

УДК 378.147

## **ПОЛЬЗА НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

**Д.Н. Войтенкова**

Могилевский государственный университет продовольствия, г. Могилев, Республика Беларусь

Настольный теннис возник в глубокой древности, и представляет собой самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Спорт, и в том числе и игры, согревали жизнь людей и приносили им ни с чем несравнимые радости. С древнейших времен люди придумывали для себя разнообразные игры. Обычно эти игры подражали труду, который кормил людей, обувал их и одевал.

Настольный теннис – или, как его еще называют, пинг-понг, – игра в которую любят играть как дети, так и взрослые. Считается на данный момент из самых популярных спортивных игр в мире. Это такой вид спорта, где поднимает настроение, позволяет укрепить дружбу, быть открытым, дружелюбным, а также не вредит здоровью человека.

Суть игры заключается в следующем: за столом два игрока занимаются тем, что перебрасывают друг другу мячик с помощью ракетки. Главная цель игры – создать ситуацию одним из игроков, в которой противник не сможет отбить мяч.

Многим людям на вид кажется, что настольный теннис это самый легкий вид спорта, «стоишь возле стола, махаешь ракеткой и напрягать свои усилия при это не надо». Но это на самом деле не так. Данный вид спорта не только полезен для здоровья, но и помогает развивать все возможные физические качества теннисиста.

В таком виде спорта, как настольный теннис, влияет на детей, поскольку он способствует развитию мелкой моторики и подвижности кисти.

Хорошо развиваются физические качества, это как ловкость и быстрота. Ловкость – это умение легко, быстро и эффективно совершать самые разнообразные движения. Спортсмен должен свободно владеть своим телом. Развитие быстроты у спортсмена, является важным физическим качеством. Умение быстро реагировать на изменяющиеся обстоятельства.

Развивает мышление. Ведь во время матча игроку приходится решать сложнейшие двигательные-координационные задачи. Игрок должен оценивать не только положение соперника до, во время и после удара, но скорость, направление, вращение мяча.

Игра в настольный теннис отлично укрепляет мышцы ног. Игрок постоянно находится в полусогнутом положении, стремительно перемещается от одного края стола к другому, всегда находится в движении и напряжении.

Играя в настольный теннис учит регулировать эмоции, развивать выдержку. Играя один на один, важно уметь «перехетрить» партнера, уловить нужный момент для решающего удара.

Ну и конечно, огромный оздоровительный эффект настольный теннис позволяет улучшить дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Ведь перемещаясь у стола от одного края к другому, мышцы сердца получают нагрузку. И чем лучше натренировано сердце, тем меньше риск сердечных заболеваний.

При интенсивной игре в дыхательной системе существенно улучшается состояние органов дыхания. Легкие начинают работать активнее, и в мозг поступает больше кислорода.

Нельзя также забывать про зрительную систему человека. Данный вид спорта помогает людям, у которых есть нарушения со зрением. То есть, при игре в теннис происходит тренировка глазных мышц. Глаза следят за быстрым движением шарика, а также успевают реагировать.

Начинать заниматься настольным теннисом можно в любом возрасте. При регулярных тренировках можно повысить уровень своего здоровья и держать в тонусе свое тело.

#### Список литературы

1. Куликович Е.К. Здоровый образ жизни как веление времени: методическое пособие / Е.К. Куликович.-Минск: БГЭУ, 1998.-30с.
2. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1987.-319с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. Заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. И доп. – М.,2002.-480с.