ловкость и быстрота реакции, ведь настольный теннис так же и скоростной вид спорта. На начальных этапах игры, когда происходит знакомство с этим видом деятельности, когда игроки принадлежат к разряду «новичков», это ещё недостаточно заметно. Но стоит только взглянуть на противостояние настоящих мастеров этого вида спорта, становится понятна вся прошлая недооцененность настольного тенниса. Помимо ловкости и реакции, немаловажным фактором при игре является сила и скорость удара. Так во время мощных завершающих ударов мяч достигает скорости 140 км/ч, тогда как при защите подрезкой скорость мяча едва ли выше 25 км/ч. Подобные приёмы являются важной составляющей тенниса, приносящей разнообразие в игру.

Кроме того, сердечно-сосудистая и дыхательная системы получают значительный оздоровительный эффект. Перемещение от одного края стола к другому в быстром и хаотичном темпе по нагрузке сравнимо с бегом по пересеченной местности. Поэтому одним из важнейших критериев в профессиональном настольном теннисе

является физическая выносливость спортсмена. В таком случае настольный теннис является наилучшей альтернативой для тех, кто не переносит кардио-тренировки, бег и другие виды однотипных упражнений, ведь во время игры нет времени на скуку и халтуру: не то противник в мгновение ока опередит по очкам.

Стоит отметить, что в этой игре важна не только техническая, но и психологическая подготовка спортсменов (психологическая стрессоустойчивость). Нужно уметь контролировать эмоции, не раздражаться при неудаче, а методично совершенствовать себя. Это качество полезно не только за игровым столом, но и в реальной жизни в учёбе и в карьере. Тем самым это вид спорта развивает морально-волевые качества личности посредством игровой деятельности.

В связи с мгновенно меняющейся ситуацией за игровым столом, высокая нагрузка ложится также и на головной мозг человека. Умение предсказывать, предвидеть действия оппонента, анализировать характер приходящего удара и моментально принимать решение на основе полученных данных – неотъемлемые компоненты настольного тенниса. В таких случаях «тело» должно поспевать за «головой» и быть за долю секунды готовым к перестройке стратегии. Из этого следует, что настольный теннис помогает в развитии умения концентрировать внимание, прививает настойчивость и упорство.

Теннис, помимо искусного вида спорта, является прекрасным досуговым занятием. Он в высшей степени подходит для удовлетворения потребностей широких масс. Люди увлеченно упражняются с ракеткой и мячом в школах, университетах, офисах во время перерыва, на спортивных площадках, пляжах и т.п. Это значит, что и заниматься можно круглый год: в помещении зимой или на свежем воздухе летом. Особенно полезен такой вид отдыха для тех, кто ведёт преимущественно сидячий образ жизни в связи с работой и учёбой. Закупоренные и затекшие мышцы после долгих часов сидения требуют разгрузки. Настольный теннис, в отличие от видов спорта, которые требуют большого простора и излишне активных и широких действий, не нуждается ни в первом, ни во втором. Ограниченное пространство, задействованная мелкая моторика, тренировка сердечно-сосудистой системы и игровой характер деятельности в значительной степени снизят как усталость в теле, так и интеллектуальную нагрузку на головной мозг.

Настольный теннис входит в число наиболее перспективных видов спорта, широко доступных и служащих здоровью людей. Игра в настольный теннис рассматривается как универсальное средство, снижающее усталость, напряжение организма, и увлекательное времяпрепровождение.

1. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин — М., 1999.
2. Худец Р., Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым/пер. с англ. Белозеров О., - М.: ВистаСпорт, 2008. – 272 с.
3. <https://topspinsport.ru/articles/nastolnyy-tennis-polza-dlya-tela-polza-dlya-dushi-polza-dlya-zdorovya/>
4. <https://infourok.ru/referat-na-temu-vliyanie-nastolnogo-tennisa-na-organizm-cheloveka-1163154.html>