



Алексей Имамов

**Как настольный
теннис и стояние на
гвоздях могут
помочь человеку**

Как настольный теннис и стояние на гвоздях могут помочь человеку

Те, кто считают настольный теннис легким видом спорта, заблуждаются. Хотя, казалось бы, стоят два человека и перебрасывают друг другу мячик. Ну, что тут может быть сложного? Так думают лишь те, кто никогда не играл в настольный теннис.

На самом деле «пинг-понг», развивает много не только физических, но и морально-волевых качеств. Это и сила, и ловкость, и быстрота реакции, и умение предсказывать, предвидеть ситуацию за игровым столом. При игре в теннис также развивается и мелкая моторика. Но рассмотрим все по порядку.

В таком виде спорта, как настольный теннис, сила развивается не в прямом понимании этого слова. Конечно, при занятии теннисом мышцы рук не будут такими, как у спортсменов бодибилдеров. Но мышцы, без сомнения, становятся рельефнее, так как работает плечевой сустав, бицепсы и трицепсы, а также мышцы кистей рук.



На страницах будет собрано множество моих историй из детства, юности, студенческих лет, первые годы предпринимательской деятельности, которые послужат наглядным примером для всех, кто желает посвятить свою жизнь бизнесу, но до последнего держится за старые стереотипы.

Те, кто считают настольный теннис легким видом спорта, заблуждаются. Хотя, казалось бы, стоят два человека и перебрасывают друг другу мячик. Ну, что тут может быть сложного? Так думают лишь те, кто никогда не играл в настольный теннис.

На самом деле «пинг-понг», развивает много не только физических, но и морально-волевых качеств. Это и сила, и ловкость, и быстрота реакции, и умение предсказывать, предвидеть ситуацию за игровым столом. При игре в теннис также развивается и мелкая моторика. Но рассмотрим все по порядку.

В таком виде спорта, как настольный теннис, сила развивается не в прямом понимании этого слова. Конечно, при занятии теннисом мышцы рук не будут такими, как у спортсменов бодибилдеров. Но мышцы, без сомнения, становятся рельефнее, так как работает плечевой сустав, бицепсы и трицепсы, а также мышцы кистей рук.

Здесь под силой подразумевается сила движения руки. Когда возникает необходимость резко атаковать соперника, заставить его врасплох за столом, то удары по мячу должны быть мощными и сильными, то есть такими, чтобы соперник не сумел на них вовремя среагировать. Добавим к этому работу мышц ног, которые постоянно находятся в движении и напряжении.

Что же касается ловкости и быстроты реакции, то настольный теннис отлично развивает эти качества. Ведь при хорошей игре мяч летит очень быстро, поэтому, чтобы не потерять очки, необходимо действовать со всей ловкостью и быстротой, на которую только способен игрок.

Обычно ситуация за столом развивается мгновенно, поэтому необходимо также иметь некоторые умения предчувствовать будущее. И, буквально за долю секунды предугадать действие соперника, опередить направление полета мяча и силу удара, разгадать план действий и обмануть, а значит - обыграть.

Очень большая нагрузка в данной игре ложится на ноги игроков. Ноги выполняют большую работу по перемещению спортсмена около стола, их работа является важным фактором в игре и при достижении желанной победы. Поэтому не удивительно, что мышцы ног теннисистов очень хорошо натренированы, а это может значительно улучшить показатели и в других видах спорта, например, в беге. А значит, настольный теннис можно включить в систему тренировок некоторых спортсменов из других видов спорта.

Ну и конечно, огромный оздоровительный эффект настольный теннис приносит сердечно-сосудистой и дыхательной системам. Ведь, перемещаясь от одного края стола к другому, мышцы сердца получают нагрузку, сравнимую с бегом по пересеченной местности. И чем лучше сердце натренировано, тем меньше риск сердечных заболеваний.

Дыхательная система при интенсивной игре также может получить развитие и очень полезный эффект. Происходит постоянная вентиляция легких, улучшается и тренируется их работа.

Нельзя оставить без внимания и положительный эффект от занятий на зрительную систему человека. Особенно, этот вид спорта полезен тем, кто много времени проводит за компьютером. Глаза постоянно перенапрягаются и устают. При игре в теннис происходит тренировка глазных мышц, потому что глаза должны следить за быстрым движением шарика, а также успевать реагировать и, при этом, еще наблюдать за действиями оппонента.

Ну и бесспорно, «пинг-понг» отлично влияет на координацию движений, ведь нужно успевать отбивать летящий мяч, а для этого без точных и скоординированных движений всего тела просто не обойтись.

Развитие личных и деловых качеств

Настольный теннис развивает не только личные, но и деловые качества в характере человека.

Настольный теннис также полезен для людей, у которых есть жалобы на сердечно-сосудистые и дыхательные системы.

Оздоровительный эффект, оказывающий положительное влияние именно на эти системы организма, доказан в процессе проведения с рассматриваемой категорией пациентов уникальных уроков по моей авторской методике.

Рассмотрим в чем же смысл. В процессе игры, когда игрок перемещается от одного края стола к другому, на мышцы сердца осуществляется нагрузка, сравнимая с нагрузкой во время бега. Польза тренировки сердца заключается в следующем: чем лучше ты тренируешь сердечную мышцу, тем меньше риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, в том числе наступления сердечных приступов. Данная проблема очень актуальна в текущих условиях, так как именно сердечно-сосудистые заболевания занимают первое место среди причин смертности населения.

Отметим, что полезность игры в настольный теннис повышается прямо пропорционально с увеличением ее активности.

Какую же пользу настольный теннис оказывает на дыхательную систему организма? Благодаря дыхательным движениям происходит постоянная вентиляция легких, показателем которой является минутный объем дыхания (МОД) – количество воздуха, проходящее через легкие за 1 минуту. В покое МОД равен 5-8 л, а при физической нагрузке увеличивается и достигает 150-180 л. Обычно в покое человек потребляет 200-300 мл кислорода в минуту. Во время игры в теннис потребление кислорода возрастает до 2-3 л/мин. И это закономерно. Мышечная работа немислима без увеличения газообмена, поскольку энергия черпается в процессе окисления органических веществ. Даже при небольших физических нагрузках изменения дыхания четко выражены. При легкой работе обмен газов возрастает в 2-3 раза, при тяжелой – в 20-30 раз. Не

занимающийся спортом человек делает $14\sqrt{18}$ дыханий в минуту. При игре в теннис этот показатель может составлять 30-40. При значительной физической нагрузке легочная вентиляция увеличивается, в результате чего возрастает проникновение кислорода в кровь. При этом из каждого литра вдыхаемого воздуха кислорода используется больше (4-6%), чем в покое (3-4%). При увеличении нагрузок возрастает и скорость кровотока. Так, в покое за 1 минуту через сердце проходит 4-5 л крови. А вот при игре в теннис оно способно перекачивать до 35 л крови в минуту. На циркуляцию крови большое влияние оказывает и частота сердечных сокращений (ЧСС). В покое ЧСС колеблется от 50 до 80 уд/мин, при нагрузке значительно возрастает. Так, у теннисистов при разминке ЧСС составляет 120-140 уд/мин, после подачи с выходом к сетке и короткого розыгрыша очка – 150-170 уд/мин, после упражнения «восьмерка» на задней линии – 172-190 уд/мин. Приведенные примеры показывают, что нагрузка у теннисистов-спортсменов во время соревнований и тренировочных занятий довольно большая. Она сопровождается и высокими пульсовыми показателями.

Также уникальность настольного тенниса заключается в том, что улучшается и зрительная система человека. А это особенно актуально для тех, кто много времени проводит за компьютером, например, работники IT сферы. В следствие регулярной работы за компьютером, они постоянно перенапрягаются и устают. При использовании моей авторской методики игры в настольный теннис происходит тренировка глазных мышц. Рассмотрим процесс подробнее. В ходе игры глаза должны следить за быстрым движением шарика, а также реагировать и при этом еще наблюдать за действием оппонента. То есть, глазные мышцы должны быть сфокусированы на нескольких разных точках. И по моей авторской

технологии для их тренировки, в ходе разминки, я демонстрирую такую уникальную фигуру касания мяча, в которой оппонент должен отбить мяч.

Положительное влияние настольный теннис оказывает и на бизнес, а точнее на бизнесменов и предпринимателей, которые регулярно находятся в ситуациях, когда принимать решение приходится практически молниеносно. Теннис - это очень быстрый спорт, ситуация может меняться буквально за доли секунды. Поэтому здесь нужно уметь принимать правильные решения, практически не раздумывая. У бизнесменов, имеющих такое хобби, как настольный теннис, есть определенные преимущества.

Развитие силы воли при достижении долгожданной победы - это неотъемлемые черты в характере всех великих «воротил бизнеса». Им необходимо и умение никогда не сдаваться, а потом ставить все новые и новые цели на пути к будущим вершинам. Так и в настольном теннисе, даже если это не соревнования и тренировки, а просто времяпрепровождение с друзьями или семьей, стремление к победе - это одно из важных качеств игрока.

Также отметим и некоторые преимущества, которые получают бизнесмены, имеющие привычку заниматься по моей авторской технологии, настольным теннисом. Во-первых, в ходе ожидания победы развивается сила воли, в том числе такие черты характера, как настойчивость и упорство. Эти качества являются важными и основополагающими в период тренировки, а также в период достижения желаемого результата, а именно победы. Настольный теннис учит никогда не сдаваться, и ставить все новые и новые цели на пути к покорению заветных вершин.

Во-вторых, с помощью моей уникальной технологии игры в настольный теннис, не только в условиях соревнований, но и в процессе тренировки и проведении обычных уроков, у игрока сохраняется одно из

важнейших качеств - стремление к победе. Также моя методика оказывает колоссальную психологическую помощь организму человека, а именно, тренирует его стрессоустойчивость. Доказано, что моя технология игры в настольный теннис оказывает положительное воздействие и на психологическое равновесие. Данное качество выражается в следующем: во время игры нужно держать все эмоции под контролем, при потере очка не раздражаться и не опускать руки, но и при выигрыше не вдаваться в буйную радость. То есть, и в ходе игры в настольный теннис и по ее результатам нужно уметь сохранять медитативное спокойствие.

Отличительной особенностью настольного тенниса является существенное улучшение функционирования сенсорных систем по мере роста тренированности спортсмена. Это связано с необходимостью в ходе спортивной борьбы получения и эффективной обработки большого количества информации о быстро меняющемся состоянии самого спортсмена и игровой ситуации. В первую очередь у теннисистов совершенствуется зрительный анализатор, через который поступает около 80 % информации. У спортсменов повышается скорость обработки информации в ходе простой и сложной двигательной реакции, улучшается способность оценивать глубину видимого, а также расширяется поле зрения. Положительные сдвиги отмечаются в функционировании и других анализаторов. Особенно существенные изменения связаны с деятельностью вестибулярного аппарата. Быстрые перемещения спортсмена в пространстве, резкие повороты и удары практически непрерывно раздражают рецепторы сенсорной системы. При недостаточной ее устойчивости возникают проблемы с точностью двигательных действий спортсмена, и это заставляет мобилизовать внутренний ресурс системы. В процессе спортивного совершенствования у теннисистов происходит формирование специфических ощущений:

появляется «чувство дистанции», «чувство мяча» и т.п. Такие ощущения особенно обострены у спортсменов, находящихся в хорошей форме, и угасают или не образуются при недостаточной тренированности или перетренированности. Такое явление связано с утомлением, это временное снижение работоспособности, вызванное интенсивной или длительной деятельностью. Оно проявляется прежде всего в ухудшении точности двигательных действий, росте технического брака и только позже — в заметной дискоординации вегетативных функций и типичном субъективном ощущении усталости.

Эффективность получения и переработки информации теннисистом связана с рядом психофизиологических показателей — таких, как быстрота оперативного мышления, распределение внимания. Вообще настольный теннис (лично-командная спортивная игра) относится к группе ситуационных (нестандартных) видов спорта (игра, действия спортсменов определяются в соответствии с действиями соперника). Вместе с тем действия спортсмена могут быть стереотипными (скоростно-силовые удары и т.п.). Это предопределяет вероятность использования повторений ситуаций, игровых моментов и приемов. Однако в основе лежит реагирование на изменение ситуации, условий.

Экстраполяция, т.е. своеобразное предвидение, антиципация предстоящих событий на базе уже имеющейся в памяти бытовой или специальной информации, — важнейший механизм функционирования нервной системы игрока в настольный теннис.

Недостаточное ее развитие лимитирует эффективность игровой деятельности, особенно при ситуационных ответных двигательных реакциях. Программирование адекватных реакций, требующих антиципации и экстраполяции, затрудняется недостаточной автоматизацией движений, особенно при большой их сложности, и может ухудшиться под действием сбивающих раздражителей. Однако надо

учитывать, что влияние сбивающих раздражителей значительно ослабевает при повторных прохождениях тех же ситуаций. Экстраполяция позволяет теннисисту эффективно решать весьма сложные ситуации, возникающие в быстро изменяющейся обстановке спортивной борьбы. Способность к экстраполяции в большой степени зависит от его спортивного опыта. Как правило, более квалифицированные игроки с большей вероятностью предугадывают характер действия соперника и находят нужные тактические и технические приемы для противодействия им. Хотя способность к экстраполяции в высоком проценте случаев определяется генетическими факторами, несомненно, что экстраполяция воспитывается тренировками. Чем выше спектр тактических действий и технических приемов, с которыми теннисисту приходится сталкиваться на тренировках, тем вероятней его эффективное им противодействие. Напротив, в условиях стандартизированных, жестко запрограммированных тренировок экстраполяция не развивается. Главной особенностью настольного тенниса является его высокая эмоциональность. Даже в условиях обычных, сотни раз повторяющихся тренировок вступление в игру рано или поздно активизирует весь аппарат эмоционального реагирования спортсмена. А в ходе соревнований эмоциональные сдвиги у спортсменов достаточно близко приближаются к типично стрессовой реакции. Эмоциональность существенно увеличивает выраженность вегетативных реакций спортсмена на двигательную нагрузку. О том, какой бывает конкуренция во время состязаний, свидетельствует пример матчей на чемпионатах мира, Европы, где участвуют десятки стран и сотни спортсменов. О напряженности борьбы в разыгрываемых партиях можно судить по счету, например: 10:9, 10:12 или 12:14; по игровым ситуациям и равенству очков в критических ситуациях и концовках партий: 7:7, 8:8, 9:9. Особенно напряженными бывают концовки партий, когда теннисист проигрывает одно или два очка и

стремится выиграть. Для этого требуется и смелость, и выдержка, и уверенность в своих силах. Счет в партии, — безусловно, один из показателей напряженности борьбы, но не единственный. Успешность спортивной деятельности игрока в настольный теннис зависит от свойств нервной системы и темперамента, которые участвуют в формировании свойств личности. Специфическое сочетание свойств личности и определяет ее индивидуальность. Накопленные к настоящему времени исследовательские данные с достаточной степенью достоверности позволяют выделить свойства личности и их соотношение, характеризующие спортсмена высокой квалификации.

Среди отличительных свойств игрока в настольный теннис выделяют повышенную эмоциональную устойчивость, твердость характера, уверенность в себе, самостоятельность в оценке сложных ситуаций, пониженную тревожность, способность к самоконтролю, настойчивость в достижении цели, инициативность и смелость, стремление к лидерству. Среди соотношений свойств личности наиболее существенными считают: преобладание в структуре мотивации нравственных, общественных мотивировок над стремлениями личного характера; преобладание волевых качеств, мобилизующих спортсмена на преодоление трудностей, над тревожностью и неуверенностью в себе; преобладание психической устойчивости и самоконтроля над эмоциональной возбудимостью.

Психологами установлено, что особо важную роль в достижении высоких результатов играют мотивы спортсмена. Среди мотивов, влияющих на успешность деятельности, выделяют:

- физиологические,
- Психологические
- социальные.

При этом выявлено, что чем выше общественная значимость мотивов, тем успешнее может быть результат деятельности.

Для настольного тенниса необходима и смекалка. В процессе игры нужно умело хитрить, и с помощью обманных приемов и финтов уметь ловко запутать оппонента. Этому нужно учиться. Необходимо тренировать все вышеназванные качества не только за игровым столом, но и в повседневной жизни.

У настольного тенниса нет возрастных ограничений.

Самое приятное в настольном теннисе – это то, что в него можно играть любом возрасте. Будь вам 6 лет или 60, это не имеет никакого значения, потому что научиться играть в теннис никогда не поздно.

Так, в одном из западных журналов рассказывалось о 108-летнем теннисисте из КНР Пак Суньчене. Он начал играть в теннис 29 лет назад, но с тех пор его каждый день можно видеть с ракеткой в руке в теннисном центре Пекина Шамянь... Людям среднего и пожилого возраста рекомендуется использовать теннис для поддержки здоровья, работоспособности, бодрости духа. Но не следует стремиться к высшим достижениям в игре. Не надо забывать, что теннису присущи разнообразные, зачастую порывистые движения, рывки, нарушения ритма. И все это может быть травмоопасным для людей, ткани которых не обладают уже юношеской эластичностью. Поэтому целесообразно начиная с 50 лет отказаться от соревнований, а с 60 – участвовать только в парных играх. Теннис замечателен еще и тем, что каждый человек может играть и передвигаться по корту с соответствующей его самочувствию и физической подготовленности интенсивностью. Ведь физическая нагрузка в теннисе имеет интервальный характер. Ее интенсивность снижается благодаря многочисленным паузам в игре. Эти паузы возникают в конце розыгрыша каждого мяча (подбирание мячей после розыгрыша, смена

сторон при переходе спортсмена, переходы при подаче и ее приеме и т.д.) Они важны для восстановления «сбившегося» дыхания. При игре вчетвером такие передышки увеличиваются. Занимающиеся теннисом на собственном опыте и примере убеждаются в благотворном влиянии тенниса на здоровье.

Любая технология имеет свои законы. Одним из законов технологии настольного тенниса является необходимость соблюдения выполнения определенной техники. Техника – кратчайший путь к достижению результатов. Безусловно, есть плюс-минус отклонения, обусловленные физиологическими особенностями человека, но в целом, техника выполнения едина. Однажды заученная до автоматизма неправильная техника, мешает освоению новой, правильной техники. Исключение из упражнений одной его фазы нарушает всю технологию процесса в целом.

Целостное, ясное и правильное представление у человека о разучиваемых приемах и действиях при их образцовом показе позволяет быстрее освоить технику выполнения упражнений. Постепенное повышение нагрузки в процессе обучения достигается ее соответствием уровню состояния организма и доступности для студентов. Условием обеспечения прочности достигается многократным повторением упражнений в различных сочетаниях, а также систематической проверкой достигнутых результатов.

Основную часть времени в тренировке настольного тенниса занимают практические занятия, то есть отработка тех или иных движений ракеткой. Обязательным является знание приемов и правил игры.

Рекомендуется следующая технология и последовательность обучения приемам игры в настольный теннис:

- ознакомить с историей развития;
- ознакомить с оборудованием, инвентарем;

- дать понятие терминологии;
- ознакомить с основными правилами игры;
- ознакомить с организацией и проведением соревнований;
- привлечь к инструкторской и судейской практике;
- обучить технике игры.

Техника игры включает следующие приемы:

- хватка,
- срезка,
- Накат(накат слева, накат справа)
- Подача
- топ-спин(топ-спин справа, топ-спин слева)
- Подставка
- Подрезка
- "свеча"
- стойка теннисиста

СТОЙКА

Игровые стойки следует разделить на стойки (позиции) для выполнения различных ударов и стойку для приема подач противника.

Рассмотрим стойку на приеме и общие вопросы стойки.

Стойка на приеме прежде всего должна обеспечивать и физически, и по уровню внимания как можно более быстрый старт в любом направлении - влево, вправо, вперед, назад. Стойка является положением наивысшей готовности. Во всех случаях готовности ноги расставлены на ширине плеч или чуть шире плеч, чуть согнуты в коленях, пятки оторваны от пола.

Так написано во всех учебниках.

Но что это означает конкретно - «чуть согнуты в коленях»?

В практике этот угол сгиба можно определить так: попробуйте совершить несколько пружинистых раскачиваний, а потом остаться в нижнем положении такого раскачивания. Именно эта позиция и будет наиболее подходящей: и для приема подач, и для выполнения отдельных ударов. Что конкретно означает «пятки оторваны от пола»? Это означает и стойку, и передвижения на передней части ступни (не на носочках - это не балет!). Если сравнивать наши профессиональные перемещения со стартом спринтера, то сразу припоминается, что спринтеры даже искусственно отрывают пятки от земли при старте и отталкиваются передней частью ступни за счет стартовых колодок.

Тяжесть тела при правильной стойке равномерно распределяется на обе ноги, а центр тяжести тела расположен на прямой, проходящей через передние части ступни обеих ног. Другие положения центра тяжести тела не обеспечивают молниеносного старта. Ограничивают возможности передвижений сильный наклон туловища вперед, выпрямленные, напряженные ноги.

Расстояние между игроком и столом на приеме примерно соответствует длине вытянутой руки с ракеткой. Если спортсмен одинаково успешно принимает подачи и слева, и справа, он располагается на приеме напротив середины стола, лицом к столу, а обе ступни почти параллельны и смотрят вперед. Если спортсмен отдает предпочтение игре справа при приеме подачи, он занимает позицию несколько левее середины стола и в правой стойке (хотя бы ступни).

Правая стойка (или исходная позиция для выполнения всех видов ударов справа) характеризуется тем, что ступни ног (особенно правая) развернуты вправо. Это позволяет отвести для замаха назад правое плечо. Обратите внимание: для разворота именно отводится назад правое плечо и правая часть туловища, а не левое выводится вперед, хотя попасть в левую позицию можно обоими описанными способами.

Левая стойка (или исходная позиция для выполнения всех видов ударов слева) в большинстве пособий описывается, как стойка, противоположная правой, при этом правая нога и правое плечо находятся впереди левой ноги и левого плеча. Увеличение игровых скоростей и совершенствование материала ракетки требуют и позволяют выполнять все удары слева в положении лицом к столу. Ведь именно это-то и дает выигрыш во времени и позволяет маскировать направление полета мяча, придает особую притягательность игре слева.

Разные стойки связаны с индивидуальными и техническими особенностями спортсмена. Поэтому, хотя выше оговорены принципы стойки у стола, для каждого спортсмена характерна своя, только ему присущая стойка у стола.

Многие ведущие спортсмены на приеме подачи едва заметно переступают ногами, как бы раскачивают центр тяжести. Такое переступание обеспечивает старт сходу, а старт с ходу всегда быстрее, чем старт с места (сравните с теми же спринтерами в эстафете - скорость тех, кто стартует сходу на 2-ом, 3-ем и т.д. этапах всегда больше, чем у того, кто стартует с места на первом этапе).

Стойка свободна, а внимание - напряжено.

Хватка

Правильность хватки (способа держания) ракетки во многом предопределяет правильность выполнения ударов в настольном теннисе, а выбор типа хватки во многом предопределяет выбор стиля игры. Хватка должна обеспечивать свободу и естественность движений всей руки при выполнении ударов. В современном настольном теннисе различают два принципиально непохожих типа хватки - «европейский» и «азиатский».

Европейская хватка.

Уже само название этой хватки говорит об её исключительной популярности среди европейских спортсменов. В 60-х - 70-х годах,

поставленные перед необходимостью готовиться к встречам с ведущими европейскими спортсменами, руководители Федераций настольного тенниса ряда азиатских стран стали усиленно насаждать европейский способ держания ракетки среди спортсменов своих стран. Многие из этих спортсменов добились выдающихся результатов на чемпионатах мира, Азии и на международных турнирах, и сейчас в странах Азии этот способ получил полные права гражданства и развивается параллельно с традиционной для азиатов хваткой «пером». Термин «европейская хватка» стал сегодня скорее историко-географическим, он вовсе не выражает существа этого способа держания ракетки. Однако термин этот традиционен и используется повсеместно. Куда более чётко выражает суть описываемого способа держания ракетки другой термин - «горизонтальная хватка». Ракетка при горизонтальной хватке вкладывается в ладонь, как рука товарища при рукопожатии. Ребро ракетки направлено в выемку между большим и указательным пальцами. Большой палец лежит по краю резиновой накладке с одной стороны плоскости ракетки, указательный - по краю другой стороны ракетки. Средний, безымянный и мизинец обхватывают и легко поддерживают ракетку за ручку, не сжимая её. Ракетка при этом находится в горизонтальном положении. При правильном положении в руке ракетка является её продолжением и действовать ракеткой в игре будет так же легко и естественно, как если бы удар выполнялся кистью самой руки. Это положение ракетки в руке (продолжение руки) особенно важно, ибо только обхват плоскости ракетки большим и указательным пальцем ещё не гарантирует универсальных возможностей горизонтальной хватки. Небольшой поворот ракетки в кисти или прогибание запястья в ту или иную сторону выводит ракетку из плоскости предплечья и делает движения неестественными, сложными, ограниченными по амплитуде. Подобные отклонения являются, на мой взгляд, серьёзными техническими ошибками и ограничивают в

дальнейшем игровые возможности спортсмена. Подушечки конечных фаланг большого и указательного пальцев обладают повышенной чувствительностью. В этом легко убедиться из житейского опыта - при желании пощупать что-либо на толщину, мягкость, ворсистость и т.п., мы прежде всего пускаем в ход именно конечные фаланги большого и указательного пальцев. Их активность в хватке, а тем самым, и в выполнении ударов, во многом определяет специфику хватки, техники, стиля. Активное участие подушечки конечной фаланги большого пальца способствует более тонким ощущениям, более тонкому «чувству мяча» при выполнении ударов слева. Активное участие подушечки конечной фаланги указательного пальца способствует более тонким ощущениям, более тонкому «чувству мяча» при выполнении ударов справа. Только хватка, при которой поверхности игровой плоскости ракетки касаются подушечки конечных фаланг и большого, и указательного пальцев, позволяет точно выполнять технические приёмы игры и слева, и справа. Простейшие опыты подтверждают значение тонких тактильных ощущений при выполнении ударов. Стоит надеть на конечные фаланги большого и указательного пальцев обыкновенные металлические напёрстки, как точность и уверенность в игре падают даже у достаточно квалифицированных спортсменов.

Поддачи:

1. Прямая подача, подачи под небольшим углом: в первом случае мяч не вращается, во втором случае вращается;
2. Маятник – рука описывает полуокружность, идет сначала вниз - в сторону, затем вверх – в сторону. Стойка игрока зависит от того, открытой или закрытой стороной ракетки наносится удар. В одном случае она будет правосторонней, в другом левосторонней;
3. Веер – рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу наносится в выходящей части траектории, в

верхней точке или в конце движения. Это и предопределяет верхнее, боковое или нижнее вращение.

Удары по мячу:

1. Подставка – ракетку просто подставляют к мячу, и он, подлетев, как бы сам отскакивает от нее.

Пассивный защитный приём. При этом ударе мячу не придаётся ни вращения, ни скорости. Но выполняется он, как правило, с полулёта, и уже одно это оставляет у противника немного времени для дальнейшей атаки. Выполняется без серьёзного продвижения ракетки вперёд, без замаха и существенного поворота кисти (а, следовательно и ракетки). Используется запас энергии, приданный мячу ударными действиями противника. Угол наклона ракетки вперёд подбирается опытным путём отдельно для каждого вида вращения"- отдельно для приёма накатов, отдельно для приёма топ-спинов, отдельно - для приёма подрезки. Даже для различных разновидностей накатов, топт спинов и подрезок необходимо подобрать свой угол наклона ракетки при выполнении ударов справа и слева подставкой.

2. Накат – это удар, при котором ракетка наклонена вперед от игрока и как бы поглаживая мяч сверху, заставляет его вращаться во время полета. Отскок от такого удара высокий и резкий.

Короткий накат – соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом, бывает, что очень близко к сетке. Движение руки должно быть очень стремительным. Удар обычно выполняется на взлете, этот накат часто называют быстрым.

Длинный накат – разновидность удара справа, при котором контакт мяча и ракетки происходит сравнительно далеко от задней кромки стола.

3. "Свеча" - это удар по мячу, отскочившему намного выше сетки. Мяч бьется на наивысшей точке взлета. Практически такой мяч не отражается.

4. Срезка – это удар, при котором мячу придается нижнее вращение. Траектория его полета здесь низкая.

Этот внешне скромный приём техники очень сильно влияет на ход игры. Он позволяет сократить возможности атаки противника и даже полностью «отключить» атаку соперника.

Ударом этим пользуются и новичок, и чемпионы мира. И от качества выполнения срезки (подрезка подрезки, «кач») часто зависит, удастся ли противнику свободно действовать у стола. Лучше всего выполнить удар по мячу как можно раньше, желательно с полулета или даже раньше, если так можно выразиться, буквально «соскрести» мяч, как только он касается поверхности стола. Необходимо направить мяч как можно длиннее, желательно, чтобы мяч после отскока на стороне противника вылетал за стол, отгоняя тем самым противника от стола. Удары выполняются, как и при обычной подрезке, за счёт активного замаха и разгибания руки в локтевом суставе предплечьем, но удар производится по нижней части мяча, ракетка полностью проходит под мячом. Если выполнить все эти рекомендации, можно обеспечить сильное нижнее вращение.

5. Топ-спин – означает верхнее "высшее" вращение. Мяч, получивший сверхсильное верхнее вращение, имеет более выгнутую траекторию полета, летит замедленнее, зато при взаимодействии со столом и ракеткой имеет быстрый и неожиданный отскок, им легче управлять и надежнее попадать в нужную точку стола.

6. Подрезка – используется для отражения сильных ударов соперника: накатов, топ-спинов, завершающих ударов и ударов, выполняемых на средней и дальней дистанций от стола.

ПОДРЕЗКА СПРАВА

До удара спортсмен занимает развёрнутую вправо позицию, правая ступня смотрит носком вправо, ступня левой ноги немного повёрнута вправо. Развёрнуты и плечи: правое плечо отведено для замаха вправо-

назад и вверх; правое плечо перед ударом несколько выше левого. К моменту удара угол между плечом и туловищем составляет 35 градусов, угол сгиба руки в локтевом суставе - острый.

Замах выполняется, в основном, предплечьем вверх за счёт сгиба руки в локте, нос ракетки поднят вверх. Вообще предплечье в этом ударе выполняет роль ударного механизма, ускоренное движение предплечья, исполняемое за счёт энергичного разгибания руки в локте, напоминает удар молотком по шляпке гвоздя.

Локоть опущен, но не прижат к телу.

В ходе удара кисть поворачивает (не переворачивает!) ракетку из положения, когда ракетка отклонена назад в почти горизонтальное положение, выполняя удар по нижней половине задней части и по нижней части мяча.

Плечо движется вперёд из заднего положения и обеспечивает продвижение ракетки вперёд.

Туловище осуществляет перенос центра тяжести тела с правой ноги на левую, обеспечивая тем самым дополнительное продвижение ракетки вперёд и увеличивая ускорение. Правое плечо в конце удара впереди и ниже левого.

Чтобы удар подрезкой справа стал неприятным для противника, быстрым, острым, вынуждающим сыграть пассивно, надо соблюсти два условия: первое - удар выполнить строго перед туловищем спортсмена, второе - совместить по времени ускорение предплечья и перенос центра тяжести тела.

Последовательность вступления отдельных частей руки и туловища в удар та же: кисть, затем предплечье, плечо, туловище.

Если к моменту вступления в контакт мяча и ракетки угол между правым плечом и туловищем меньше 30 градусов, значит, спортсмен находится слишком близко к мячу и есть необходимость «отодвинуться»

влево. Если к моменту вступления в контакт мяча и ракетки, угол между правым плечом и туловищем больше 60 градусов, или угол сгиба руки в локтевом суставе тупой, это означает, что спортсмен находится слишком далеко от мяча и есть необходимость переместиться вправо, приблизиться к мячу.

ПОДРЕЗКА СЛЕВА

До удара спортсмен занимает позицию лицом к столу. Ступня левой ноги чуть-чуть повернута носком влево. Правое плечо несколько выше левого.

Правое плечо находится в ненапряжённом опущенном положении, почти касается туловища. Отсутствие напряжения в плече легко проверить: если предплечье отставлено от туловища локтем вперёд, - значит, оно напряжено.

К моменту удара угол сгиба в локтевом суставе - острый. Обязательный замах выполняется, в основном, предплечьем, вверх, за счёт сгибания руки в локте, нос ракетки поднят при замахе вверх.

При ударе происходит интенсивное разгибание руки в локтевом суставе и продолжение движения кисти в направлении удара для придания мячу максимальной скорости и вращения.

Предплечье и в этом ударе выполняет роль ударного механизма, ускоренное движение предплечья придаёт мячу скорость, наступательный характер.

Кисть во время контакта мяча и ракетки поворачивает (не переворачивает!) ракетку из положения, когда она отклонена назад, в почти горизонтальное положение, выполняя удар по нижней половине задней части и по нижней части мяча.

Плечо движется вперёд из заднего положения и обеспечивает продвижение ракетки вперёд.

Туловище осуществляет перенос центра тяжести тела с сзади стоящей (как правило, левой) ноги на впереди стоящую (как правило, правую)- обратите на это особое внимание, обеспечивая тем самым дополнительное продвижение ракетки вперёд, увеличивая ускорение.

Правое плечо в конце удара впереди и ниже левого.

Удар подрезкой слева неприятен для противника, быстр, остр при соблюдении следующих условий: первое - удар выполняется прямо перед игроком (как приходилось объяснять детям, прямо перед эмблемой на груди), а это требует серьёзной работы ног. чтобы при каждом ударе, в том числе и при отражении косых ударов влево, занять позицию прямо позади мяча; второе совместить по времени ускорение предплечья (энергичное разгибание руки в локте) и перенос центра тяжести тела.

Последовательность вступления отдельных частей руки и туловища в удар та же: кисть, предплечье, плечо, туловище. Если к моменту вступления в контакт мяча и ракетки мяч находится слева от спортсмена и — спортсмен выпрямляет руку для отражения удара, это означает, что спортсмен должен переместиться влево.

Если к моменту вступления в контакт мяча и ракетки спортсмен для отражения удара вынужден отодвигать локоть вправо от туловища, это означает, что спортсмен должен переместиться вправо.

ДЕВЯТЬ ПРИНЦИПОВ ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРА

Общепринято изучать удары ведущих игроков по фотографиям, фильмам, видеозаписям. Но все эти «граммы» дают представление только о внешнем рисунке удара, и многие чрезвычайно важные игровые нюансы на подобных фото-, кино-, видеограммах показать невозможно. Ниже излагаются принципы выполнения ударов, которые не видны или плохо видны в изображении, но которые во многом определяют результативность ударов в настольном теннисе. Эти принципы

справедливы для любого вида атакующего или защитного удара. Удар, выполненный с соблюдением этих принципов, наиболее надежен в смысле точности, является наиболее опасным для противника по ряду характеристик - быстрота полета мяча, сила и быстрота вращения.

- * Сначала занять ударную позицию, а только затем выполнить удар.

- * Каждый удар выполняется впереди туловища.

- * Каждый удар должен быть выполнен в высшей точке отскока мяча.

- * Движение ракетки должно быть максимально направлено вперед.

- * Каждому мячу необходимо сознательно придать вращение.

- * При контакте ракетки с мячом важна не абсолютная скорость движения руки и ракетки, а величина ускорения.

- * Тяжесть тела во время удара должна быть перенесена с ноги, находящейся сзади, на ногу, стоящую впереди.

- * Перенос тяжести тела и ускорение ударного движения должны совпасть по времени.

- * Каждый удар должен иметь замах.

Неверно, конечно, полагать, что выполнение трех-четырех из этих принципов гарантирует достаточно приличное качество удара. Все они, эти принципы крепко связаны друг с другом. Только точное соблюдение всех этих основополагающих моментов гарантирует истинное владение и управление техникой. Как раз внешний-то рисунок удара одного спортсмена может отличаться от внешнего рисунка того же удара у другого - у каждого ведь свои и морфологические, и скоростные особенности. Знание, понимание, усвоение основных принципов выполнения удара обеспечивает формирование индивидуальной, устойчивой техники игры. В техническом аспекте игра-то, как раз, и состоит в том, чтобы противнику «не дать» возможности провести удар в идеальных условиях, с соблюдением всех главных принципов, а себе максимально такую возможность обеспечить.

ПРИНЦИП ПЕРВЫЙ

СНАЧАЛА ЗАНЯТЬ ПОЗИЦИЮ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРА, И ТОЛЬКО ЗАТЕМ ВЫПОЛНИТЬ УДАР.

Удар, по существу, всегда начинается с ног, а не с рук. Такое - вообще-то не очень характерно для обычных действий человека в быту, и требует воспитания специального навыка. Конечно, точное соблюдение первого принципа требует очень высокого качества работы ног, и технически безупречного и по уровню скорости - очень быстрого. Качество удара резко снижается, если выполняется он на ходу. Выполнение ударов во время передвижений, стремление дотянуться рукой или туловищем до косых мячей - это все нарушения этого первого принципа.

ПРИНЦИП ВТОРОЙ

КАЖДЫЙ УДАР СЛЕДУЕТ ВЫПОЛНЯТЬ ВПЕРЕДИ ТУЛОВИЩА ИГРОКА.

Именно впереди, а не сбоку, не сзади. Соблюдение этого принципа обеспечивает активность всех ударов, облегчает максимальное продвижение ракетки вперед, позволяет послать мяч вперед, по кратчайшей траектории.

ПРИНЦИП ТРЕТИЙ

КАЖДЫЙ УДАР ДОЛЖЕН БЫТЬ ВЫПОЛНЕН В ВЫСШЕЙ ТОЧКЕ ОТСКОКА МЯЧА.

Во всяком случае, к этому следует стремиться, потому что: - от этой точки всегда кратчайшее по длине пути, а стало быть, и по продолжительности полета мяча, расстояние, что определяет сокращение времени, остающегося у противника для

подготовки к ответным действиям; - в высшей точке отскока мяч крутится намного меньше, чем на других стадиях своего полета, и вращение меньше влияет на удар; - удар по мячу, выполненный в высшей точке его отскока, обеспечивает максимальное поступательное движение ракетки вперед.

ПРИНЦИП ЧЕТВЕРТЫЙ

ДВИЖЕНИЕ РАКЕТКИ ДОЛЖНО БЫТЬ МАКСИМАЛЬНО НАПРАВЛЕНО ВПЕРЕД.

Удлинив, растянув контакт мяча с ракеткой (особенно, при приеме подач), можно более надежно навязать мячу «свое» вращение. Речь идет вовсе не о растягивании удара по времени, а лишь об увеличении протяженности пути взаимодействия мяча и ракетки, но в короткую единицу времени.

ПРИНЦИП ПЯТЫЙ

КАЖДОМУ МЯЧУ НЕОБХОДИМО СОЗНАТЕЛЬНО ПРИДАТЬ ВРАЩЕНИЕ.

Соблюдение этого принципа обеспечивает полет мяча по надежной, изогнутой траектории - и в сетку не попадешь, т.к. мяч имеет запас высоты над сеткой, и на стол вернее попадешь, чем при прямолинейном полете мяча. К тому же, даже когда опаздываешь с передвижениями, даже когда не удается полностью соблюсти все остальные принципы выполнения удара, придание мячу вращения осложняет для противника выполнение острых ударов.

ПРИНЦИП ШЕСТОЙ

ПРИ КОНТАКТЕ РАКЕТКИ С МЯЧОМ ВАЖНА НЕ АБСОЛЮТНАЯ СКОРОСТЬ ДВИЖЕНИЯ РУКИ И РАКЕТКИ, А ВЕЛИЧИНА УСКОРЕНИЯ.

Начальная скорость подхода ракетки к мячу возрастает во время грамотного удара во много раз. Еще в 70-х годах исследования минского ученого А.Л.Вайнштейна показали, как возрастает скорость у высококвалифицированных игроков в ходе удара. Например, при знаменитом ударе справа шведа Ч.Юханссона, гремевшего в семидесятых, скорость движения ракетки увеличивалась во время удара в 128 (!) раз, при выполнении не менее знаменитого атакующего удара слева С.Гомозкова - в 26 раз. Ускорение (возрастание конечной скорости удара по отношению к начальной) может выйти на высокую цифру не только за счет увеличения конечной скорости - ведь возможности увеличения конечной скорости неограничены, но и за счет разумного снижения начальной. Кстати, относительно небольшая начальная скорость ударного движения позволяет спокойно, без суеты оценить игровую ситуацию и позицию противника и, если возникает необходимость, в последний момент активно управлять направлением, скоростью и характером вращения. Во всех случаях скорость движения руки и ракетки должна быть такова, чтобы к ней можно было существенно прибавить.

ПРИНЦИП ВОСЬМОЙ

ПЕРЕНОС ТЯЖЕСТИ ТЕЛА И УСКОРЕНИЕ УДАРНОГО ДВИЖЕНИЯ ДОЛЖНЫ СОВПАСТЬ ПО ВРЕМЕНИ.

Именно такое временное совмещение позволит выполнять быстрые и одновременно сильно крученые удары. Внешне в игре такие удары имеют щелчкообразный звук, а 24

зрительно выглядят легкими и непринужденными. Если же перенос тяжести тела и ускорение «разъезжаются», удары выглядят тяжеловесными и неуклюжими.

ПРИНЦИП ДЕВЯТЫЙ

КАЖДЫЙ УДАР ДОЛЖЕН ИМЕТЬ ЗАМАХ. Соблюдение этого принципа позволяет при каждом ударе иметь начальную скорость, которую в дальнейшем можно наращивать. И уж вовсе не годится удар без замаха (иной раз, таким образом пытаются «замаскировать» свои действия). Игра без замаха приводит к тому, что скорость движения ракетки в начале удара близка к нулю, и ее трудно увеличить, а удары выполняются, в основном, только за счет запаса энергии прилетающего мяча. Замахи могут быть самыми разными по форме (внешнему виду), величине и скоростям. Важно, чтобы были обеспечены правильные углы и скорости при контакте мяча и ракетки.

Как и в любой игре правила настольного тенниса направлены на то, чтобы сделать процесс интересным, свести к минимуму спорные моменты, придать соревнованиям понятность и корректность.

Подводя итог, хочется отметить, что в настоящее время люди умеют и любят играть в настольный теннис. Опыт работы показывает, что занятия настольным теннисом доставляют им удовольствие. Эффективность этих занятий будет значительно выше при условии, если человек овладеет рациональной техникой и тактикой игры. К положительному эффекту в обучении приводит и гибкий подход к человеку, активное использование наглядных пособий, показ. Занятия должны содержать по возможности что-то новое.

Для развития и совершенствования быстроты реакции и умения наблюдать за полётом мяча могут быть использованы следующие упражнения:

1. Тренер (или партнёр) постоянно изменяет темп выполнения ударов и скорости полёта мяча. Обучаемый спортсмен отвечает в обусловленном темпе, например, все мячи отражаются им только точно в

высшей точке отскока мяча (или только с полулёта, или только по падающему мячу, и т.д.). Упражнение может быть усложнено: например, даётся задание - при определённой скорости полёта мяча ответить в обуславливаемом темпе (скажем, на все быстрые удары - отвечать ударами по высшей точке отскока мяча, а на все медленно летящие мячи - ударами с полулёта и т.п.).

2. Тренер (или партнёр) постоянно изменяет характер вращения, длину полёта мяча, «подрезанные» мячи чередуются с накатами, подставками и плоским ударами. Обучаемый при этом должен отвечать на все эти удары точными попаданиями мяча в равномерном темпе.

Упражнение можно усложнять и разнообразить, предлагая отвечать на определённый вид вращения заданным типом ответного удара. Например, оговорено, что все на подрезанные мячи спортсмен должен отвечать топ-спином, на все удары с верхним вращением - контрнакатами и т.п.

Тренировка быстроты реакции на изменение характера вращения проходит значительно продуктивнее и интереснее, если обусловленность ответных действий носит не отвлечённый характер, а несёт в себе тактическую направленность.

3. Тренер (или партнёр) посылает мячи, различные по направлению полёта, создавая при этом обучаемому максимально затруднённые условия для ответных действий - направление полёта мяча изменяется произвольно при каждом ударе. При этом тренеру (партнёру) создаются облегчённые условия для обыгрывания - мячи ему посылаются на его сильнейшую сторону. Тренер (партнёр) в этом упражнении должен проявить максимум изобретательности и, я бы сказал, остроумия в выборе направлений своих ударов. Только нестандартные, «нештампованные» ходы (которые и предугадать-то трудно) действительно способствуют совершенствованию наблюдения и быстроты реакции на изменение направления полёта мяча. При этом следует помнить, что часто наибольшую трудность

представляют не столько чередуемые в различных направлениях мячи, сколько неожиданно повторяемые в одно и то же место удары. Самыми трудными для выполнения грамотных ответных действий являются мячи, неожиданно направленные прямо в игрока.

Упражнения, связанные с изменением направления полёта мяча можно (и нужно) разнообразить и усложнять, заранее ставя дополнительные трудности перед обучаемым: можно, например, снизить сетку, что обострит действия тренера (партнёра), специально поднимать мяч на большую высоту с тем, чтобы тренер (или партнёр) мог выполнять удары с большей силой.

При тренировке реакции на изменение направления полёта мяча повышаются требования к наблюдению за мячом в момент его контакта с ракеткой противника. Ведь если скорость и характер вращения мяча можно оценивать не только с помощью зрительного анализатора, но и с помощью, скажем, слухового, то при определении направления полёта мяча его (мяч) надо УВИДЕТЬ, увидеть как можно раньше, только это определит правильность выбора ответных действий.

Эффективность всех приведённых упражнений резко возрастает с приближением их к игровой, соревновательной обстановке. Чрезвычайно эффективна игра на счёт, при которой один спортсмен нападает в любом направлении, а другой направляет все мячи в одну заданную половину стола, при этом вся игра, включая подачи, ведётся контркатами.

Практика показывает, что в таком игровом упражнении для уравнивания условий игры двух примерно равных игроков достаточно форы в семь-восемь очков.

Совместить сразу тренировку всех видов реакции (на изменение скорости полёта мяча, на изменение характера вращения, на изменение направления полёта мяча) достаточно сложно, поэтому следует постепенно тренировать отдельные виды реагирования, затем вводить в

учебно-тренировочный процесс упражнения, сочетающие тренировки двух видов реакции - в различных сочетаниях и только уж после этого переходить к комплексной тренировке быстроты реакции.

Расширение и совершенствование методов тренировки быстроты реакции и умения наблюдать за мячом и подготовительными действиями противника - один из главных путей совершенствования в настольном теннисе, игре, в которой всё более решающим фактором становится ВРЕМЯ отражения ударов.

Уникальность моей авторской технологии настольного тенниса заключается, во-первых, в том, что она позволяет улучшить как крупную, так и мелкую моторику мышц, укрепляет плечевой сустав, бицепсы, трицепсы, а также мышцы кистей рук, то есть оказывает комплексный оздоровительный эффект. Во-вторых, по данной уникальной авторской технологии могут проводиться тренировки у различных групп спортсменов, так как она оказывает воздействие на повышение скорости реакции. В качестве тренируемых могут быть боксеры и кикбоксеры, которые выступают профессионально и регулярно тренируют реакцию. Следует отметить, что на сегодняшний момент самый быстрый вид спорта – настольный теннис, так как самые большие скорости в процессе игры достигаются именно здесь. Это указывает не только на уникальность, но и на широкое применение настольного тенниса, так как данная методика подходит и для тренировочного процесса в других видах спорта в качестве инструмента повышения скорости реакции.

Стояние на гвоздях — это многофункциональная практика, с помощью которой можно и улучшить здоровье, и очистить сознание, закалить волю, и много ещё что с помощью этой Доски сделать можно. В зависимости от задачи, на Доске можно стоять и каждый день по

несколько раз, и ежедневно по утрам, постепенно увеличивая время нахождения на Доске.

Доска — хорошая возможность укрепить волю и выдержку, а так же легко и быстро научиться воплощать свои намерения и мечты в жизнь.

Метод эксплуатации очень прост, нужно босыми ступнями простоять на доске одну минуту.

В России аналогом Индийским доскам с гвоздями являются различные колючие аппликаторы, такие как аппликатор Кузнецова, Ляпко и т.д. Данные аппликаторы уже давно одобрены современной медициной и широко применяются в различных реабилитационных центрах. В основном они применяются для восстановления высокой работоспособности людей в различных условиях, повышают тонус организма, улучшают кровообращение и очень хорошо зарекомендовали себя при снятии стресса и восстановления сна. Так же они повышают работоспособность и улучшают скорость мышления. Безусловно, они позитивно действуют на здоровье, но доску с гвоздями они заменить не могут.

Для восстановления здоровья доска с гвоздями — почти идеальный прибор.

Здоровье - стояние на доске с гвоздями

Как показывает практика общения с людьми, которые стоят каждый день или стараются стоять каждый день, польза от этого занятия действительно большая. Польза стояния на доске с гвоздями переносится на внутренний мир человека, повышается сила воли, стремление настойчивость, активизируются жизненные силы.

Я думаю ни для кого не секрет, что стояние на доске с гвоздями воздействует целительным образом на наш организм. Что для этого нужно? Совсем немного, стоять по одной минуте каждый день, бодрость тела и духа вам обеспечена.

Организм воспринимает воздействие гвоздей, как если бы на ступне возник разрыв и всю внутреннюю биохимию и все вещества, которые призваны бороться с инфекциями, заживлять раны, он бросает в сторону ступни. На ступне находятся биологически активные зоны, а разрыва нет, только маленькие вмятинки от гвоздей и вся эта биохимия идет в организм туда, где существуют застойные явления, очаги хронических заболеваний. Все это ведет к тому, что эти внутренние вещества размывают застойные явления, тренируют сердечную мышцу, укрепляют нервную систему. За один раз могут пройти такие болезни как варикоз, геморроидальные явления, оздоравливаются органы малого таза, почки. Потому что проекционная зона почек находится в основании пальцев ног. Плюс улучшается зрение, за счет того, что начинают работать надпочечники, поджелудочная, хронические перенапряжения сквозных мышц уходят и человек начинает лучше видеть. Если в сознании есть различного рода недовольства своей несчастной судьбой, самокопание, неверие в свои силы, то гвозди все это хорошо убирают и дают мощную уверенность в собственных силах и завтрашнем дне.

С медицинской точки зрения стояние на доске с гвоздями крайне благоприятно действует на весь организм.

Кожа наших стоп имеет большое количество рефлекторных зон. Когда человек встает на доску с гвоздями, массируются практически все органы и кровь равномерно циркулирует по организму: тренируются сами стопы, включаются все крошечные косточки, связки и микромышцы, которые обычно не задействованы; омолаживается организм, оздоравливаются все органы малого таза; обостряется интуитивное восприятие; улучшается и оздоравливается работа нервной системы. А так же: развиваются такие качества как настойчивость и упорство; исчезают многие страхи, порой живущие с детства, меняется представления о себе и

своих возможностях. Одна минута стояния на гвоздях приравнивается к прохождению босиком 15 км.

ГВОЗДЕСТОЯНИЕ

5-тиминутное стояние на гвоздях с утра бодрит мощнее чашки кофе или утренней пробежки. Впервые я попробовала эту практику на йога-фестивале, после чего сразу прошли признаки недосыпания и головной боли. Я немедленно разыскала «гвоздевых дел мастера» и заказала такую доску.

Наверняка вы видели картинку советских времен, где йог непринужденно сидит или спит на доске с гвоздями. Даже возникло расхожее мнение о том, что настоящие йоги именно так и спят.

Затем эта экзотическая и впечатляющая практика нашла свое отражение в изобретении И.И. Кузнецова, известное как «иппликатор Кузнецова» (см. также статью «Чудо-Шакти-мат»).

Иван Кузнецов не был медиком, но пытался вылечить болезнь, против которой оказалась бессильна традиционная медицина. Он изучал труды по восточной медицине и сконструировал прибор, со множеством колючих пластмассовых иголочек.

Сейчас также популярен аппликатор Ляпко, состоящий из иголок различных металлов.

Но и эти замечательные изобретения по воздействию не идут ни в какое сравнение с настоящей доской.

Гвоздестояние, доска святых йогоинов, доска Садху, доска Риши... можно встретить разные названия этого предмета. Я долго искала информацию о том, как возникла практика, кто впервые ее описал и применил, но исчерпывающего ответа так и не нашла. Тем не менее, гвоздестояние вкупе с хождением по углям, становится достаточно распространенной практикой в России.

Для чего же гвозди?

Те, кто круглый год ходит босыми ногами по любой поверхности, как собственно йоги, постоянно воздействует на поверхность стоп, уменьшая болевой порог, активизируя рефлексогенные точки. Мы же, обычные горожане, даже по галечному пляжу гуляем в шлепках – настолько чувствительно-болезненными стали наши стопы.

Онемение стоп, уменьшение подвижности пальцев ног, растущие «косточки» — наша плата за постоянное ношение обуви.

Многие на собственном опыте ощутили удивительный эффект гвоздестояния. Разумное объяснение даст любой рефлексотерапевт: на нашей стопе имеется большое количество биологически активных точек, связанных с внутренними органами, воздействие на эти точки оказывает сильное тонизирующее влияние и стимулирование работы всех систем организма: пищеварительной, сердечно-сосудистой, нервной, гормональной и проч.

Но дело не только в биологически-активных точках, существование которых официальная медицина до сих пор ставит под сомнение. Воздействие острых гвоздей вызывает довольно ощутимую боль (раздражение), в ответ на которую организм выдает защитные реакции – усиливается кровоток, противовоспалительные функции, улучшается кровоснабжение внутренних органов, в том числе головного мозга, активизируется работа гормональной и иммунной систем и прочих.

Эти защитные реакции в результате помогают бороться с реальным заболеванием, а так же «закалывают» организм, подготавливая его к возможным неблагоприятным условиям внешней среды.

Дополнительным бонусом регулярных упражнений с доской станет коррекция веса, для тех кто постоянно худеет, уменьшение необходимого времени для сна и восстановления, повышение работоспособности. Это

всего лишь следствие мощного оздоровительного воздействия на организм.

Дальнейшая работа или медитация

Для того, что бы научиться стоять на доске в течении нескольких минут, потребуется время. Даже если вы можете выдержать лишь 20-30 секунд — это очень хорошо, но реальную пользу от практики вы почувствуете спустя несколько недель тренировок. Описанные выше механизмы начинают работать после 1-2 минутного стояния, когда пропадает первоначальный шок и вы начинаете расслабляться и привыкать к боли.

Я ставлю таймер на 5 минут, потому что по моим ощущениям время во время практики течет совершенно иначе и я всегда удивляюсь когда таймер начинает пищать, ведь после 3-4 минут боль уходит вовсе и появляется большая, чем обычно, ясность мышления и концентрация.

Что делать дальше — ваш выбор: кто-то медитирует, кто-то практикует отсутствие мыслей, работает над укреплением воли и концентрации. Я ставлю красивую музыку.

Может возникнуть желание к таким спонтанным действиям, как смех, слезы, крик, — так зажатые, глубоко запряженные эмоции прорываются наружу. Спонтанные движения руками, глубокий ровный вдох, расслабление мышечных зажимов – все это растворяет блоки нашего сознания, разрушает устойчивые застарелые стереотипы.