

УДК 796.39

Мотуз С. О.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ НА РОЗВИТОК МОЗКУ

Настільний теніс – це спортивна гра, яка має великий вплив на розвиток різних мозкових функцій, таких як координація рухів, швидкість реакції, просторове мислення та концентрація. У цьому рефераті ми дослідимо, як саме настільний теніс впливає на розвиток мозку та як це може використовуватися для покращення когнітивних функцій у людей.

Швидкість реакції та координація рухів є ключовими елементами гри в настільний теніс. Гравець має бути здатним швидко реагувати на

переміщення м'яча на столі та правильно його відбивати. Це вимагає від мозку розвитку високої швидкості обробки інформації та здатності виробляти рішення за короткий час. Настільний теніс може допомогти вдосконалити ці навички і покращити реакційність, що є корисним не лише на тенісному корті, але й у повсякденному житті.

Крім того, настільний теніс вимагає від гравців координації рухів та просторового мислення. Гравці повинні бути здатні оцінювати простір навколо себе та визначати правильний кут відбивання м'яча. Це допомагає розвивати мозкові функції, пов'язані з просторовим сприйняттям та аналітичним мисленням.

Крім того, настільний теніс може бути корисним для покращення концентрації та зосередженості. Гравці повинні бути зосереджені на грі та не відволікатися на зовнішні подразники, такі як, звуки та рухи навколишнього середовища. Це може бути важливо для покращення психічної стійкості та здатності до концентрації у повсякденному житті.

Інші дослідження показали, що регулярна гра в настільний теніс може покращити когнітивні функції у людей з різними порушеннями. Наприклад, у людей з хворобою Паркінсона регулярна гра в настільний теніс допомогла покращити їхні рухові та когнітивні здібності. Також відомо, що настільний теніс може бути корисним для покращення функцій мозку у людей з депресією та тривожними розладами.

Отже, можна зробити висновок, що настільний теніс має значний вплив на розвиток мозкових функцій, таких як швидкість реакції, координація рухів, просторове мислення та концентрація. Це може бути корисним для покращення когнітивних функцій у людей з різними порушеннями та може бути використано як частину терапії для покращення функцій мозку. Отже, настільний теніс – це не лише забавна гра, але й корисний засіб для розвитку різних мозкових функцій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Журавльов О. М., Гончаренко В. В. Вплив занять настільним тенісом на показники фізичного розвитку дітей 9–10 років. / О.М. Журавльов, В.В. Гончаренко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2017

2. Самойленко Н. П., Литвин О. В. Фізичні вправи та настільний теніс як засіб оздоровлення дітей з патологією опорно-рухового апарату / Н. П. Самойленко, О. В. Литвин. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2015.