

**ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки:** тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 331-332.

УДК 796.386:378 (043.2)

**Ізотова А.С.**

*Національний авіаційний університет*

## **КОРИСТЬ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ**

На нашу думку, настільний теніс є одним з найвідоміших видів спорту у світі. З кожним роком його популярність лише зростає. Столи для настільного тенісу встановлюють в міських парках, школах і університетах.

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 шиї.

Цей вид спорту, за рахунок кардіотренувань, оскільки є навантаження на дихальну систему, розвиває швидкість реакції. Крім того, теніс корисний і для психічного здоров'я. Адаже 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 необхідно 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.

Незважаючи на велику кількість позитивних аспектів тенісу, існують проти-показання, 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 вся якості люди, а також має позитивний психологічний вплив.

#### **Список літератури**

1. Марусін В. Ю. Настільний теніс для всіх. – Київ: Здоров'я, 1991.

*Науковий керівник: Хачатрян В.В., ст. викладач*