**РЕФЕРАТ**

**Влияние тенниса на формирование функциональных систем человек**

**Подготовила студентка 4-го курса**

**Специальности ГРВЭД-1**

**Гуща Екатерина**

Минск 2011

**ГЛАВА 1.** **ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ТЕННИСА**

теннис двигательный техника здоровье

Исследователи обнаружили истоки тенниса ещё в Древнем Риме и даже у египтян. Но совершенно достоверно, что игра в маленький мяч, который перебрасывался поначалу ладонями, уже в XIII веке была широко распространена во Франции и называлась «же де пом». В 1480 году правивший в ту пору страной Людовик XI распорядился, чтобы мяч для этой игры, который первоначально делался из кусков материи или конского волоса, был покрыт сверху кожей и шерстью.

Реакция на это нововведение последовала немедленно: игроки надели кожаные перчатки. Затем кто-то попробовал отражать мяч не ладонью, а широкой палкой. Наконец, в XVI веке впервые появились ракетки, натянутые веревками. В Париже один за другим возникали специальные залы для этой игры. Они оборудовались с большой роскошью и назывались «трипо». Залы эти никогда не пустовали. Английский путешественник того времени писал, что «во Франции больше игроков ладонью, чем на британских островах – пьяниц».

Но вскоре игра перекинулась и в Англию, где она получила имя, под которым осталась навсегда, – теннис. Хорошо известно – об этом свидетельствуют ученые труды историков и романы виднейших литераторов, что в этой игре находили забаву и Генрих VIII, и многие из Людовиков, и другие сиятельные вельможи, приближенные к их дворам. [1, с.2]

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. И это естественно.

Теннис – одно из наиболее эффективных средств поддержания жизненного тонуса и укрепления здоровья. Кроме физической нагрузки он даёт ещё большой эмоциональный заряд, создаёт хорошее настроение и даёт чувство удовлетворенности своей деятельностью, что не менее важно, чем физическая активность. [2, с.2]

# 

# ГЛАВА 2. СОВРЕМЕННЫЙ ТЕННИС И ЕГО РАСПРОСТРАНЕНИЕ

Теннис – одна из более интересных спортивных игр, которая в последние годы получает всё большее распространение. Теннис доступен всем, и увлекаются им в самом различном возрасте. Модно видеть, как восьми-, девятилетние девочки и мальчики только обучаются игре, как девушки и юноши принимают участие в соревнованиях, как взрослые теннисисты в возрасте 60 и более лет с энтузиазмом «сражаются» на кортах.

Современный теннис относится к атлетическим видам спорта, требующим всестороннего развития физических, умственных и волевых качеств. Во время игры теннисист непрерывно находится в движении. Он совершает множество прыжков, рывков, наносит разнообразные удары по мячу, ведёт напряженную психологическую борьбу с противником.

Теннис развивает мышцы, усиливает кровообращение, улучшает работу сердца, увеличивает жизненную емкость легких, углубляет дыхание. Он вырабатывает ловкость, быстроту реакции, выносливость, развивает глазомер, умение расчетливо расходовать свои силы, придает бодрость. У занимающихся теннисом укрепляется нервная система.

Игра в теннис – это увлекательный вид активного отдыха. Тысячи людей укрепляют свое здоровье с его помощью.

Многие космонавты с успехом используют эту игру как средство физической подготовки. Юрий Гагарин писал, что теннис – отличная игра, требующая физической выносливости, хорошего глазомера, сообразительности.

Большое распространение получает теннис и среди военнослужащих. Увлекаются им и спортсмены других видов спорта, особенно футболисты и хоккеисты.

Следует отметить и еще некоторые достоинства тенниса. Большинство спортивных игр – хоккей, футбол, баскетбол, волейбол и другие – требует участия двух играющих команд. В теннисе же достаточно иметь одного партнера, чтобы выйти на площадку. Кроме того, обучение игре можно начать в любом возрасте и играть до глубокой старости. Так, француз Эдмонт Барр был чемпионом мира среди профессионалов около 30 лет, уступив это звание лишь в возрасте 60 лет.

Игра в теннис – это прекрасное средство закаливание организма. Она развивает такие качества, как упорство, выдержка, сила воли, и поэтому может быть с успехом использована для физического воспитания студентов как с целью достижения ими высоких спортивных результатов, так и для их всестороннего развития, подготовки к активной трудовой деятельности.

Преподаватель тенниса Т.С. Иванова, анализирую спортивный путь ряда ведущих теннисистов, пишет, что им свойственны следующие качества:

* в двигательной сфере – координация движений, ритм, «чувство мяча и ракетки», быстрота реагирования; физические качества – быстрота передвижения, гибкость, ловкость, скоростная выносливость, точность пространственных оценок;
* в эмоционально-волевой сфере – инициативность, решительность, целеустремленность, способность концентрировать внимание в течение длительного времени, умение распределять внимание, психическая выносливость, способность регулировать свое психическое состояние, нацеленность на высокий результат. [3, с.5–7]

# ГЛАВА 3. ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И СПОРТА НА ЧЕЛОВЕКА

Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Сама природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности.

Ребенок еще не родился, а его будущее развитие уже взаимосвязано с двигательной активностью. Потребность в движении является характерной особенностью растущего организма.

К сожалению, взрослый человек ощущает значительно меньшую потребность в движениях, чем ребенок. Но движение необходимо, как пища и сон. Недостаток пищи и сна улавливается организмом, вызывая целый комплекс тягостных ощущений.

Двигательная же недостаточность проходит совершенно незамеченной, а нередко сопровождается даже чувством комфорта. При дефиците двигательной активности снижается устойчивость организма к простуде и действию болезнетворных микроорганизмов. Лица, ведущие малоподвижный образ жизни, чаще страдают заболеваниями органов дыхания и кровообращения.

Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима питания и неправильным образом жизни приводит к появлению избыточной массы тела за счет отложения жира в тканях.

Огромное количество людей разного возраста занимаются физической культурой для того, чтобы улучшить самочувствие, укрепить здоровье, стать сильными, ловкими, выносливыми, иметь стройную фигуру, хорошо развитые мышцы. Занятия физической культурой – это как бы компенсация за то, что мы лишены таких естественных физических действий, как бег, прыжки, плавание, ходьба и так далее.

Выполняя физические упражнения, человек попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, обретает хорошее настроение, бодрость, жизнерадостность, чувствует прилив сил. Медицинской наукой установлено, что систематические занятия физической культурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима являются мощным средством предупреждения многих заболеваний, поддержания нормального уровня деятельности и работоспособности организма. При выполнении физических упражнений от работающих мышц, суставов и связок в центральную нервную систему, в частности, в кору головного мозга, поступает большое количество сигналов, которые, в свою очередь, из центральной нервной системы направляются ко всем внутренним органам – к сердцу, легким, мышцам и так далее. Происходит учащение сердечной деятельности и дыхания, увеличивается скорость тока крови по сосудам, повышается артериальное давление, усиливается обмен веществ. Степень изменения деятельности внутренних органов зависит от характера работы; чем сложнее и интенсивнее мышечное движение, тем больше выражены изменения внутренних органов. Регулярные занятия физическими упражнениями, особенно в сочетании с дыхательной гимнастикой, повышают подвижность грудной клетки и диафрагмы. У занимающихся дыхание становится более редким и глубоким, а дыхательная мускулатура – более крепкой и выносливой. При глубоком и ритмичном дыхании происходит расширение кровеносных сосудов сердца, в результате чего улучшается питание и снабжение кислородом сердечной мышцы. Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями мышцы человека увеличиваются в объеме, становятся более сильными, повышается их упругость; в мышцах в несколько раз увеличивается число функционирующих капилляров, которые в состоянии покоя находятся в спавшемся положении и через них кровь не проходит. При мышечных сокращениях капилляры открываются, в них начинается усиленное движение крови. В результате этого уменьшается венозный застой, увеличивается общее количество циркулирующей крови и улучшается доставки кислорода к органам и тканям. [4, с.9–11]

Влияние спорта на организм достаточно велико (если физическая нагрузка не превышает физиологически допустимую). В организме человека происходит ряд адаптативных процессов, которые помогают ему приспособиться к условиям регулярной нагрузки. Если же степень физической нагрузки намного превышает физический потенциал человека, могут возникнуть различные нарушения здоровья: перетренированность, хроническая усталость, различные заболевания. Опасен и недостаток движения (гиподинамия). Гиподинамия считается одним из основных факторов (наряду с ожирением, неправильным питанием и вредными привычками) возникновения болезней сердечно-сосудистой системы и диабета.

Изменения опорно-двигательного аппарата

Основная функциональная нагрузка в спорте приходится на опорно-двигательный аппарат, то есть на систему мышц, костей, суставов, связок и сухожилий. Кости в организме человека играют роль опоры, защиты и рычага. Мышцы прикрепляются к костям посредством сухожилий или непосредственно пристают к костям, переплетаясь с волокнами накостницы (верней оболочки кости). Чем ближе расположено место прикрепления мышцы к точке ращения кости (суставу), тем быстрее будут выполняться движения на другом конце рычага и тем меньше будет сила движения. Примером такого механизма являются мышца плеча (бицепс, трицепс), которые крепятся сразу после локтевого сустава (место их прикрепления можно прощупать, если немного напрячь эти мышцы). С другой стороны, дельтовидная мышца прикрепляется в средней трети плеча и развивает большую силу. Под действием тренировок кости подвергаются значительной перестройке. Процесс обновления костей происходит постоянно, при этом некоторые части кости рассасываются, а другие восстанавливаются. У спортсменов кости перестраиваются в соответствии с нагрузкой. При этом линии нагрузок совпадают с линиями жесткости кости (концентрация костного вещества). Поэтому регулярные занятия спортом укрепляют кости.

Под действием физических нагрузок связки и сухожилия утолщаются и становятся более прочными. У тренированных людей прочность связок достигает такой величины, что при травмах отрывается кусок кости с прикрепленной к ней связкой, а сама связка остается невредимой. Регулярные умеренные занятия спортом оказывают положительное влияние на суставы. Возрастает амплитуда движений в суставе, уплотняется хрящевая ткань. Чрезмерные физические нагрузки могут негативно сказаться на состоянии суставов. У профессиональных спортсменов часто возникает такое заболевание как остеоартроз или остеохондроз, при котором происходит разрушение суставного хряща. Для нормального развития костей связок и суставов во время занятий спортом нужно обеспечить организм необходимыми минералами и витаминами. Витамин С стимулирует развитие соединительной ткани связок и сухожилий, а кальция и фосфор придают твердость костям.

Изменения сердечно-сосудистой системы

Сердечно-сосудистая система призвана обеспечивать циркуляцию крови и снабжение тканей кислородом и питательными веществами. Регулярные занятия спортом оказывают стимулирующее действие на работу сердца. При этом мышцы сердца немного утолщаются и становятся более выносливыми. У тренированных людей ритм сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя замедляется. Связано это с тем, что тренированное сердце за одно сокращение перекачивает большее количество крови, чем не тренированное.

Стенки кровеносных сосудов спортсменов становятся более эластичными и упругими. Особенно выражено благоприятное влияния спорта на вены ног. При сокращении мышц, стенки вен сжимаются, тем самым кровь из вен быстрее перекачивается к сердцу. Умеренные занятия физкультурой помогают предотвратить варикозное расширение вен и тромбоз вен нижних конечностей. Количество эритроцитов в крови спортсменов увеличивается, благодаря этому улучшается снабжение тканей кислородом.

Изменения дыхательной системы

Легкие тренированных людей значительно отличаются от легких людей, не занимающихся спортом. Во-первых, в легких спортсмена бронхи расширяются и открываются дополнительные альвеолы (воздушные мешочки), благодаря чему увеличивается жизненная емкость легких. Во-вторых, легкие тренированного человека гораздо лучше кровоснабжены. Благодаря этому увеличивается насыщение крови кислородом, а, следовательно, и снабжение кислородом всех органов и тканей организма.

Благодаря улучшению вентиляции легких люди, занимающиеся спортом, гораздо реже болеют бронхитом и воспалением легких.

Изменения обмена веществ

Умеренные физические нагрузки оказывают благоприятное влияние на процессы обмена веществ в организме.

Обмен белков у спортсменов характеризуется положительным азотным балансом, то есть количество потребляемого азота (главным образом азот содержится в белках) превосходит количество выделяемого азота. Отрицательный азотный баланс наблюдается во время болезней, похудания, нарушения обмена веществ. У людей, занимающихся спортом, белки используются главным образом для развития мышц и костей. В то время как у нетренированных людей — для получения энергии (при этом выделяется ряд вредных для организма веществ).

Обмен жиров у спортсменов ускоряется. Гораздо больше жиров используется во время физической активности, следовательно, меньше жиров запасается под кожей. Регулярные занятия спортом снижают количество так называемых атерогенных липидов, которые приводят к развитию тяжелой болезни кровеносных сосудов — атеросклероза.

Обмен углеводов во время занятий спортом ускоряется. При этом углеводы (глюкоза, фруктоза) используются для получения энергии, а не запасаются в виде жиров. Умеренная мышечная активность восстанавливает чувствительность тканей к глюкозе и предупреждает развитие диабета 2 типа. Для выполнения быстрых силовых движений (поднимание тяжестей) тратятся в основном углеводы, а вот во время продолжительных несильных нагрузок (например, ходьба или медленный бег), — жиры.

В целом, умеренные занятия спортом оказывают общее оздоровительное действие на организм. Регулярные физические нагрузки являются важным профилактическим средством против болезней сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз), нарушений обмена веществ (сахарный диабет 2 типа), заболеваний опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, артроз).

Нужно отметить тот факт, что только умеренные физические нагрузки (сопоставимые с физическими способностями человека) оказывают благоприятное воздействие на его здоровье. Чрезмерные физические нагрузки опасны для организма и могут привести к различным заболеваниям.

В целом занятия спортом рекомендованы всем. Нужно только здраво оценить свои способности и выбрать вид спорта, занятие которым будет приносить удовольствие. Это могут быть простые прогулки пешком или на велосипеде, небыстрый бег, плавание, аэробика, фитнес. Любые формы движения полезны, если только они соответствуют физическим способностям организма, а их выполнение приносят удовольствие. [5]

# 

# ГЛАВА 4. КАЧЕСТВА, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА В ТЕННИСЕ

Какой возраст считается наиболее подходящим для начала занятий теннисом? Это зависит от того, какую цель ставит перед собой начинающий. Начать заниматься теннисом можно далеко не в юношеском возрасте и при этом добиться хорошей игры, доставляющей спортсмену-любителю удовольствие. В США многие уже пожилые люди перестают играть в гольф и начинают заниматься теннисом. Их привлекают физические нагрузки, упражнения, дающие организму бодрость, повышающие общий тонус, улучшающие самочувствие. Они отнюдь не намерены проводить на площадке целый день, они начали заниматься теннисом довольно поздно. Разумеется, на любительском уровне. Но игра доставляет им огромное удовольствие. В большинстве случаев начинающие предпочитают парную игру, так как она требует меньшего напряжения. [6, с.6]

Одним из условий достижения успехов в теннисе и вообще в спорте является обеспечение высокого уровня физической подготовленности спортсмена. Сильнейшие теннисисты мира отличаются исключительной быстротой движений, мощью ударов и выносливостью. Современный теннис развивается в сторону все большего ускорения темпа. Для ведения скоростной игры необходимо быстро и свободно передвигаться по площадке и выполнять мощные точные удары. Длительное участие в соревнованиях, в которых иные матчи продолжаются более трёх часов, требует высокого уровня функциональных возможностей организма и совершенного развития физических качеств. Теннисист не может достигнуть успехов только за счёт хорошей игры на площадке. Необходимо сочетание технической, тактической, физической и морально-волевой подготовки. Это одна из самых трудных задач подготовки теннисиста.

Хорошие физические качества необходимы для успешного выполнения ударов. Например, прыгучесть нужна теннисисту, чтобы достать далёкий мяч у сетки, сила, – чтоб выполнить мощный удар. Существует и определённая связь качеств между собой. Без достаточного развития одного качества не могут в полной мере развиваться другие. К примеру, ловкость зависит от оптимального развития быстроты, прыгучести, гибкости, силы, а быстрота движений – от силы мышц и их способности расслабляться. [7, с.64]

Теннис, как и любой другой вид спорта, имеет специфические особенности. Тренер должен их знать, чтобы точно вести подготовку игроков. Теннисист должен быть быстрым, но быстрота его действий отличается от быстроты спринтера. Теннисист должен обладать силой, но это не сила тяжелоатлета, метателя молота или дискобола. Теннисист должен быть выносливым, но это не выносливость марафонца. Теннисист должен быть ловким и гибким, но не как гимнаст или акробат. Следовательно, определить специфические особенности тенниса необходимо для того, чтобы развивать все качества применительно именно к этой игре. Игрок должен представлять, что его может ждать во время соревновательного матча, и быть готовым к любым неожиданностям.

Особенность современного тенниса – неопределенность количества действий, их времени и общего объема нагрузки.

Контроль силовой подготовленности теннисистов лучше всего осуществлять в лабораторных условиях, используя для этой цели специальную аппаратуру, позволяющую измерять силу групп мышц, несущих основную нагрузку в теннисе. Однако в обычных условиях в тренировочной практике можно применять измерение становой силы как показателя общей силы спортсмена, количества отжиманий, подтягиваний (у мужчин). Целесообразно также измерять у теннисистов силу кисти.

Быстрота – совокупность свойств, характеризующих скоростные способности человека.

Обычно выделяют элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным относят: время простой реакции, время одиночного движения и частоту односуставных движений. К комплексным формам проявления быстроты следует отнести: время сложной реакции (реакции на движущийся объект и реакции выбора) и частоту многосуставных движений.

Известно, что скоростные проявления мало зависимы или вовсе не зависимы друг от друга. Это значит, что спортсмен может обладать прекрасной реакцией, но медленно двигаться по дистанции и так далее. Скоростные качества теннисистов во многом будут зависеть от всех форм проявления быстроты.

Проявление скоростных способностей у теннисистов: быстрота реакции; быстрота одиночного движения; быстрота, проявляемая в частоте многосуставных движений.

При воспитании быстроты реакции на движущийся объект целесообразно, во-первых, увеличить скорость полета мяча, во-вторых, повышать внезапность его появления, в-третьих, сокращать путь полета. Однако следует сказать, что при использовании этих методических рекомендаций можно применять всевозможные упражнения не обязательно с теннисным мячом. Это может быть и шайба, и футбольный, и баскетбольный, и иные мячи, например мяч меньшего размера, чем теннисный. [8, с.7; 46–49]

# 

# ГЛАВА 5. ТЕХНИКА ИГРЫ – ВАЖНЕЙШИЙ АТРИБУТ ТЕННИСИСТА

Как и во всех других видах спорта, техника в теннисе – это совокупность приемов и средств, с помощью которых достигается цель, поставленная в игре. Техника способствует прогрессу при условии, что она тесно связана с мышлением игрока в тактическом плане и хорошим физическим состоянием.

Когда основы техники – а они практически одинаковы для всех – понятны и усвоены, не следует ограничивать поле действия каждого игрока узкими рамками. Наоборот, надо позволять пользоваться наиболее эффективными приемами в зависимости от личности и физических возможностей игрока. Можно и нужно индивидуализировать технику тенниса, обучать стилю, который ему больше подходит при условии, что это не будет тормозить его общий прогресс. [9, с.10]

Любая деятельность, в том числе и игровая, соревновательная, осуществляется с помощью действий. В каждом виде спорта у них свои неповторимые особенности. Например, в теннисе и гимнастике спортсмен действует в совершенно различной обстановке, что обусловливает и специфику их действий. В гимнастике нет двустороннего состязания, все движения заранее заучены и доведены до высокого уровня автоматизма. Другое дело – действия теннисиста. Они – частица непосредственной борьбы, отличаются безграничной вариативностью, осуществляются в неожиданно меняющейся игровой обстановке. Поскольку большинство действий теннисиста – ответные, ему очень важно перед своим ударом как можно больше знать о готовящемся ударе соперника, его замысле. Опыт развития мирового тенниса неопровержимо свидетельствует: успехов достигают как правило, те, кому удается развить прогностические способности. Прогнозирование требует развитой тактической наблюдательности – способности «вчитываться» в движения и внешний вид соперников. [10, с.56]

Начальный этап обучения игре в теннис труднее, чем во многих других видах спорта. Иногда приходится потратить много времени, чтобы научиться отбивать мяч через сетку несколько раз подряд.

Удары надо выполнять как можно точнее и технически грамотно. Если вы привыкнете производить удары неверно, впоследствии вам придется переучиваться. Однако ошибка может пустить корни так глубоко, что вам не удастся её исправить. Поэтому с самого начала надо учиться играть правильно.

Техника – одна из главных составных частей тенниса, от которой зависит уровень игры спортсмена. В начале обучения основное внимание должно уделяться отработке техники выполнения ударов. Необходимо правильно выполнять их, не увлекаться силой и резкостью удара. Поначалу даже лучше пропустить трудный мяч, чем технически неправильно его отбить. Значительно важнее точность движения руки с ракеткой. Теннисисты назовут и другие условия хорошей результативности. Некоторые считают самым главным работу ног, другие – тактику, третьи – психологическую подготовку или волю к победе. Все это, конечно, необходимо, но только для тех, кто умеет правильно производить замах.

В любом виде спорта для успеха наиболее значимой является та часть тела, которая ближе расположена к спортивному снаряду. У лыжников это голеностопные суставы ног и колени, у футболистов – ступня и нога, у волейболистов – пальцы рук, а у теннисистов – запястье и предплечье. [11, с.11–12]

Техника игры в теннис настолько многообразна и индивидуальна и зависит от стольких факторов, что об универсальной технике говорить не приходится.

Во время игры на счёт редко представляются такие условия, которые позволяли бы выполнить удар по всем правилам. Чаще всего соперник старается направить мяч так, что он отскакивает то слишком высоко, то далеко в сторону, то прямо в ноги, то перелетает через голову. Сплошь и рядом возникают такие ситуации, когда теннисист меньше всего думает о правильных движениях, а старается достать каждый мяч и перекинуть его через сетку любым способом.

Поэтому для тех, кто посвящает теннису свой досуг, лучшей техникой игры является та, с помощью которой они могут стабильно и точно посылать мяч на сторону противника и выигрывать очки, даже если она не всегда соответствует классическим канонам.

Сильнейшие теннисисты мира отличаются от любителей главным образом тем, что способны в любых ситуациях и из разных положений успешно выполнять сильные и точные удары справа и слева, с лёта и после отскока, направляя мяч плоским, крученым или резаным ударом по диагонали, по линии, глубоко к задней линии или укороченно, независимо от того, на какой высоте находится мяч в момент удара. Иными словами, они владеют всем арсеналом технических средств и в зависимости от ситуации могут применить тот или иной приём.

Взяв все многообразие приёмов, можно сформировать пять базовых:

1) удар справа по отскочившему мячу;

2) удар справа с лёта;

3) удар слева по отскочившему мячу;

4) удар слева с лёта;

5) удар над головой (подача, смеш).

Однако каждый из этих ударов можно выполнять по-разному – с разной силой, меняя направление и, самое главное, с различным вращением мяча. А изменение направления вращения существенно меняет всю структуру движения.

Начинать осваивать технику игры лучше и легче всего с ударов с лёта.

Когда и как часто играть с лёта? Это во многом зависит от стиля игры, от того, насколько велико желание атаковать, какова тактика игры соперника. Если в одиночных играх теннисист сам определяет тактику, то в парных без игры у сетки не обойтись. Но для того чтобы успешно играть у сетки, необходимо овладеть техникой игры с лёта.

Многие даже довольно опытные теннисисты-любители испытывают определённый страх перед игрой у сетки. Этот страх легко побороть, научившись выполнять удары с лёта, тем более что техника выполнения их достаточно проста.

На первых порах основная задача – побороть боязнь, научиться вовремя реагировать на мяч и подставлять ракетку. Положение ракетки может быть самым различным – в зависимости от направления полёта мяча. Обычно при подставке – отбивании мяча с лёта головка ракетки несколько открыта, в результате чего мячу чаще всего придаётся обратное вращение. И чем больше открыта головка ракетки, тем сильнее вращение мяча, но слабее удар.

Теннис многообразен. Ситуации в игре на счет возникают самые непредвиденные. И дать рецепт или план действий на каждый случай невозможно. Можно лишь сформулировать несколько общих правил, которые помогут теннисисту-любителю приблизительно в семи из десяти случаев выиграть очко, гейм или сет в играх с равным или более сильным соперником. Если молодые игроки могут добиваться успеха в одиночных играх благодаря мощным атакам и сильным ударам с выходом к сетке, то более взрослые любители должны надеяться прежде всего на умную и расчетливую игру, продуманную в наиболее важных деталях тактику. Малоопытные игроки, как правило, не могут максимально сконцентрировать внимание на мяче, поэтому им сложно выполнять в матче стабильные и точные удары. Они больше думают о счёте, о том, что будет, если выиграют встречу у более опытного и сильного соперника и тому подобное, и забывают, что самое главное – это сконцентрировать внимание на мяче. Можно смотреть на мяч, но не видеть его. Сильнейшие теннисисты мира отличаются в первую очередь способностью максимально концентрировать внимание во время розыгрыша каждого мяча, во время выполнения каждого удара. Именно хорошая концентрация внимания позволяет своевременно среагировать на мяч, принять правильное положение и выполнить точный удар. Даже малейшее отвлечение внимания отрицательно сказывается на игре.

Внимание может рассеиваться и при благополучных ситуациях (вы играете с явно более слабым противником), и при проигрыше очка, после грубой ошибки или неточного решения судьи. [2, с.12–13; 35]

# 

# ГЛАВА 6. ПОЛЬЗА ОТ ЗАНЯТИЙ ТЕННИСОМ

Говоря после работы «Как я устал!», часто принимают психическую усталость за физическую и по привычке предпочитают телевизор. Безусловно, пассивный отдых тоже восстанавливает силы, но, увы, не полностью. Необходима еще и физическая нагрузка. Но физическая нагрузка для отдыха должна иметь обязательно положительную эмоциональную окраску, подключать к работе основные, а лучше все мышцы (их более 600). Понятно, деловому человеку трудно выбрать время для ежедневных занятий физическими упражнениями, но 2 раза в неделю – это время можно и нужно найти. Что же лучше всего выбрать? Конечно, теннис!

Навсегда забудется головная боль, бессонница, плохой аппетит, не будет грозить вялость и усталость. Кроме того: теннисная площадка – прекрасное место для деловых встреч и переговоров. Вопросы, которые неделями не решаются в прокуренных кабинетах и офисах, могут быть положительно решены между партиями или за чаем после игры. Теннис может стать надежным союзником как того, кто решил избавиться от лишних килограммов, так и того, кто хочет повысить сопротивляемость своего организма простудным заболеваниям. Мировой опыт показывает, что учиться теннису никогда не поздно – ни в двадцать, ни в тридцать, ни в пятьдесят. На корте с азартом и самозабвенно обмениваются ударами школьники и академики, студенты и ведущие конструкторы, строители, врачи, артисты, космонавты, бизнесмены.

Регулярные занятия теннисом оказывают благотворное влияние на многие системы организма, в частности развивают дыхательную систему. 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 немыслима 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 14-18 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 сердченых 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. Приведенные примеры показывают, что нагрузка у теннисистов-спортсменов во время соревнований и тренировочных занятий довольно большая. Она сопровождается и высокими пульсовыми показателями. Регулярные занятия теннисом не только укрепляют дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы, но и позволяют стать настоящим атлетом. Поэтому лучших теннисистов отличают молниеносная реакция, ловкость движений, стойкость в защите и нападении, быстрое мышление, умение находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения, высокая работоспособность, отменная скорость, выносливость и многие другие качества.

Теннис не только позволяет интересно, разнообразно, увлекательно провести досуг, но и помогает укрепить здоровье. Под наблюдением врача его можно рекомендовать в качестве дополнения к медикаментозным методам лечения даже больным, страдающим наиболее распространенными сердечно-сосудистыми заболеваниями – атеросклерозом и гипертонической болезнью в начальной стадии их развития. При этом следует помнить, что продолжительность и интенсивность занятий должны быть строго регламентированы лечащим врачом с учетом возраста, клинических проявлений заболевания и индивидуальных особенностей организма больного. Чрезмерная доза тенниса, впрочем, как и любого другого лекарства, может причинить непоправимый вред здоровью. Многих волнует проблема лишней массы тела. В 9 из 10 случаев, как утверждают медики, ожирение – следствие неправильного питания, переедания и недостаточной физической активности. Теннис может стать надежным союзником того, кто решил избавиться от лишних килограммов. Конечно, не стоит думать, что достаточно сыграть пару сетов в теннис, чтобы сразу расстаться с лишними килограммами. Однако систематические тренировки на корте, диета, полный отказ от курения и алкогольных напитков, особенно пива, плюс упорядоченный режим труда и отдыха наверняка помогут уменьшить и в дальнейшем поддерживать массу тела в пределах нормы. Несомненно, для стойких результатов диету и активный двигательный режим нужно соблюдать без нарушения в течение многих лет, а иногда и всей жизни. Это более надежный путь, чем глотать всевозможные таблетки для похудения. Дозированные и систематические занятия теннисом приносят большую пользу, но, конечно, ко всему нужно подходить разумно и нельзя считать теннис панацеей от всех недугов. Имеется целый ряд заболеваний, при которых занятия теннисом противопоказаны и могут причинить организму непоправимый вред. Например, людям, страдающим острыми формами заболеваний, воспалительными процессами, а также при костных повреждениях и некоторых болезнях нервной системы бегать, а следовательно, и играть в теннис противопоказано. Поэтому, прежде чем покупать ракетку и надевать теннисные туфли, необходимо посоветоваться с лечащим врачом, ибо реакция организма на теннисные занятия может быть у разных людей различной при одной и той же интенсивности упражнений. Начать заниматься можно самостоятельно или в абонементных группах здоровья. Естественно, чтобы знать свои физические возможности, необходимо пройти медицинское обследование по месту жительства. Тренеру нужно предъявить справку о состоянии здоровья, а при самостоятельных занятиях самому важно знать, сколько и с какой интенсивностью можно играть в теннис.

Учиться играть в теннис никогда не поздно. 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 так далее). 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. Повышается жизненный тонус, усиливаются кровообращение, обмен веществ, выравнивается и становится более глубоким дыхание, лучше работает сердце, улучшаются двигательные навыки, развиваются мышцы. Уходят в прошлое головные боли, потеря сна и аппетита, вялость, усталость. [12, с.15; 19–21]

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ангелевич, А.Е. Первые ракетки / А.Е. Ангелевич. – Москва: Олимп-Бизнес, 1985. – 98 с.
2. Айвазян, Ю.Н. Теннис после тридцати / Ю.Н. Айвазян. – М.: Фонд «За экономическую грамотность», 1986. – 62 с.
3. Жур, В.П. Начальное обучение и тренировка теннисистов / В.П. Жур. – Минск: Вышэйшая школа, 1983. – 128 с.
4. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак; под ред. П.А. Виноградов. – Москва: Советский спорт, 1996. – 204 с.
5. [Электронный ресурс]. – Минск, 2011. – Режим доступа: http://www.fitness-online.by/2008/02/24/vlijanie\_sporta\_na\_organizm\_cheloveka.html. – Дата доступа: 24.05.2011.
6. Род Лейвер Как побеждать в теннисе / Род Лейвер. – М.: Рипол Классик, 2005. – 164 с.
7. Кондратьева, Г.А. Теннис в спортивных школах / Г.А. Кондратьева, А.И. Шокин; под ред. Г.А. Кондратьева. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 180 с.
8. Скородумова, А.П. Теннис: как добиться успеха / А.П. Скородумова. – М.: PRO-PRESS, 1994. – 176 с.
9. Жан-Поль Лот Теннис за три дня / Жан-Поль Лот. – М.: Олимп-Бизнес, 1975. – 43 с.
10. Белиц-Гейман, С.П. Теннис для родителей и детей / С.П. Белиц-Гейман. – Москва: Педагогика, 1988. – 212 с.
11. Олдржих Машка, Начальная школа тенниса / Олдржих Машка, Владимир Шафаржик; под ред. Олдржих Машка. – М.: Олимп-Бизнес, 1988. – 75 с.
12. Зайцева, Л.С. Теннис для всех / Л.С. Зайцева. – Москва: Колос, 1998. – 128 с.