



Настольный теннис – универсальный вид спорта

Инструктор по спорту: Харин А.В.

О настольном теннисе, история которого насчитывает более 100 лет, сказано уже немало и в тоже время это один из многих видов спорта, о которых большинство людей не знает фактически ничего. Все что они могут сказать о нем, это то, что там требуется ракетка, мяч и стол. И очень даже удивляются, когда говоришь, что для настольного тенниса также требуется отдельная экипировка, требуется высочайшая физическая подготовка и вообще это Олимпийский Вид Спорта. Как-то так вышло что в нашей стране настольный теннис остался в понимании большинства людей на уровне развлекательно-досугового мероприятия, нежели физически затратного соревновательного вида спорта.

Большая часть спортивных клубов в нашей стране держится на энтузиастах, которые посвящают свое время любимому виду спорта, но и даже всех этих людей недостаточно чтобы популярность настольного тенниса достигла хорошего уровня, а не оставалась в сознании людей по физическим затратам на уровне шахмат, бильярда или дартса.

1. Настольный теннис — физически затратный вид спорта!

Конечно, если вы впервые взяли ракетку и никогда не смотрели соревнований по настольному теннису вы даже не можете представить куда приходится двигаться спортсмену во время игры в настольный теннис. И это передвижение не ограничивается только движением вправо-влево, а представляет намного более сложную систему, представляющую множество зон над столом и за пределами стола, неспроста площадка для настольного тенниса на международных соревнованиях составляет 7×14м, что даже больше чем площадка для бадминтона 5,18x13,4м! Кроме того, скорости в настольном теннисе в разы больше и обучение быстрому

передвижению это одна из основных задач, занимающихся настольным теннисом. Вспомните челночный бег из школьной программы физической культуры, когда приходится двигаться вперед на небольшое расстояние и тут же разворачиваясь бежать назад, а потом вновь возвращаться вперед и т.д. Пробегая одинаковое расстояние, после него ты устаеть в разы больше чем после бега по прямой, а ведь аналогичное передвижение происходит и в настольному теннисе и ко всему прочему еще нужно выполнить правильный техничный удар!

Да, несомненно, этот вид спорта превышает по физическим затратам шахматы и бильярд, ну а как же его интеллектуальная составляющая?

2. Настольный теннис требует высоких психофизиологических качеств!

Внимание, ловкость, быстрота, реакция, память все эти качества необходимые для игрока в настольный теннис. Для настольного тенниса необязательно быть суперодаренным или талантливым, но те спортсмены, у которых эти качества высоко развиты, быстрее овладевают техникой и быстрее приходят к успеху, чем те, у кого эти качества не высоко развиты. Впрочем, занятия настольным теннисом способствуют их развитию и люди занимающиеся данным видом спорта, также прекрасно проявляют себя в других областях, имеют более конструктивное мышление, более быструю реакцию и часто являются очень активными и деятельными людьми и в других сферах жизни.

Причин для такого влияния настольного тенниса существует немало, и потому что приходится принимать решения за чрезвычайно короткий период времени, и потому что нужно правильно оценивать игровую ситуацию, и потому что нужно контролировать свои эмоции, когда ситуация требует высокой психологической сосредоточенности как в финале при счете 10:10...

3. Настольный теннис требует многолетней подготовки

Главное, чего не знает большинство людей, не занимающихся и занимающихся настольным теннисом — это то, что настольный теннис требует многолетней подготовки. Для мастерства игры в настольный теннис требуется минимум 8 лет, а для высшего мастерства 13 лет непрерывных тренировок! Несложно понять почему рекомендуется отдавать детей в настольный теннис как можно раньше. А некоторые любители настольного тенниса могут не без сожаления представить, что, когда-то начав заниматься в 9-10 лет и бросив настольный теннис в 14-15 лет они не добрались до вершины своих возможностей, когда те, кто кого они с легкостью обыгрывали в детстве сейчас выступают на мировой арене. Ничего страшного, впрочем, нет, даже если ты впервые ознакомился с настольным теннисом, как видом спорта, в 20 или 30 лет — это не значит, что ты не научишься играть на высоком уровне, настольному теннису можно обучиться в любом возрасте, даже начав на пенсии, ведь успех приходит к тем, кто делает свое дело со старанием и любовью!

4. Настольный теннис подходит для всех полов и для всех возрастов

Многие отцы хотят, чтобы их сыновья занимались мужскими видами спорта: боксом, футболом, карате и т.п., мамы, которые решаются отдать своих дочерей в спорт, выбирают истинно женские виды спорта: художественную гимнастику, фигурное катание, танцы и т.п. Настольный теннис как-то выпадает из понятия «мужской» или «женский» вид спорта. Просто поскольку многие люди не осведомлены какие физические качества он развивает, он действительно не так грациозен, как фигурное катание, но и не так тяжел физически, как греко-римская борьба, можно сказать что он как раз-таки напротив является универсальным видом спорта, подходящим для мальчиков так и для девочек. При игре в настольный теннис задействуются мышцы почти всего тела, в основном игроки в настольный теннис отличаются хорошо развитыми

конечностями, крепким спортивным телосложением, что красиво как для девушек, так и для мужчин.

Настольный теннис — это вид спорта, которым можно заниматься в любом возрасте, и выступать на профессиональных соревнованиях. Для этого вида спорта существуют также ветеранские турниры для взрослых спортсменов как в Казахстане, так и по всему миру! Где встречаются спортсмены, играющие в разных возрастных категориях 50+, 60+ и даже 90+. Приобщаясь к этому виду спорта люди не только находят единомышленников, но также могут поучаствовать в соревнованиях по всему свету и побывать в других странах.

Настольный теннис открывает множество возможностей для любого человека, однажды полюбившего игру с маленьким мячом. А также дает почву для бесконечного развития и повышения своих умений и способностей, ведь человеку необходимо расти и развиваться. Так давайте делать это, занимаясь настольным теннисом.