**Статья «Настольный теннис»**

Настольный теннис — очень популярная игра во всем мире. Некоторые источники приводят данные о том, что, например, в Китайской Народной Республике число увлекающихся этой игрой достигло 90 миллионов.

В нашей стране настольным теннисом занимаются миллионы людей. Спортсменов, имеющих разряды по настольному теннису, в три раза меньше — около полутора миллионов. Чем же привлекает настольный теннис — игра, приносящая радость движения, здоровье? Что дают занятия настольным теннисом или, говоря языком специалистов, каков его тренировочный эффект?

Тренировочный эффект это те изменения в организме человека, которые возникают при выполнении физических упражнений. Различают срочный и накопленный, или, как говорят специалисты, кумулятивный тренировочный эффект. Под срочным имеют в виду те изменения, которые наблюдаются сразу по окончании упражнения — например, вы сделали несколько ударов по мячу и частота пульса у вас увеличилась на 10—15 ударов в минуту.

Если упражнения следуют одно за другим и вы проводите тренировочные занятия изо дня в день, то растет тренированность — это и есть накопленный тренировочный эффект.

Срочный тренировочный эффект обычно оценивают по трем показателям: частоте сердечных сокращений, потреблению кислорода и концентрации молочной кислоты в крови. Такие измерения делают не только во многих видах спорта, но и при выполнении повседневной мышечной работы в быту и на производстве. Одни авторы приводят величины названных показателей, другие делают простые вычисления и узнают энергетическую и пульсовую стоимость различных движений. Из необозримого моря информации мы выбрали лишь часть и хотим предложить небольшую прогулку в царство цифр. Вам, наверное, интересно будет узнать, что по энергозатратам игра в настольный теннис приравнивается к современным быстрым танцам, вождению автомобиля, косьбе.

По срочному тренировочному эффекту настольный теннис находится между теннисом и плаванием брассом. Но это приблизительная оценка. Дело в том, что, в отличие от циклических движений — ходьбы, бега и т. п., игра в настольный теннис состоит из целого ряда различных движений. В игре приходится выполнять подачи, разнообразные удары по мячу и передвижения, зачастую требующие акробатической ловкости. Наблюдая за игрой мастеров, невольно сравниваешь их с жонглерами. Игровые эпизоды сменяются небольшими паузами, во время которых игрок ходит за мячом. Конечно, для спортсмена эта часть игровой нагрузки не столь уж важна, но для нетренированного человека и она имеет значение. Ведь только за время одной партии приходится выполнять 15—20 подач, 60—150 ударов, раз 15— 20 ходить и наклоняться за мячом. Для сравнения вспомним, что во Всесоюзном физкультурном комплексе ГТО в объем недельной двигательной активности рекомендуется включать от 35 до 120 наклонов в зависимости от возраста и пола.

Игра в настольный теннис дает весьма ощутимый тренировочный эффект. Он особенно велик, когда партии следуют одна за другой. По данным шведских исследователей, частота пульса у теннисистов высокой квалификации к концу первой партии достигает 152 ударов в минуту, в конце второй — 165, а в конце третьей приближается к 200 ударам в минуту и может превосходить максимальную частоту пульса, зарегистрированную у тех же спортсменов, выполнявших изнурительную работу на велоэргометре. И это несмотря на то, что во время встречи играющий в настольный теннис человек непосредственно на обмен ударами затрачивает только треть игрового времени, все остальное время занимают паузы. Ну а накопительный, кумулятивный тренировочный эффект? Как растут, говоря языком специалистов, физические кондиции у человека, регулярно занимающегося настольным теннисом? Прежде чем ответить на этот вопрос, давайте условимся о том, по каким показателям будем судить об уровне физической подготовленности. Ее принято оценивать по развитию выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

По развитию ловкости и быстроты теннисисты превосходят людей того же возраста, не занимающихся настольным теннисом. Это и понятно. Ведь ловкостью называют точность быстрых движений. Судите сами: где же развивать ловкость, как не в настольном теннисе, — темп игры здесь изменяется от 30—120 ударов в минуту, скорость движения руки с ракеткой достигает более 11 метров в секунду (40 километров в час), скорость полета мяча при завершающих ударах бывает 47— 50 метров в секунду (или 170— 180 километров в час), а начальная скорость полета может достигать и 200 километров в час. И при этом мяч должен точно попадать в нужную точку стола! Правда, это еще не самая большая скорость полета мяча в играх. На первом месте — гольф; пущенный рукой мастера мяч здесь летит со скоростью до 320 километров в час и в полете принимает форму яйца. Опытные бадминтонисты могут придать мячу с перьями скорость до 250 километров. Мяч в большом теннисе летит в среднем со скоростью 135—200, а футбольный — «всего» 58—85 километров в час.

1 декабря 1976 года в Лондоне в Книге рекордов Гиннеса был зарегистрирован самый быстрый темп игры в настольный теннис, который установили два английских теннисиста Ники Ярвис и Десмонд Дуглас.

За 60 секунд они сделали 162 удара. Этот рекорд был повторен 21 марта 1977 года в Блэкпуле тем же игроком Д. Дугласом в паре с Паулем Деем. У женщин быстрее всех оказались английские теннисистки Линда Ховард и Мелоди Люди, 11 октября 1977 года выполнившие 148 ударов за минуту. Вот так играют в настольный теннис! Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, реакции прогнозирования, развивает оперативное мышление, а также умение концентрировать и переключать внимание. Любопытная деталь: скорость реакции на движущийся объект у играющих в настольный теннис больше, чем у других людей. Нередко это качество помогает в различных жизненных ситуациях. Так, теннисист может поймать на лету падающую со стола чашку, быстро отскочить от летящего в него предмета и т. п. Не случайно игру в настольный теннис используют в качестве специального тренировочного средства при подготовке космонавтов, операторов, вратарей хоккейных команд и других специалистов, которые должны уметь четко реагировать на неожиданные изменения ситуаций в экстремальных условиях.

Что касается такого физического качества, как сила, — оно многолико. Конечно, настольный теннис не может значительно увеличить так называемую статическую силу, которой отличаются, например атлеты-штангисты. Хотя известно, что у мастеров настольного тенниса поперечник мышц игровой руки — руки, в которой находится ракетка, в среднем на 7 с лишним процентов больше, чем мышечный поперечник другой руки. Иное дело — взрывная, как говорят специалисты, сила. Здесь теннисисты превосходят нетренированных людей и тех, кто занимается другими видами спорта, требующими в основном силы и выносливости.

Теперь несколько слов о гибкости. Гибкость — одно из важных качеств, без которого невозможно выполнять ударные движения. Ведь сила удара в определенной мере зависит от замаха. Поэтому чем больше амплитуда движения, тем более энергичен удар. Игра в настольный теннис способствует развитию и поддержанию высокой подвижности в таких суставах, как плечевой, локтевой, лучезапястный, тазобедренный, а также в сочленениях позвоночного столба. Высокий уровень гибкости, который позволяет поддерживать игра, является важным показателем хорошего физического развития и здоровья.

И наконец о выносливости тех, кто играет в настольный теннис. Как известно, это физическое качество неоднородно. Упрощенно говоря, различают выносливость к длительной физической работе и так называемую скоростную выносливость. Занятия настольным теннисом способствуют развитию специальной игровой и особенно скоростной выносливости, так как теннисисту, мы уже говорили об этом, приходится многократно выполнять удары с высокой скоростью. Выносливость зависит от энергетического потенциала человека.

Но недаром настольный теннис считается видом спорта, отличающимся аэробным обеспечением. По величине максимального уровня потребления кислорода люди, занимающиеся настольным теннисом, не уступают, например, ватерполистам, а вот емкость лактацидного источника энергии у них сравнительно невысока — даже ниже, чем у гимнастов. Оздоровительный и психотерапевтический эффект от занятий настольным теннисом как раз и объясняется прежде всего его аэробной сущностью.

Ведь не секрет, что физические нагрузки могут принести не только пользу, но и вред. Здесь и риск перенапряжения сердца, и заболевания позвоночника, и многие другие столь же малоприятные сюрпризы, подстерегающие тех, кто «не зная брода, лезет в воду». Да и обычного физического переутомления хорошо бы избегать. Сегодня установлено, что не только алкоголь, но и молочная кислота (лактат), накапливающаяся в мышцах и крови при очень тяжелой работе, преодолевает так называемый гематоэнцефалогический барьер и попадает в головной мозг. И не случайно после чересчур интенсивной мышечной работы не хочется ни читать, ни размышлять на серьезные темы. Напомним, что пишет академик Н. М. Амосов: тому, кто хочет всегда чувствовать себя бодрым и здоровым, нужна не сила (и добавим от себя — не быстрота), но слаженное взаимодействие всех жизненно важных систем организма, которое лучше всего проявляется через выносливость. А основа выносливости — хорошо отлаженный механизм кислородного обеспечения (легкие, сердце, сосуды и т.д.). Н.М.Амосову вторят и видные специалисты по оздоровительной физкультуре — К. Купер, Г. Гилмор и многие другие.

Многие из них особенно подчеркивают, что упражнения, сопровождаемые аэробным обеспечением, должны выполняться не из-под палки, а в удовольствие. Они должны поднимать настроение. Есть ведь и такая точка зрения, что сами по себе оздоровительные упражнения не вызывают значительных физиологических сдвигов в организме. Но они положительно влияют на центральную нервную систему, которая начинает более четко координировать работу наших физиологических систем. И тем самым улучшается самочувствие, растет работоспособность.

Не случайна ведь популярность аэробики, акворобики — аэробики в воде, танцев и т. п. Не случайна и популярность настольного тенниса, который может быть и спортом, и аэробной физкультурой, и увлекательной игрой.

Все мы в детстве увлекались играми. Для ребенка игра — самое серьезное дело. Малыш получает от нее удовольствие и вместе с тем чему-то учится, приобретает новые навыки и свежие впечатления. С годами игры нашего детства отступают перед более серьезными делами. Но замечено, этот вопрос подробно изучался психологами, что по настоящему счастливым бывает тот, кто свои серьезные дела делает с удовольствием, порой по-детски увлеченно. Однако такое счастье выпадает далеко не каждому, и потому так полезно отвлечься от обязательных повседневных дел. Ведь даже зимой лед водоемов усеян рыболовами, во дворе допоздна слышен стук костяшек по дереву (это «забивают козла») и т. д.

Хорошо бы только, чтобы отдых приносил еще и пользу нашему здоровью. А для этого он должен быть активным, нужны движения и положительные эмоции. Очень важно также, чтобы выбранный вами способ релаксации\* был доступен, не требовал больших материальных затрат и потерь времени.

Всем этим условиям идеально отвечает настольный теннис. И дети и люди среднего, да и пожилого возраста одинаково азартно ведут поединки с маленькой ракеткой в руке. И каждый знает, как быстро летит время, как трудно оторваться от теннисного стола и как томительны минуты ожидания следующей игры.