

Настільний теніс – користь для здоров'я

Настільний теніс – один з найпопулярніших видів спорту в усьому світі як за кількістю учасників, так і за кількістю країн, де він розвивається. Міжнародна федерація настільного тенісу налічує понад 200 країн та входить до трійки провідних світових федерацій за цим показником.

Після невеликого затишшя настільний теніс знову повертається в наше життя-з кожним роком його популярність і доступність зростає. Столи встановлюються у парках, у дворах, в школах і університетах, а аматорський інвентар вигідно відрізняється своєю низькою ціною у порівнянні з іншими видами спорту. В настільний теніс може грати будь-яка людина, практично без обмежень за віком, станом здоров'я та фізичної готовності.



Настільний теніс-це захоплююче, азартно, доступно і, звичайно, корисно! Яка ж користь для здоров'я від настільного тенісу? Давайте розбиратися.

Зміцнення серцево-судинної системи

Багато лікарів відзначають, що настільний теніс сприяє зміцненню серцево-судинної системи і призводить тиск в норму і рекомендують цей вид спорту в

якості профілактики інфарктів та інсультів. Настільний теніс відносять до аеробних навантажень, які підсилюють кровообіг, позитивно впливають на роботу серця і підвищують витривалість організму.

Добрий зір

Настільний теніс – прекрасне тренування не тільки для м'язів тіла, але і відмінне тренування для очей. Постійна концентрація на м'ячі, то віддаляється, то наближається, то сповільнюється, то прискорюється, допомагає зняти напругу і втому, а також зберегти відмінний зір. Особливо це актуально для тих, хто змушений тривалий час проводити за комп'ютером. Офтальмологи рекомендують заняття настільним тенісом для профілактики, як короткозорості, так і далекозорості.

Зміцнення м'язів і гнучкість суглобів

Регулярні заняття настільним тенісом сприяють зміцненню м'язів ніг, рук, спини і преса. Крім того, при заняттях настільним тенісом задіяні різні суглоби руки, ніг і тулуба. У результаті, суглоби стають більш гнучкими, що дозволяє зберігати фізичну активність до самої старості.

Сила, спритність, швидкість реакції

У міру зростання спортивної майстерності неминуче розвиваються і ці якості. При хорошому рівні гри м'яч летить досить швидко, тому, щоб не програти очко, необхідно максимально швидко реагувати, вправно діяти і вкладати силу в удар. Наприклад, боксери, щоб виробити високу швидкість реакції, регулярно грають в настільний теніс.

Координація рухів і тренування вестибулярного апарату

Настільний теніс – це технічно складна гра, де для правильного виконання удару необхідно чітко координувати роботу рук, ніг, тулуба. Це можна

порівняти з танцем, де па строго розподілені на певну кількість музичних тактів.



Схуднення і підтримка спортивної форми

Це приємний бонус від регулярних занять будь-яким видом. Однак, настільний теніс відносять до аеробних видів навантажень, а по енергетичним витратам займає 5 місце в світі серед всіх видів спорту, тому «зайві» кілограми швидко відступають.

Але і це ще не все! Крім користі для соматичного здоров'я, настільний теніс вносить неоціненний внесок і в здоров'я психічне.

Розвиток оперативного та аналітичного мислення

У настільному тенісі необхідно заздалегідь продумати «хід» або навіть цілий матч, тобто, «включити» аналітичне мислення, але при цьому важливо блискавично приймати рішення при кожному ударі у відповідь, тобто, максимально задіяти оперативне мислення. У житті це допоможе навчитися приймати правильні рішення, практично не роздумуючи.

Стресостійкість і самоконтроль

У настільному тенісі важливо боротися за кожен розіграш, тому що сет досить короткий, до 11 очок. А це означає, що протягом всієї зустрічі важливо контролювати свої емоції. Тому навіть невелике роздратування може розладнати» гру, загубиться концентрація, і, в підсумку, зустріч буде програна. Тому самовладання – це вірний супутник гравця в настільний теніс.

Сила волі і самодисципліна

Заняття спортом тренують не тільки м'язи, але і волю, хоча механізм приблизно однаковий. Щоб домогтися результату в настільному тенісі, необхідно регулярно тренуватися, а це не завжди просто. Спроможність реалізації своїх цілей – одна з найважливіших рис характеру людини, яка дозволяє рухатися до нових вершин; а прагнення до перемоги, вміння ніколи не здаватися – це одна з найважливіших якостей гравця.



Висока зосередженість і концентрація уваги

В процесі гри необхідно тримати в голові відразу багато всього: і рахунок, і тактику гри, і поточний розіграш очка. При цьому гранично концентруючись на м'ячі і діях суперника. Тому бути максимально уважним і залученим «тут і зараз» - це просто необхідна складова гри в настільний теніс.

Емоційна розрядка

Зняття синдрому хронічної втоми. Всі жителі великого міста розуміють, про що ми. Насправді, будь-яка зміна діяльності особливо, якщо вона пов'язана з фізичною активністю, дозволяє відпочити і відновитися. Але, як вже було сказано раніше, під час гри в настільний теніс неможливо думати про щось інше, крім самої гри, тому для будь-яких інших думок просто не залишається місця. А інтенсивне фізичне навантаження сприяє зняттю емоційної напруги і підняття настрою .

Виходить, займатися настільним тенісом – це не тільки приємно, але ще й корисно для здоров'я!