



Пинг-понг — не только увлекательная, но и полезная для здоровья игра. Она оказывает положительное воздействие на многие системы организма и дает мощный психотерапевтический эффект.

Физическая польза

1. Ловкость, быстрота реакции. 120–170 км/ч — такую скорость может развивать мяч в настольном теннисе, а траектория меняется после каждого удара. Сопернику приходится почти ежесекундно принимать решения и успевать совершить нужное движение. Профессиональные игроки в настольный теннис имеют самую лучшую координацию движений, уступая только канатоходцам. Не случайно боксеры регулярно играют в пинг-понг, чтобы выработать высокую скорость реакции.

2. Тренировка вестибулярного аппарата. Четко двигаться и постоянно следить за мячом, который меняет направление и движется с невероятной скоростью, — лучшее упражнение для развития вестибулярного аппарата. Пинг-понг рекомендуется всем, кто страдает от укачивания в транспорте.

3. Хорошее зрение. Одно из самых полезных упражнений для глаз — это поочередно смотреть на предмет рядом с собой, а затем — в удалении. Играя в пинг-понг, человек постоянно следит взглядом за мячиком, который находится то близко, то далеко. При этом шарик еще и движется в разных направлениях. Такая тренировка для глаз помогает поддерживать отличное зрение, снимает усталость после длительной работы с компьютером. Офтальмологи рекомендуют занятия настольным теннисом и близоруким, и дальнозорким, а также, после операций на глазах.

4. Здоровое сердце, выносливость. Быстрый темп игры и интенсивная равномерная нагрузка помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, привести давление в норму. Кровообращение усиливается уже на второй минуте тренировки, поэтому увеличивается и потребление кислорода. Такой эффект дают разные виды аэробных нагрузок, но только в настольном теннисе объем потребления кислорода достигает настолько высоких показателей (выше – только в водном поло).

5. Развитие крупной и мелкой моторики. Игра в пинг-понг оттачивает движения кистей до ювелирного совершенства. Во время одного сета игрок меняет положение руки, держащей ракетку, несколько сотен и даже тысяч раз. Пинг-понг способствует формированию аккуратного каллиграфического почерка, помогает в развитии художественных способностей. Занятия пинг-понгом особенно рекомендуются для детей, которым тяжело дается письмо и чтение.

6. Укрепление мышц. Играя в настольный теннис, спортсмен держит ноги в полусогнутом положении и находится преимущественно на носках – это помогает задействовать мышцы ног особенно эффективно. А каждый удар сопровождается быстрым поворотом туловища, порой даже очень резким. Именно такое движение хорошо развивает косые мышцы живота и формирует красивый пресс.

7. Похудение. По энергетическим затратам пинг-понг занимает 5 место (находится между большим теннисом и плаванием «брассом»). Аэробная нагрузка, стремительный темп и отсутствие длительных пауз помогает быстро сбрасывать лишние килограммы.

8. Гибкость. Настольный теннис развивает и поддерживает высокую подвижность суставов. Задействованы лучезапястный, локтевой, плечевой и тазобедренный суставы, позвоночный столб. Гибкость помогает игроку молниеносно реагировать на движение мяча и отвечать точным ударом. А в жизни гибкость дает возможность сохранить активный образ жизни до глубокой старости.

Психотерапевтическая польза

1. Самоконтроль. В настольном теннисе доли секунды решают все. Поэтому даже мимолетное раздражение может привести к поражению. Игроки в пинг-понг умеют контролировать свои эмоции на таком уровне, что и в обыденной жизни редко теряют самообладание.

2. Высокая концентрация внимания. Игрок постоянно держит в голове и общую картину матча, и помнит счет, и перебирает возможные техники. Однако при этом он еще непрерывно следит за мячом, не упуская его из виду даже на долю секунды. А игра идет на невероятной скорости. Предельная концентрация внимания – необходимая составляющая успеха в настольном теннисе. Поэтому специалистам, которые работают в тех областях, где речь идет о жизни людей (диспетчеры, операторы опасной техники), рекомендуется регулярно играть в пинг-понг.

3. Развитие аналитического и оперативного мышления. Игрок настольного тенниса должен, как и шахматист, продумывать на несколько ходов вперед. Но при этом в пинг-понге нет никаких пауз, чтобы поразмышлять. Кроме того, в настольном теннисе важно вовремя «поймать» соперника и перехитрить его. Решение таких задач в быстром темпе помогает развивать мышление, игра учит прогнозировать.

4. Снятие синдрома хронической усталости, лечение стрессов. Во время игры в настольный теннис невозможно думать ни о чем, кроме самой игры. Всем другим мыслям просто не остается места. После завершения сета проблемы не кажутся настолько серьезными, и нередко появляется самое подходящее решение. Интенсивная физическая нагрузка также способствует снятию напряжения, а радость победы поднимает настроение.

Настольный теннис – игра для тех, кто заботится о своем здоровье.

Сайт "Здоровая Россия" Иван Фролов