

Желовников Андрей Валентинович
тренер-преподаватель
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ
пос.Комсомольский, м.р.Кинельский

Как занятия настольным теннисом влияют на организм человека

Пинг-понг стал очень популярен не в последнюю очередь из-за своей доступности. Для игры не нужно много места, инвентарь стоит относительно недорого, а правила очень просты. Еще один плюс — отсутствие жестких требований к здоровью для спортсменов-любителей. Конечно, профессиональные игроки должны тренировать выносливость, но в целом игра доступна даже для людей с ограниченными возможностями, причем не важно, сколько им лет.

Пять плюсов настольного тенниса:

Тренировки укрепляют сердечно-сосудистую систему, поскольку игрок все время находится в движении. Особенность аэробной нагрузки в том, что она улучшает снабжение тканей кислородом, ускоряет метаболизм, активизирует кровообращение.

Необходимость следить за мячом и отбивать подачи дает такой плюс, как развитие координации и быстроты реакции. Эти качества пригодятся и в других видах спорта — например, для бокса или волейбола.

Динамичный характер игры позволяет сбросить лишние килограммы. При этом ее особенность в том, что начинать занятия могут даже люди с лишним весом или плохой физической формой. Нагрузку можно увеличивать плавно, ускоряя темп игры и осваивая новые приемы.

Концентрация на мяче тренирует зрение и снимает усталость глаз, вызванную долгим пребыванием за компьютером. Это большой плюс для спортсменов-любителей, которые совмещают пинг-понг с работой в офисе.

Настольный теннис позволяет отвлечься от проблем и дает мощную эмоциональную разрядку. Такова особенность многих подвижных игр, которые провоцируют выработку эндорфинов («гормонов радости»).

Это далеко не единственные плюсы пинг-понга. Такие особенности, как доступность и низкая травмоопасность, делают его интересным для людей разного возраста. Детям игра обеспечивает развитие выносливости и координации, а дополнительным плюсом станет хороший глазомер. Взрослые и пожилые люди могут использовать настольный теннис как способ поддерживать физическую активность, энергию и тонус мышц.

Единственным минусом данного вида спорта является задействование только одной руки, на которую приходится вся нагрузка. Ввиду такой особенности настольный теннис не рекомендуется людям с выраженным сколиозом. Но, как видите, плюсов намного больше и противопоказаний, кроме этого, практически нет.