

## **Настольный теннис — это естественная гимнастика для глаз**

Захаров И.И,  
преподаватель физ.воспитания  
ГАПОУ «Набережночелнинский  
медицинский колледж»

Физическая культура и спорт являются неотделимой частью культуры общества и каждого человека в отдельности. В настоящее время нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, которая не была бы связана со спортом и физической культурой.

В современном обществе с появлением новой техники и технологий имеет место сокращение двигательной активности людей и одновременно усиление влияния на организм неблагоприятных факторов, таких как загрязнение окружающей среды, неправильное питание, стрессы. Кроме того, снижается иммунитет, что влечет за собой значительную восприимчивость к инфекционным болезням.

В настоящее время число людей с разнообразными заболеваниями растёт, так что снижение двигательной активности является актуальной проблемой.

Недостаточное количество двигательной активности или нарушение функций организма при ограничении двигательной активности отрицательно влияют на организм в целом. Люди могут жить и при ограничении движений, но это приведёт к атрофии мышц, снижению прочности костей, ухудшению функционального состояния центральной нервной, дыхательной и других систем, снижению тонуса и жизнедеятельности организма.

Целенаправленная физическая тренировка совершенствует систему кровообращения, стимулирует деятельность сердечной мышцы, усиливает кровоснабжение мышц, улучшает регуляцию их деятельности нервной системой.

В процессе занятий физической культурой и спортом уменьшается количество сердечных сокращений, сердце становится крепче и начинает работать более экономно, нормализуется давление. Все это способствует улучшению обмена веществ в тканях. Учеными установлено, что вслед за интенсивными физиологическими тратами идут восстановительные процессы.

Приобщиться к физической культуре и спорту можно несколькими способами: занимаясь в спортивной секции по любому интересующему виду спорта, принимая участие в занятиях групп здоровья по месту работы или проживания, а также тренируясь самостоятельно. Обилие вариантов дает каждому человеку возможность выбрать тот из них, который удовлетворяет его требованиям и предпочтениям, и позволяет каждому найти идеальный способ поддерживать себя в прекрасной физической форме.

Давайте затронем проблему с нашим зрением. Очень много информационных технологий, которые влияют на наше зрение, ухудшают его, так как мы перестали чередовать виды деятельности. Для улучшения зрения врачи рекомендуют использовать упражнения с изменением расстояния фокусировки.

Но эти упражнения, как правило, покажутся вам скучными и утомительными.

Лучше всего заменить их игрой в настольный теннис!

Эффект от настольного тенниса для глаз будет куда больше, чем от монотонных упражнений. Настольный теннис — это естественная гимнастика для глаз.

Он полезен и дальноруким, и близоруким, а также людям, после операции.

В нашем учебном заведении ведется кружок настольного тенниса. Это интересный вид спорта. Его польза на физическом уровне:

1. Ловкость, быстрота реакции. Сопернику приходится почти ежесекундно принимать решения и успевать совершить нужное движение.

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 дальноруким, 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.

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](#).

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. 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. 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.