

ВИКОРИСТАННЯ ЗАНЯТЬ ТЕНІСОМ ЯК ЗАСОБУ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Шевченко О.О.

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

Анотація. Теніс це не тільки спортивна гра, але чудовий засіб фізичної рекреації. Завдяки систематичним заняттям тенісом можна не тільки отримати навички гри, але й розвинути фізичні якості, загартувати здоров'я та підвищити емоційний настрій.

Ключові слова: теніс, фізичні якості, здоров'я, рекреація.

Рекреативна фізична культура – це відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливими і спортивними іграми, туризмом, мисливством та ін), а також природні сили природи, в результаті яких отримують задоволення, досягають хорошого самопочуття і настрою, відновлюють розумову і фізичну працездатність. Широкому поширенню цього виду діяльності сприяє повна свобода вибору, зміст і тривалість занять, часу і місця їх проведення [6].

Фізичну рекреацію фахівці розглядають як певну систему, що поділяють на дві частини – активну та пасивну, або рекреацію фізичного та психічного напрямку.

Фізична рекреація відрізняється динамізмом, розмаїтістю форм і напрямів діяльності й спрямована на максимальне задоволення різноманітних інтересів особистості [4].

Сучасний теніс – гра, яка насичена швидкими, гострими і різноманітними діями, стрімкими пересуваннями, сильними ударами по всьому корту. У переважній більшості ігрових ситуацій тенісисти проявляють: реакцію на об'єкт, що рухається, і реакцію вибору, швидкість поодинокого руху, частоту руху, здатність орієнтуватися в просторі,

здатність до дозованих динамічних зусиль, вибухову силу м'язів ніг, загальну витривалість, швидкісну витривалість, силову витривалість м'язів живота, спини та ніг [10].

Але теніс можна використовувати, як найбільш ефективний засіб підтримання життєвого тону і зміцнення здоров'я, який дає великий емоційний заряд, що створює гарний настрій і почуття задоволеності, що не менш важливо, ніж фізична активність.

Заняття тенісом дисциплінують людину і вчать контролювати свої емоції. Будучи ігровим видом спорту, теніс сприяє розвитку навичок знаходження в команді, конструктивному спілкуванню з друзями, колегами та партнерами.

Теніс – гра азартна, при цьому граючи в теніс, зміцнюються м'язи ніг і більшість м'язів інших частин тіла. Щоб добитися успіху, необхідно виконувати швидкі пересування у різних напрямках та тримати рівновагу при зупинках, що можливо за рахунок сильних м'язів ніг. Для виконання успішних ударів по м'ячу, необхідно добре розвинути та розтягнути м'язи плечового поясу. Також важливу роль грають м'язи спини, живота, що дозволяють мати правильну осанку та зберегтися від травм. Завдяки скрученню

та розтягуванню м'язів під час гри, відновлюється гнучкість суглобів і зв'язок[5].

Благотворний вплив тенісу на серцево-судинну і дихальну систему досліджували багато фахівців фізичного виховання[1, 2].

Навантаження в тенісі дуже специфічні – за відносно спокійними, "ритмічними" фазами слідує різкі ривки. Такий непостійний, "вибуховий" характер створює велике навантаження на серце, т.к. навіть у тенісистів-любителів матчі нерідко затягуються. Частота серцевих скорочень неодноразово підвищується і знижується під час матчу.

Педагогічні спостереження показують, що в процесі тенісного матчу гравець здійснює від 300 до 500 різких рухів у різних напрямках, при цьому матч може тривати більше чотирьох годин. Тому гравця не тільки виключно високою м'язовою силою, але і анаеробної, аеробної витривалості [3].

У грі в теніс доводиться уважно стежити за м'ячем, який, то наближається, то віддаляється. Відбувається зміцнення очних м'язів, що сприяє поліпшенню зору [8].

Експериментально доведено, що систематичні заняття тенісом суттєво поліпшують функції зорового аналізатору, підвищують рівень показників периферичного зору дітей дошкільного віку [9].

В Європі та в нашій країні набуває все більшу популярність у любителів здорового способу життя новий напрям у фітнесі - кардіо-теніс (Cardio-Tennis). Це вид побудований на базових елементах гри в теніс. Заняття кардіо-тенісом проводяться на тенісному корті і складаються з комплексу вправ, що включають розминку, кардіо-тренування в аеробному режимі та вправи на відновлення.

Крім інтенсивного фізичного навантаження, покращує спортивну форму гравців, заняття дуже захоплюючі, не дають нудувати спортсменам. Тренуван-

ня виховують витривалість, здатність до концентрації, посилюють уважність і рухливість. Завдяки цьому на пряму у фітнесі, можна значно поліпшити стан серцево-судинної системи, підвищити загальну витривалість, а також навчитися елементів гри в теніс, що дозволяє через кілька місяців вийти на корт [7].

Висновки. Таким чином, можна визначити, що систематичні заняття тенісом позитивно впливають на загальний стан здоров'я, розвивають фізичні якості та навички гри і підвищують ефективний стан тих, хто займається.

Література:

1. Бабій В. Зміна адаптивних можливостей організму дітей середнього шкільного віку під впливом систематичних занять великим тенісом. / В. Бабій, М. Маліков. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 1. – С. 33-35.
2. Богдановская Н.В. Особенности возрастной динамики адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы организма школьников / Н.В. Богдановская // Вісник Запорізького державного університету: Збірник наукових статей. Біологічні науки. – Запоріжжя, 2001. – №2. – С. 122-126.
3. Гороховский В.Л. Большой теннис: для всех и для каждого. / В.Л. Гороховский, В.Е. Романовский – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 352 с.
4. Кононенко Т. П. Фізична рекреація як складова соціально-культурного явища в студентському середовищі / Т.П. Кононенко. // Актуальні проблеми сучасної психології та педагогіки вищих навчальних закладів МВС України : матеріали наук.-практ. конф.(Харків, 19 листоп. 2010 р.) – Х. : ХНУВС, 2010.- С.224-228.
5. Роутерт П. Анатомия тенниса. / П. Роутерт, М. Ковач ; пер. с англ. П.А. Самсонов. – Минск : Попурри, 2012. – 224 с.
6. Смородинов А.С. Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов. / А.С. Смородинов, В.И. Смородинова // Культура физическая и здоровье. -№1. – Воронеж, 2004. – С.30-32.
7. Теннисная энциклопедия Игоря Ивицкого. <http://tennis-i.com/tennisnaya-entsiklopediya>.
8. Шаповалова О.А. Теннис для начинающих. / О.А. Шаповалова. – М.: Вече, 2002. – 384с.
9. Шевченко О. О. Вплив рухливих ігор на показники зорового аналізатору у дітей дошкільного віку після занять тенісом. / О.О. Шев-

ченко //Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) 11 (2014): 143-146.

10. Шевченко О. О. Характеристика прояву фізичних якостей у змагальній діяльності тенісистів. / О.І. Сотникова, О.О. Шевченко, В. О. Шевченко. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей XI международной научной конференции 6-7 февраля 2015

года. – Т.2 - Белгород-Харьков-Красноярск: ХДАФК, 2015. – С.192-196.

Інформація про автора:

Шевченко Олег Олександрович, к. фіз. вих., доцент кафедри спортивних та рухливих ігор ХДАФК

e-mail: Shevchenko777oleg@ukr.net;

моб.0677524858.

Харківська державна академія фізичної культури