

Зипунникова Татьяна Александровна

старший преподаватель

Школа искусств и гуманитарных наук

ФГБОУ ВО «Дальневосточный федеральный университет»

г. Владивосток, Приморский край

Черная Ангелина Дмитриевна

студентка

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

БОЛЬШОЙ ТЕННИС КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: в статье описывается влияние большого тенниса на организм человека. Автор рассматривает положительные характеристики данного вида спорта с целью внедрения его в вузы ввиду благоприятного влияния тенниса на студентов.

Ключевые слова: студенты, здоровье, двигательная активность, большой теннис, спорт, вуз.

Вопрос ухудшения состояния здоровья всех слоев населения в настоящее время стоит очень остро. Именно поэтому сегодня укрепление здоровья граждан, развитие здорового образа жизни и увеличение количества людей, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью на регулярной основе – являются приоритетными задачами государства, реализующимися в рамках актуальных федеральных проектов «Спорт – норма жизни» и «Общественное здоровье».

Особое внимание привлекает к себе состояние здоровья такой социальной прослойки нашего общества, как студенческая молодежь, которое, по данным статистики, имеет тенденцию к ежегодному ухудшению. В частности, недостаточная двигательная активность является основным показателем ухудшения здоровья студентов, так как большую часть времени данная возрастная группа посвящает учебе [3]. Привлечение молодежи к регулярным занятиям спортивной

деятельностью, по утверждению специалистов, может помочь решить эту проблему [7].

Как утверждают врачи, занятие физической культурой – крайне важная вещь в жизни каждого. Она помогает привести тело в форму, тренирует систему кровообращения, повышает выносливость организма, а также поддерживает его здоровье. Способствует улучшению обмена веществ, укреплению органов и систем организма, а также повышению уровня адаптации к изменяющимся условиям окружающей среды. Без движения человеку труднее будет справляться с повседневными задачами и стрессовыми ситуациями [2].

Любая физическая нагрузка необходима для человека, чтобы чувствовать себя хорошо. Однако не каждому открываются возможности для занятия спортом. Здесь могут быть различные причины: отсутствие средств, потеря энергичности, нехватка мотивации или силы воли, но самая основная – отсутствие свободного времени. Последняя причина действительно является очень весомой для огромной части населения, а в большей степени эта проблема затрагивает студентов [5].

Как правило, большинство студентов максимально погружено в учебу, что является основной причиной отсутствия спорта в их жизни, но не единственной. Иногда нехватка мест для свободного проведения тренировок, отсутствие инвентаря, дружеской компании или обычного желания уже ставит студентов на шаг назад от спорта. Некоторые совершенно забывают о здоровом образе жизни, не соблюдая режим труда и отдыха [5]. Сидячий образ жизни, по мнению специалистов, отрицательно влияет на состояние тела и организма [10].

Необходимо стремиться к более активному образу жизни, включая в повседневную рутину физические упражнения и занятия спортом. Это поможет поддерживать стабильное функциональное состояние организма и улучшить качество жизни в целом [2].

Увеличение двигательной активности в вузах происходит благодаря наличию занятий по дисциплине «Физическая культура». Однако такая нагрузка не-

достаточна для удовлетворения потребностей человека в физкультурно-спортивной деятельности, поэтому существуют различные спортивные секции. Зачастую, учебные заведения не располагают их разнообразием, как правило в такой список входят футбол, баскетбол и волейбол, однако студенты хотят расширенного выбора секций.

Большой теннис, как один из видов спорта, имеет наименьшее количество противопоказаний, оказывает положительное влияние на организм человека, поэтому может быть использован как средство укрепления здоровья и увеличения двигательной активности студенческой молодежи.

Данный вид спорта имеет массу преимуществ. С физиологической точки зрения, игра в большой теннис – это превосходный способ активизировать все основные группы мышц, начиная с ног, заканчивая мышцами кора (мышцы брюшного пресса, некоторые мышцы спины, ягодичная группа, часть мышц бедра). Импульсивные движения, резкие отскоки, точные удары – все это способствует улучшению общей силовой выносливости [9]. Также теннис положительно влияет на работу сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, что ведет к улучшению процесса насыщения крови и организма кислородом, а также эффективному выведению углекислого газа. Тренировки способствуют укреплению снабжения кислородом тканей головного мозга, что приводит к повышению общего состояния нервной системы [6]. Изменения наступают и в опорно-двигательном аппарате. Происходит наращивание мышечной массы, укрепляются мышцы ног, мышц спины и других частей тела. Мышцы не только увеличиваются в объеме, но и становятся сильнее. В добавок этот спорт способствует расслаблению мышц, пребывающих в напряженном состоянии. Также большой теннис оставляет свой «след» на суставах: они становятся крепче, за счет уплотнения хрящевой ткани и увеличения амплитуды движения в суставе [4].

Упражнения на теннисном корте улучшают концентрацию и внимание. Теннис положительно сказывается на зрении, благодаря постоянной слежке глазами за мячом, скачущем по полю в разные стороны. Тем самым тренируется сетчатка

и мышцы глазного яблока. Хорошее зрение необходимо каждому вне зависимости от сферы деятельности [8].

В процессе тренировок игрок не только укрепляет свое тело, но и дух: теннисист получает огромное количество позитивных эмоций и развивает волевые качества [6]. Теннис часто вдохновлял великих людей: писателей, художников и музыкантов. Так, писатель Юрий Нагибин сказал о теннисе: «Наверно людям нравится зрелище прямой бескомпромиссной борьбы один на один, когда индивидуальность борется с индивидуальностью, личность с личностью, характер с характером, воля с волей. К тому же борется равным оружием. Это чистая борьба, где побеждает сила, ловкость, быстрота, ум, выдержка, душевная собранность. Такая борьба, очевидно, близка человеческому духу, утомленному нечистотой житейских схваток» [1].

По результатам небольшого социологического опроса ($n = 46$), проведенного среди студентов архитектурных специальностей 2–3 курсов ТОГУ и ДВФУ выяснилось, что большинству из опрошенных (58%) было бы интересно попробовать себя именно в большом теннисе, т.к. этот спорт сочетает в себе достаточно много положительных качеств, начиная с пользы для организма, заканчивая тем, что данный вид спортивной деятельности подходит для людей, которые не любят большие шумные компании. Таких людей принято называть интровертами. Интроверты – люди, сконцентрированные на своем внутреннем мире. Их не привлекают скопления людей и беспокойная обстановка. Это одна из причин, по которой студенты-архитекторы были заинтересованы именно в большом теннисе, т.к. для этого спорта достаточно лишь двух человек для игры.

Все вышеперечисленное – лишь малая часть преимуществ большого тенниса. Но даже несмотря на все его положительные характеристики, этот спорт совсем не распространен в нашей стране, в том числе из-за отсутствия кортов. Такие площадки подходят не для любого вида спорта, из-за чего теннис считается достаточно дорогим.

Не каждый вуз может себе позволить наличие хотя бы одного корта на территории университета. Если рассматривать масштабы страны – здесь также присутствуют проблемы, затрудняющие путь к развитию для россиян большого тенниса. Одна из таких проблем – разнообразные климатические условия. На большей территории страны преобладает зима, длящаяся до полугода, в свою очередь весна и осень довольно дождливы, что также не идет в плюс к внедрению большого тенниса [6].

Однако данные проблемы можно решить благодаря крытым кортам, как, в частности, в Дальневосточном федеральном университете, которые не будут подвержены суровым климатическим условиям.

Таким образом, большой теннис – вид двигательной активности, не имеющий большого числа противопоказаний и ограничений по физической подготовленности или возрасту и полезный для физического и психологического здоровья человека. Практически любой способен заниматься большим теннисом на любительском уровне или, по желанию, развивать свои навыки до профессионального уровня подготовки.

Список литературы

1. Большой теннис и его преимущества [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://наштеннис.рф/informacia/handbook/bolshoy-tennis-i-ego-preimushchestv> (дата обращения: 12.03.2024).
2. Гришан М.А. Физиологические последствия гиподинамии для организма человека / М.А. Гришан // Здоровье и образование. – 2018. – №12. – С. 71. EDN YPUJZB
3. Евдокимова А.А. Здоровый образ жизни студентов: гиподинамия и пути ее преодоления / А.А. Евдокимова // Санкт-Петербургский образовательный вестник. – 2016. – С. 12.
4. Жуков С.Н. Большой теннис: влияние тенниса на организм человека / С.Н. Жуков // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2017. – №10–2 (30). – С. 3.

5. Завгороднева Д.В. Значение спорта во внеурочное время для студентов / Д.В. Завгороднева, О.А. Сафонова // Студенческая наука: современные реалии: материалы VI Междунар. студенч. науч.-практ. конф. / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: Интерактив плюс, 2018. – С. 7–8. – ISBN 978-5-6042142-4-4.

6. Иванов В.Д. Большой теннис как вид спорта / В.Д. Иванов, Ю.С. Сухорукова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – №4. – С. 32, 33. DOI 10.47475/2500-0365-2021-16405. EDN TJTTQY

7. Казимова Т.И. Влияние спорта на организм человека / Т.И. Казимова, А.М. Воробьева // Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами: сборник трудов конференции. – Ноябрьск, 2016. – С. 42. EDN XSVFVB

8. Как большой теннис влияет на зрение у детей и взрослых [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://shop.schooltennis.ru/news/kak_bolshoy_tennis_vliyaet_ (дата обращения: 16.03.2024).

9. Польза занятий теннисом для здоровья и физической формы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dzen.ru/a/ZGkSAYHfMVSvoLqn#> (дата обращения: 15.03.2024).

10. Харченко А.В. Влияние сидячего образа жизни на организм человека и его профилактика / А.В. Харченко // Региональный вестник. – 2019. – №17. – С. 25. EDN UDEIEI