

**В. А. Котов**

Учреждение образования «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия,  
vadimka\_kotov\_2018@mail.ru

## **ЗАНЯТИЕ БОЛЬШИМ ТЕННИСОМ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Теннис – одно из наиболее эффективных средств поддержания жизненного тонуса и укрепления здоровья. Кроме физической нагрузки он даёт большой эмоциональный заряд, создаёт хорошее настроение и даёт чувство удовлетворенности своей деятельностью, что не менее важно, чем физическая активность. Игра в теннис развивает и воспитывает в человеке все необходимые двигательные качества, волю к победе, закаляет характер, помогает получить много эмоций и впечатлений.

**Цель исследования** – Рассмотреть влияние занятий теннисом на организм человека.

**Материалы и методы исследования.** Анализ научно-методической литературы по теме исследования.

**Результаты исследования.** Проанализировав научно-методическую литературу по теннису можно сказать, что большой теннис по праву можно назвать самым динамичным, красивым и непредсказуемым видом спорта. Выходя на теннисный корт, игроки испытывают много положительных эмоций связанных с этой игрой. Соперничество, азарт, все присуще этому виду спорта. Рациональные занятия физическими упражнениями могут затормозить процесс старения примерно на 10-15 лет, - к такому выводу пришел один из ведущих специалистов в области физического воспитания профессор В.М. Зациорский [1].

Кроме того, здоровье человека добываются тренировкой – утверждает академик Н.М. Амосов. По мнению американского медика Г. Сигерист: «Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека». Ему соответствует и определение, принятое Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов [2].

Наукой доказано, что здоровье человека только на 10–15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15–20% – от генетических факторов, на 20–25% – от состояния окружающей среды и на 50–55% – от условий и образа жизни.

В современном обществе физическая культура стала все значительнее определять уровень общей культуры человека.

Теннис становится одним из самых массовых видов спорта. Возросшая его популярность привлекла на корты тысячи людей разного возраста. В теннис играют и дети, и взрослые: и те, кто никогда не занимался спортом и в школьные годы даже избегал уроков физкультуры, и олимпийские чемпионы, которые закончили выступления в большом спорте, но стремятся не порывать со спортом, как можно дольше сохранить спортивную форму. Теннис это такой вид спорта в

который можно начать играть в любом возрасте, от 6 до 80 лет.

По мнению С.П.Белиц-Геймана в игре не только проявляется характер человека, но при определённых условиях развиваются и воспитываются его отдельные качества [3].

С каждым годом теннис становится всё более и более популярным видом спорта, может быть потому что именно он способствует гармоничному физическому развитию.

Поясним почему. Известно, что средняя продолжительность розыгрыша отдельного очка на любительском уровне равна от 8-15 секунд, пауза между ними около 12-15 секунд, в среднем продолжительность матча колеблется от 40 минут до 2 часов, в ряде случаев и более. Таким образом, игра в теннис представляет собой продолжительную прерывистую работу, где игра сочетается с отдыхом, то есть физическую нагрузку переменной интенсивности. Нагрузка при игре в теннис может быть регламентирована на основе договоренности или с учётом самочувствия, что будет способствовать реализации также принципа доступности этой игры людям разных возрастов.

Многообразие передвижений по корту, разнообразие движений, высокий эмоциональный уровень игры, всё это комплексно воздействует на занимающихся.

Тот, кто регулярно занимается теннисом, сохраняет превосходное самочувствие, трудоспособность, и жизнедеятельность до самого преклонного возраста.

Теннис не просто вид спорта. Это игра – зрелищная увлекательная, с высоким накалом бодрости, игра обладающая физической и моральной ценностью. Со стороны может казаться что теннис это когда два человека перебрасывают мяч через сетку друг другу, но на самом деле теннис это большая работа, ног, рук, всего корпуса, это психологическая борьба, ни с чем не сравнимая по накалу, борьба которая приносит радость.

Можно приводить много примеров, когда игра в теннис способствует активному долголетию. Поэтому между словами теннис и здоровье можно с уверенностью поставить знак равно.

Игра в теннис развивает быстроту реакции и скорость. Решения принимаемыми в теннисе о том, куда выполнить передвижение, и как выполнить удар и отбить мяч, принимаются игроками за доли секунды.

С помощью занятий теннисом можно вырабатывать выносливость, так как игре присуща равномерная и интенсивная нагрузка, которая в свою очередь укрепляет сердечно сосудистую систему, нормализует давление. При игре на свежем воздухе в кровь поступает огромное количество кислорода что в свою очередь положительно сказывается на здоровье занимающихся.

Развивается мелкая и крупная моторика движений, координация, так как в игре теннисисты постоянно меняют позиции, перед ударом мяча, приемом подачи, передвижениями, стойках, так же меняют позицию рук, кистей, пальцев.

В попытках перехватить мяч соперника игрок то и дело задействует лучезапястный, плечевой, тазобедренный, локтевой, а так же позвоночный столб – высокая подвижность этих суставов гарантирована, что в свою очередь воспитывает такое физическое качество как гибкость.

Теннис положительно влияет на зрение, некоторым людям страдающим плохим зрением выписывают упражнения где они должны менять фокусировку на близко и далеко находящиеся предметы. Тренировки помогают поддерживать хорошее зрение, снимают усталость от множества часов проведенных за компьютером. Офтальмологи советуют выбирать большой теннис, поскольку

польза для здоровья от него уже была доказана неоднократно.

Занимающиеся теннисом систематически на собственном опыте и примере окружающих убеждаются в благотворном влиянии этой игры на здоровье. Так как при игре повышается жизненный тонус, усиливается кровоснабжение, улучшается обмен веществ, выравнивается и становится более глубоким дыхание, лучше работает сердце, увеличиваются двигательные навыки. Уходят в прошлое головные боли, потеря сна и аппетита, вялость, усталость и другие неприятные явления, всё это благодаря теннису.

**Выводы** Таким образом, проанализировав всё выше сказанное, можно с уверенностью отметить, что занятия теннисом оказывают положительное влияние на здоровье занимающихся. Помогают закалять характер, развивать двигательные качества, приобретать новые двигательные умения и навыки, а так же вести по настоящему здоровый образ жизни.

#### **Список использованных источников**

1. Бондарь, А.И. Теннис для здоровья: учебник / А.И. Бондарь, В.П. Жур. – Мн.: Издательство Полымя, 1985. – 55 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е издание. – М.: Издательский центр Академия, 2014. – 480 с.
3. Белиц-Гейман, С.П. В мире большого тенниса: учебник / С.П. Белиц-Гейман. – М.: Интеграф сервис, 2000. – 286 с.