

Баранова А.М.,

студент,

3 курс, Институт экономики и управления

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

Научный руководитель: Власенко Светлана Юрьевна,

магистр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

Россия, г. Хабаровск

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ БОЛЬШИМ ТЕННИСОМ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА: КОМПЛЕКСНЫЙ АНАЛИЗ ПОЗИТИВНЫХ ЭФФЕКТОВ

Аннотация: В статье представлен обзор научных данных, посвященных влиянию большого тенниса на здоровье человека, проанализировано воздействие этого вида спорта на основные системы организма и отражено его влияние на психоэмоционального, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также на развитие мышечной силы, координации и когнитивных функций.

Ключевые слова: большой теннис, физическая активность, здоровье сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательный аппарат, психическое здоровье.

Annotation: The article provides an overview of scientific data on the impact of tennis on human health, analyzing the effects of this sport on the main systems of the body and reflecting its influence on the psychoemotional state, cardiovascular, and respiratory systems, as well as on the development of muscle strength, coordination, and cognitive functions.

Key words: tennis, physical activity, cardiovascular health, musculoskeletal system, mental health.

Спорт разнообразен и может влиять на жизни людей, преображая их повседневность, за счет своего влияния, как на физическое состояние, так и на психологическое.

Увлечение большим теннисом положительно влияет на здоровье человека благодаря своей способности воздействовать на многие элементы организма:

1. Сердечно-сосудистую систему;
2. Опорно-двигательный аппарат;
3. Нервную систему;
4. Головной мозг.

Большой теннис помогает спортсменам улучшать не только свою физическую форму, но и развивать логику. Именно поэтому этот вид спорта называют интеллектуальным. Следствием игры в большой теннис могут стать улучшение концентрации, развитие реакции, навыки планирования и предвидения, формирование стратегического мышления.

При игре в большой теннис немаловажную роль имеет мозжечок. Он входит в систему движений и отвечает за координацию быстрых движений, регуляцию поз и мышечного тонуса. [1] Необходимость одновременно управлять ракеткой, совершать быстрые точные движения — все это требует активной и непрерывной работы мозжечка, способствуя его развитию.

Еще одним отделом головного мозга, участвующим в занятии теннисом является лобная доля, которая отвечает за принятие решений, контроль поведением и управление. [2] Теннисисты должны уметь быстро адаптироваться к изменившейся ситуации на корте, следить за соперником, предугадывая его действия, на основе чего принимать решения о дальнейших действиях.

Гиппокамп — образование, расположенное на медиальной поверхности височной доли больших полушарий. Он участвует в формировании пространственных представлений и процессах, связанных с памятью и вниманием, и задействуется при игре в большой теннис. [3] Игроку нужно запоминать тактики во время тренировок, движения соперников и анализировать свои ошибки и учиться на них.

Большой теннис, как и любой другой спорт, оказывает влияние на психоэмоциональное состояние человека. От функционирования нервной системы напрямую зависит все биологические процессы в организме. Во время занятия спортом нервная система направляет все свои ресурсы на поддержание согласованной работы всех частей тела. Увеличение объема тренировок улучшает точность и синхронизацию действий организма, а также возможно расширение и развитие возможностей центральной нервной системы. Но чрезмерная физическая нагрузка может сказаться на нервной системе негативно. Интенсивные тренировки имеют риск вызвать стресс и перегрузку, которые влияют на изменение здоровья и поведения в худшую сторону. [4]

Физические нагрузки развивают в людях самодисциплину, которая имеет влияние не только в спортивной сфере жизни человека, но и в бытовой. Люди, занимающиеся спортом, являются более устойчивыми к стрессу и более способные переживать трудности без тяжелых последствий для психологического состояния. Также большой теннис способен развивать уверенность в себе и поднимать самооценку за счет спортивных достижений.

Теннис относится к интервальным нагрузкам, где чередуются периоды высокой, низкой и умеренной активности. Регулярное занятие теннисом повышают адаптацию организма к вестибулярным нагрузкам, понижая реакцию пульса на вращательные движения головы в пространстве, за счет постоянного изменения наклона головы во время игры. В зависимости от

спортивного стажа у спортсменов растет устойчивость работы сердечной мышцы к частым раздражениям вестибулярных рецепторов. [5]

Теннисные тренировки развивают мышцы, за счет которых происходят дыхательные процессы, и расширяют просвет бронхов и трахеи, следствием чего являются повышенные возможности дыхательной системы. Для достижения хорошего результата тренировок огромное значение имеет величина жизненной емкости легких (ЖЕЛ), от площади которой зависит скорость перехода в кровь кислорода, а, следовательно, идет и улучшение метаболизма. От частых и интенсивных физических нагрузок объем ЖЕЛ растет, вместе, с чем растут физические показатели спортсмена и результаты его спортивной деятельности. [6]

Изменения в опорно-двигательном аппарате происходят за счет регулярных нагрузок на мышцы, связки, суставы, сухожилия и кости. Мышцы укрепляются и увеличиваются, следствием чего является рост количества капилляров. Помимо улучшения состояния мышц, теннис дает возможность расслабить напряженные мышцы. [7]

Несмотря на разностороннее развитие, которое может обеспечить большой теннис, он имеет ряд противопоказаний: болезни опорно-двигательной системы; сердечно-сосудистые заболевания; патологии дыхательной системы; проблемы со зрением и др. Также спортсмены не застрахованы от риска получить травмы разной степени серьезности.

Всеми этими возможностями от занятия большим теннисом могут воспользоваться не только профессиональные спортсмены, но и те, для кого эта игра является приятным хобби и способом поддерживать свое физическое и психологическое здоровье. В перспективе длительные интенсивные занятия большим теннисом дают гораздо больший результат в развитии, что не является жизненно необходимым, а значит, увлечение большим теннисом на любительском уровне все также способно положительно влиять на организм человека.

Список использованной литературы:

1. Гиниатуллин А.Р., Петров А.М. «ФИЗИОЛОГИЯ МОЗЖЕЧКА» // Учебно-методическое пособие для студентов // – Казань: КГМУ, 2011. – 33 с.
2. Т. Г. Визель, Т. С. Колесникова «К вопросу о регулирующей роли лобных долей» // Вестник угроведения № 2 (9), 2012 // – 12 с.
3. Торсунова Ю.П., Афанасьева Н.В. «Морфология и функционирование лимбической системы: обзор литературы» // Пермский государственный медицинский университет имени академика Е.А. Вагнера, Россия, 2023 г.// – 17 с.
4. Торяникова Е. А., Нестерова М. Н. «Влияние физических нагрузок на центральную нервную систему и психоэмоциональное состояние человека» // Медико-физическое сопровождение физической культуры и спорта // Наука-2020, 2024 г.// — 9 с.
5. Завалишина С. Ю., Каченкова Е. С., Збруева Ю. В., Германов Г. Н. «физиологические реакции сердечно-сосудистой системы в условиях вестибулярного раздражения у теннисистов», 2022 г. // — 3 с.
6. Карпов В. Ю., Медведов И. Н., Доронцев А. В., Кашенков Ю. Б. «Функциональные особенности системы дыхания у теннисистов» // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2022 г. // — 5 с.
7. Коробейникова Е. И., Серженко Е. В., Серженко А. Г. «Большой теннис и здоровье» // Наука-2020, 2024 г. // — 9 с.