

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ НА ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

Настільний теніс – один з складних видів спорту, з великою кількістю різноманітних технічних і тактичних прийомів. Одні люди займаються настільним тенісом, щоб домогтися високих спортивних результатів, інші, а таких більшість, щоб приємно відпочити та оздоровитись. Ця стаття висвітлює вплив настільного тенісу на здоров'я студентської молоді.

Ключові слова: настільний теніс, здоров'я, спортивні результати, оздоровчий ефект, фізичні якості, оздоровча фізична культура.

Abstract

Table tennis is one of the most complex sports, with a large number of different technical and tactical techniques. Some people do table tennis to achieve high sports results, others, and most of them, to have a good rest and health. This article highlights the impact of table tennis on the health of college youth.

Keywords: table tennis, health, sports results, health effect, physical qualities, health physical culture.

Здоров'я – безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства.

У збереженні і зміцненні здоров'я важливу роль відіграють правильне поєднання праці і відпочинку, раціональне харчування, загартовування організму і фізична культура, що є потужними оздоровчими факторами. Особливе значення має фізична активність людини, регулярна м'язова діяльність, що лежить в основі життєдіяльності всього організму [1, 2].

Настільний теніс – масовий захоплюючий та видовищний вид спорту, одна з найбільш популярних ігор серед різних категорій населення. Поширення тенісу пов'язане з тим, що він доступний, протягом занять легко дозувати фізичні навантаження залежно від віку, фізичного розвитку і стану здоров'я. З кожним роком його популярність лише зростає. Столи для настільного тенісу встановлюють в міських парках, школах та університетах [3, 4].

Настільний теніс це не просто гра з м'ячем, заняття даним видом спорту, має великий вплив на здоров'я людини, а також не лише підтримує організм у належному стані, а й істотно зміцнює мускулатуру, збільшує рівень витривалості гравця. Під час гри активно працюють всі групи м'язів: спини, рук, ніг, прес та навіть м'язи шії.

Цей вид спорту, за рахунок кардіотренувань, оскільки є навантаження на дихальну систему, розвиває швидкість реакції. Крім того, теніс корисний і для психічного здоров'я. Адже під час гри гравець отримує можливість позбутися стресу та відновити нервову систему. Зосередженість людини на м'ячі, дія суперника допомагає забути про щоденні проблеми. Під час подібних навантажень відновлюються нейронні зв'язки в мозку, що істотно прискорює процеси зародження нових нервових клітин.

Неабияке значення теніс має для розвитку реакції, уваги, координації рухів та стратегічного мислення. Людина стає більш енергійною і наполегливою.

Під час гри в настільний теніс неможливо думати ні про що, крім самої гри.

Всім іншим думкам просто не залишається місця.

Постійна концентрація на м'ячі, який то віддаляється, то наближається, то сповільнюється, то прискорюється, допомагає зняти напругу і втому, а також зберегти відмінний зір. Особливо такі тренування будуть корисними тих, хто багато часу проводить за комп'ютером. Офтальмологи рекомендують заняття настільним тенісом для профілактики, як короткозорості, так і далекозорості. Також 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. Задіяні слабкий променево-зап'ястковий, ліктьовий, плечовий і тазостегновий, міжхребцеві суглоби. Гнучкість допомагає гравцеві швидко реагувати на рух м'яча і відповідати максимально точним

ударом. У результаті, суглоби стають більш гнучкими, що дозволяє підтримувати тіло в тонусі до старості.

Крім того, настільний теніс – це технічно складна гра, де для правильного виконання удару потрібно чітко координувати роботу рук, ніг, тулуба, що в свою чергу розвиває *координацію рухів і тренування вестибулярного апарату*.

Гра відточує руху кистей до ювелірного досконалості. Під час одного сету гравець змінює положення руки, що тримає ракетку, кілька сотень і навіть тисяч разів. Настільний теніс зміцнює серце і підвищує витривалість. Зміна темпу гри, інтенсивне рівномірне навантаження плечового поясу допомагають зміцнити серцево-судинну систему, а також нормалізувати тиск. В наш час під час вибору виду спорту, важливим критерієм є процес схуднення.

За енергетичними витратами настільний теніс знаходиться на 5 місці серед видів спорту (між великим тенісом і плаванням брасом). Стрімкий темп гри і відсутність тривалих пауз сприяє швидкому темпу скиданню надлишкової ваги. Що в свою чергу в поєднанні зі збалансованим харчуванням та здоровим стилем життя, не тільки позбавить зайвих кілограмів, а й забезпечить гарне самопочуття [5].

Незважаючи на велику кількість позитивних аспектів тенісу, існують протипоказання, при яких заняття тенісом не рекомендуються.

Отже, консультація лікаря не завадить. Найчастіше відмова в занятті настільним тенісом може стосуватися людей з хворими суглобами. Також важким захворюванням є між хребцева грижа, запалення сухожилів. Перш ніж починати заняття варто перевірити роботу серця і тиск. Серцева недостатність, гіпертонія можуть вважатися протипоказанням до занять великим тенісом. Також слід приділяти увагу підготовці до гри. Слід виконати вправи для розминки, щоб уникнути травмувань.

Як підсумок слід зазначити, що настільний має всебічний вплив на здоров'я людини. Добре розвиває майже всі якості люди, а також має позитивний психологічний вплив.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Карабанов Є.О. Формування культури здоров'я в процесі фізичного виховання школярів / Є.О. Карабанов, М.В. Купресенко, О.В. Непша // Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Мелітополь, 14-15 вересня 2017 року). – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2017. – С. 134-136.

2. Абдураман А.Ш. Здоров'я як потреба студентської молоді / А.Ш. Абдураман // Регіональні проблеми розвитку приморських територій: теорія і практика: матеріали Міжнародної наук.-практ. інтернет-конф. – Мелітополь, 2014. – С. 112-134.

3. Амосов Н.М. Фізична активність та серце / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. - 2-е вид., перероб. та доп. – Київ: Здоров'я, 2000. – 232 с.

4. Ковальчук О.В. Здоровий спосіб життя як складова культури здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл / О.В. Ковальчук, О.В. Непша // Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Мелітополь, 14-15 вересня 2017 року). – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2017. – С. 137-140.

5. Марусін В. Ю. Настільний теніс для всіх. – Київ: Здоров'я, 2000. – 256 с.

Шемчак Ігор Анатолійович – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Shemchak Igor Anatoliyovych – Senior Teacher, Department of Physical Education, Vinnitsa National Technical University, Vinnitsa. E-mail: shemchakia@gmail.com