

УДК 796.062.4

ЗАНЯТИЯ БОЛЬШИМ ТЕННИСОМ. К ЧЕМУ МОГУТ ПРИВЕСТИ ПОВЫШЕННЫЕ НАГРУЗКИ



LOCATIONS IN BIG TENNIS: BENEFITS AND HARMS

Питкин Виктор Александрович

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Саркисян Аделина Арменовна

студентка группы 20 ЭБ РС 1,
институт фундаментальных наук
Кубанский государственный технологический университет
adelinochka.2020@mail.ru

Аннотация. В представленной статье изучается влияние большого тенниса на спортсмена и риски от повышенных нагрузок. Представлены обобщенные выводы исследований в области данного вида спорта, которые показывают, что теннис является очень полезным для человека видом спорта, так как он влияет не только на физическую составляющую человека, но и на развитие логики и мышления.

Ключевые слова: большой теннис, физическая активность, развитие мышц и систем организма.

Pitkin Victor Alexandrovich

Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Sarkisyan Adelina Armenovna

Student of group 20 EB RS1,
Institute of Basic Sciences,
Kuban State Technological University
adelinochka.2020@mail.ru

Annotation. The presented article takes into account the great importance of tennis for an athlete and the risks from increased growth rates. The generalized results of research in the field of sports logic, which are of great importance for human health, are given.

Keywords: tennis, physical activity, development of muscles and body systems.

Актуальность данной статьи заключается в том, что большой теннис является очень популярным видом спорта, однако мало кто знает насколько он полезен, эта статья могла бы быть интересна людям, которые давно хотели заняться спортом, но не знали каким именно.

Цель исследования заключается в изучении процесса влияния большого тенниса на работу организма человека.

Любой человек на разных возрастных этапах своей жизни может начать заниматься спортом и зачастую люди задаются вопросом: «какой вид спорта лучше всего выбрать?». Ответ на этот вопрос должен исходить из запроса человека, чего он хочет от тренировок и какого результата ожидает, мы же рассмотрим большой теннис.

Большой теннис однозначно несет пользу для здоровья и считается одним из самых безопасных видов спорта. Возможность вреда здоровью, конечно, есть, но она минимальна. Теннис позитивно сказывается на следующих факторах:

- 1) На расслаблении мышц, которые находятся в состоянии гипертонуса.
- 2) При постоянном напряжении мышц случается выработка эндорфинов, а это как мы знаем гормоны счастья, которые оказывают благоприятное воздействие на организм и даже продлевают жизнь.
- 3) Во время игры тренируются дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Выполняет роль идеальной кардиотренировки.
- 4) В процессе игры необходимо постоянно сосредотачивать внимание на мяче, поэтому спортсмен будет вынужден не только задействовать мышцы тела, но и мышцы глаз. Отлично подходит для детей с проблемами со зрением.
- 5) Дисциплинирует человека, развивает внимание и повышает скорость реакции, благодаря теннису человек становится более собранным и его работоспособность растет.
- 6) На психологический фактор – игра помогает сбросить не только мышечное, но и эмоциональное напряжение. Благодаря повышенной концентрации в процессе, после – происходит резкое расслабление, это смена состояний и дает свой оздорови-

тельный эффект. Процессы зарождения новых нервных клеток ускоряются, улучшается реакция и координация. Напористость, энергичность, улучшение памяти и мышления – все это также присуще людям, занимающимся теннисом [1].

Профессиональным спортсменам знакомы многочисленные травмы из-за регулярных тренировок, которые оттачивают их выносливость и мастерство игры, но что мы знаем о повышенном травматизме? Разберем этот вопрос подробнее.

Существует ряд медицинских противопоказаний, относящихся к сердечнососудистой системе, опорно-двигательного аппарата и других болезней, при наличии которых людям не следует в принципе начинать заниматься спортом во избежание осложнений.

Однако, даже для здоровых людей теннис может быть очень опасен из-за больших нагрузок, например:

К несложным повреждениям, но приносящим много беспокойства и неудобства, относятся:

- «отслаивающийся ноготь»;
- ушибы;
- мышечные судороги;
- потёртости, волдыри и мозоли на пятках и ладони.

«Отслаивающийся ноготь» случается, когда ногти на больших пальцах ног начинают отслаиваться из-за постоянных ударов о мысок кроссовок. Сначала ноготь отходит, а затем в образовавшуюся пустоту попадает инфекция, приводящая к грибковым заболеваниям.

При острых травмах чаще всего страдает мышечно-связочный (миоэнтезический) аппарат, травмами для которого являются растяжения и вывихи, при больших нагрузках идет сильное давление на суставы и они стираются, что является популярной проблемой среди профессиональных игроков [4].

В зоне риска чаще всего не разогретье или наоборот сильно утомлённые мышцы. У теннисистов растяжениям, в первую очередь, подвергаются связки, связанные: с резкими передвижениями по корту:

- связки и мышцы бедра и икроножные мышцы;
- с хлесткими движениями при подаче:

– дельтовидная, двуглавая и трёхглавая мышцы плеча (как ни странно, но наиболее интенсивная деятельность мышц при подаче происходит в стадии сопровождения ракеткой мяча) [3].

В случае, при резкой остановке часть ноги ниже колена (голень и стопа) стопорится, а верхняя часть: бедро и всё тело продолжает движение. Сжимающая сила связок должна противостоять растягивающим силам мышц, которые обеспечивают движение.

Если коленный сустав: смещается наружу, то возникает вероятность растяжения малоберцовой коллатеральной связки; смещается внутрь, то это может вызвать растяжение большеберцовой коллатеральной связки; скручивается (вращение бедра при фиксированной голени), то может произойти растяжение крестообразных связок; чрезмерно разгибается (как бы уходит назад), то это влечёт растяжение крестообразных и коллатеральных связок [2].

Как нагрузки влияют на детский организм?

Суть в том, что все взгляды, привычки и принципы закладываются в раннем возрасте. Именно тренировки формируют у юного спортсмена любовь к активному образу жизни, которая останется с ним на долгие годы. Выносливость, целеустремленность, умение сосредоточить свое внимание на достижении нужного результата и логическое мышление – именно это и даст теннис ребенку.

Что касается части здоровья, спорт не прошел мимо его. Данный вид спорта укрепляет все группы мышц, суставы и кости, растёт иммунитет ребенка, он становится менее уязвимым для других заразных болезней.

Тренируется сердце, оно начинает работать лучше, снабжая кровью весь организм. Возрастает нагрузка на лёгкие, что позволяет увеличить их объём, а это значит, что все органы и ткани будут снабжены кислородом и не пострадают от его нехватки.

И как же без социальных навыков, они тоже развиваются в спорте. Нахождение новых друзей и товарищей, займёт время ребёнка и не позволит ему бездельничать.

Таким образом, мы рассмотрели все риски, с которыми может столкнуться теннисист, подводя итог, можно сделать вывод, что для любительского спорта большой теннис является идеальным безопасным вариантом, а если заниматься профессионально, то есть большая вероятность получить травму и навредить своему организму. Также нельзя не подметить дороговизну данного вида спорта, чтобы обеспечить ряд регулярных тренировок и полную инвентаризацию, ежемесячно человек должен выделять значительную сумму денег.

Литература

1. Теннисная энциклопедия Игоря Ивицкого. – 2021. – № 4. – URL : <https://tennis-i.com/tennisnaya-entsiklopediya/zdorove-i-medsina/travmy-i-zabolevaniya-v-tennise.html> (дата обращения: 14.02.2022).
2. Йегер Й.М., Крюгер Карстен «Мышцы в спорте. Анатомия. Физиология. Тренировка. Реабилитация». – 2016. (дата обращения: 14.02.2022).
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. «Физиология человека». – 2017. (дата обращения: 15.02.2022).
4. «Здоровый образ жизни – это легко». – 2018. – № 5. – URL : <https://chudesalegko.ru/bolshoj-tennis-vliyanie-tennisa-na-organizm-cheloveka-polza-dlya-zdorovya-i-protivopokazaniya-k-zanyatiyam-tennisom/> (дата обращения: 15.02.2022).

References

1. Igor Ivitsky Tennis Encyclopedia. – 2021. – № 4. – URL : <https://tennis-i.com/tennisnaya-entsiklopediya/zdorove-i-medsina/travmy-i-zabolevaniya-v-tennise.html> (date of access: 02/14/2022).
2. Yeager J.M., Krueger Carsten «Muscles in sports. Anatomy. Physiology. Training. Rehabilitation». – 2016. (date of access: 14.02.2022).
3. Solodkov A.S., Sologub E.B. «Human Physiology». – 2017. (date of access: 15.02.2022).
4. «Healthy lifestyle is easy». – 2018. – № 5. – URL : <https://chudesalegko.ru/bolshoj-tennis-vliyanie-tennisa-na-organizm-cheloveka-polza-dlya-zdorovya-i-protivopokazaniya-k-zanyatiyam-tennisom/> (date of access: 02/15/2022) .