

БОЛЬШОЙ ТЕННИС КАК ВИД СПОРТА

В. Д. Иванов, Ю. С. Сухорукова

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

В статье представлен большой теннис как вид спортивной игры. Автор подробно рассматривает положительное влияние этой игры на организм человека, в частности, на работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и опорно-двигательной систем. Приведена историческая справка о развитии большого тенниса как вида спорта.

Ключевые слова: *большой теннис, спорт, спортивные игры.*

Актуальность темы исследования определяется тем, что большой теннис один из самых популярных видов спорта в России. История современного большого тенниса как вида спорта начинается во второй половине XIX века. На территории России теннис, или как его называли «Лаун-теннис», появился в начале XIX века. С тех пор теннис немного видоизменился и обрел огромную популярность, превратившись из игры для узкого круга лиц в широко популярную игру. Вскоре теннис попал в программу Олимпийских игр, в которой находится до сих пор. За последнее время популярность тенниса во всем мире возросла. Во многом это заслуга Международной федерации тенниса, которая прилагает огромные усилия для популяризации игры во всем мире [17].

В обзоре использованы следующие **методы:** анализ, синтез, обобщение данных научно-исследовательской литературы, сравнение, сопоставление и аналогия, а так же методы математической статистики. Средства, использованные при подготовке: информационные (компьютер, Интернет), логические средства (рассуждение), языковые средства (построение дефиниций, использование языка, как средства рассуждения и доказательства). При подготовке к проекту-обзору были **использованы следующие материалы:** статьи, размещенные на сайте научной электронной библиотеки elibrary.ru.

Цель работы — рассмотреть состояние большого тенниса как вида спорта.

Результаты и их обсуждение

Большой теннис является одним из самых красочных и ярких видов спорта. Большая динамичность во время игры приносит огромную пользу организму игрока. Благодаря этому количество людей играющих в теннис по всему миру только увеличивается [15]. Во время тренировок игрок развивает не только силу тела, но и силу духа. С физической точки зрения человек получает

обогащение организма кислородом. Морально, теннисист получает огромное количество позитивных эмоций и набор волевых качеств [11].

Авторы статей о теннисе выдвигают перечень проблем. Среди них: воспитание скоростно-силовых качеств в тренировочном процессе спортсменов [5; 10; 14]; формирование технических приёмов [18]; разграничение любительского и профессионального тенниса [1]; проблемы и перспективы рынка труда в большом теннисе [9]; влияние большого тенниса на здоровье [6; 16], а так же становление и развитие большого тенниса [4].

Авторы раскрывают правила игры в большой теннис, объясняют правила судейства [13]; рассказывают о новых компонентах тренировок теннисистов в процессе их подготовки к соревнованиям [2; 18]; выявляют проблемы и перспективы развития рынка труда в большом теннисе, говорят о том, что в будущем спорт в странах постсоветского пространства претерпит колоссальные изменения, которые позволят ему эффективно развиваться в условиях современной рыночной системы [9]; выявляют личностные особенности, которые помогают добиться спортсмену успехов в большом теннисе [8].

В ходе изучения личностных качеств успешных и неуспешных теннисистов было выявлено, что успеха достигают эмоционально устойчивые, интеллектуальные спортсмены с твердым характером и психологией экстраверта. Е. Г. Панова пришла к выводу, что для воспитания успешного спортсмена недостаточно только теоретических знаний и практической подготовки, необходимо также учитывать закономерности формирования двигательных и психических возможностей спортсменов и на их основе рационально выстраивать эффективную систему подготовки к физическим и психическим нагрузкам [12].

К. С. Кондратьева рассказывает о пользе большого тенниса для здоровья [8]. Автор уверен,

аэробные нагрузки, которые характерны во время игры в большой теннис, помогают в предотвращении болезней сердечно-сосудистой системы. Во время этих нагрузок, основным источником энергии является кислород. Благодаря этому, организм в целом, и мышцы в частности насыщаются кислородом. Помимо этого, длительные тренировки развивают дыхательную систему. Ее развитие приводит к улучшению процесса насыщения крови и организма кислородом, а также процесс выделения тканями человека углекислого газа.

Но что самое главное, интенсивные физические нагрузки, приводят к улучшению снабжения тканей головного мозга кислородом, вследствие чего улучшается общее состояние нервной системы [3].

Занятия теннисом благотворно влияют на обменную систему организма человека, поддерживает ее на высоком уровне. Частые занятия теннисом позволяют предотвратить процесс синтеза атерогенных липидов, большое количество которых приводят к развитию атеросклероза [6].

Правильно подобранная диета помогает теннисисту восполнять потраченную за время, проведенное на корте энергию. По статистике игрок за среднюю игру теряет около трех килограмм. Поэтому для теннисиста крайне важно правильно питаться, для того чтобы выдерживать многочасовые нагрузки. В рацион питания человека, который занимается теннисом, необходимо включать продукты богатые белком и витаминами [6; 7].

Диетологи рекомендуют употреблять мясо, желательно говядину, печень, морепродукты, в частности рыбу осетровых или тресковых пород, мед и фрукты (бананы, виноград, финики, шоколад). Особенность этих продуктов состоит в том, что они могут усваиваться продолжительное время, давая огромное количество энергии, при этом, не нагружая организм [7]. Для увеличения мышечной массы автор рекомендует есть немного, но часто, желательно через каждые 3 часа. Теннисисты тратят большое количество белков, углеводов, жиров, витаминов, минеральных элементов, воды и энергии, поэтому необходимо постоянно их восстанавливать.

Результаты исследования волевого потенциала спортсменов по тесту «Диагностика волевого потенциала личности» [12], имели следующий результат. Первая группа, состоит из людей, которые в качестве хобби постоянно играли в теннис. Как оказалось, для них был характерен низкий уровень волевого потенциала. Во второй группе, преимущественно состоящей из футболистов, были показаны обратные результаты. Для них был ха-

рактерен высокий уровень волевого потенциала. Высокий уровень волевого потенциала означает, что у человека ярко выражена воля к победе. Наибольшую радость, членам второй группы приносит не сама игра, а ее результат. Низкий уровень волевого потенциала означает, что человек не стремится обеспечить победу любой ценой. Теннисисты из первой группы получали удовольствие от самой игры, для них результат не имел практически никакого значения.

Результаты исследования по методике «Готовность к риску» показывают, что у теннисистов и футболистов готовность к риску примерно одинаковая. В первой группе (Теннисисты) ни один из исследуемых не показал высокого уровня готовности к риску. При этом сразу шесть человек имело средний уровень и у четырех, был низкий уровень. Во второй группе (Футболисты) были совершенно другие результаты. Низкий уровень был только у двух человек, зато сразу у трех человек был показан высокий уровень готовности к риску. Остальные пять человек имели средний уровень [12].

Проблемы, с которыми столкнулся большой теннис в России. На сегодняшний день, развитие теннису в России мешает целый комплекс проблем. Наибольшее затруднение приносит сложный и разнообразный климат России. На большей территории страны зима весьма суровая и длится до полугода. Осень и весна зачастую хоть и непродолжительны, но весьма дождливы.

Для того чтобы решить эти проблемы необходимо проводить тренировки в независимых от погоды условиях, т. е. в специализированных помещениях. Создать такие условия можно на специально оборудованных площадках. Но объективная реальность такова, что в нашей стране их крайне мало. На сегодняшний день теннисные центры есть только в крупных городах. В небольших провинциальных городах такие центры, к сожалению отсутствуют. В связи с этим круглогодичный доступ к тренировочному процессу доступен небольшому количеству спортсменов. А это означает, что теннисисты из регионов почти не развиваются, следовательно, не развивается и общий уровень тенниса. Усугубляет ситуацию тот факт, что даже летом, когда благоприятная погода, спортсмены не могут тренироваться в полную силу. Это связано с тем, что летом проводится большое количество соревнований. Для поддержания хорошей физической формы и общего состояния приходится снижать тренировочные нагрузки.

Однако постепенно ситуация улучшается. Все большее количество людей становятся поклонниками здорового образа жизни. Поэтому увеличивается потребность в фитнес-залах и спортивных центрах. Эту потребность частично решает частный бизнес. Но это создает проблему зависимости тренировок теннисистов от финансового состояния [19].

Выводы и заключение. Большой теннис является одним из самых популярных видов спорта и имеет очень длинную историю. Существует множество источников, в которых говорится об игре в мяч, который отбивали древние римляне и греки рукой или палкой. В ходе исследования были рассмотрены преимущества и польза для здоровья, которую предоставляет большой теннис. В России имеются проблемы с развитием большого тенниса: особенности климата, недостаточное количество специализированных помещений. Для поддержания спортивной формы необходимо соблюдение специальной диеты и спортивного питания.

Данная тема исследования является **перспективной**, потому что интерес к данному виду спорта неуклонно растет. Российские теннисисты добиваются все больших успехов на международной арене. Растет популярность турниров, телевизионных программ, связанных с теннисом.

Список литературы

1. Абрамов, Р. Н. Профессиональный теннис : субкультура, биография, спортивная индустрия / Р. Н. Абрамов, Я. И. Воронова // Журнал социологии и социальной антропологии. — 2008. — Т. 11. — № 2. — С. 53—66.
2. Вейкуть, А. Г. Новые компоненты тренировок теннисистов в процессе подготовки их к профессиональным соревнованиям / А. Г. Вейкуть // Образование — территория инноваций : Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием, Чебоксары, 28 июля 2017 года. — Чебоксары : Экспертно-методический центр, 2017. — С. 143—146.
3. Вейкуть, А. Г. Об авторской методике применения в учебно-тренировочном процессе профессиональных теннисистов дыхательных упражнений / А. Г. Вейкуть // Человек. Спорт. Медицина. — 2017. — Т. 17. — № 3. — С. 61—66. — DOI 10.14529/hsm170307.
4. Воронов, Н. А. Становление и развитие игры в большой теннис / Н. А. Воронов // Современные научные исследования и разработки. — 2018. — № 6 (23). — С. 156—160.
5. Гансбургский, М. А. Функциональная, физическая и техническая подготовленность студентов вуза на этапе начального обучения теннису / М. А. Гансбургский // Культура физическая и здоровье. — 2019. — № 2 (70). — С. 33—35.
6. Жуков, С. Н. Большой теннис: влияние тенниса на организм человека / С. Н. Жуков // Актуальные научные исследования в современном мире. — 2017. — № 10-2 (30). — С. 70—75.
7. Жуков, С. Н. Влияние диеты и спортивного питания на качество подготовки теннисиста / С. Н. Жуков // Актуальные научные исследования в современном мире. — 2017. — № 2-4 (22). — С. 71—76.
8. Кондратьева, К. С. Большой теннис как способ формирования здорового образа жизни населения / К. С. Кондратьева // Актуальные вопросы организации волонтерской деятельности в рамках подготовки к Универсиаде 2019 : сб. материалов V Междунар. науч.-практ. конф. студентов и молодых ученых, посвящ. Универсиаде — 2019 в г. Красноярске, Красноярск, 01—02 ноября 2018 года. — Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, 2019. — С. 73—74.
9. Кочуганов, Н. О. Проблемы тенниса в современной России (юридический аспект) / Н. О. Кочуганов, В. В. Шишкин // Молодежь в новом тысячелетии: проблемы и решения : материалы II Всерос. науч.-практ. конф., Омск, 26 февраля 2019 года. — Омск : Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, 2019. — С. 122—126.
10. Уровень развития некоторых физических качеств у детей дошкольного возраста, занимающихся большим теннисом / Е. И. Нагаева, С. В. Черный, Н. П. Мишин, В. А. Пресняков // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Биология. Химия. — 2015. — Т. 1 (67), № 1. — С. 100—106.
11. Нечаев, С. В. Теннис как социально-политический и культурный феномен в XX—XXI вв.: историография проблемы / С. В. Нечаев // Восьмые байкальские международные социально-гуманитарные чтения : в 2 т. — Иркутск : Иркутский государственный университет, 2015. — С. 171—180.
12. Сравнительный анализ личностных особенностей спортсменов-теннисистов и спортсменов-футболистов / Е. Г. Панова, Т. А. Филь, И. А. Быченкова, С. Д. Юдина // Наука и социум : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием : в 2 ч. — Новосибирск : АНО ДПО «СИППИСПР», 2019. — С. 75—83.

13. Гарист, Н. А. Патент на полезную модель № 53925 U1 Российская Федерация, МПК А63В 67/00. Спортивная игра типа большого тенниса : № 2005110281/22 : заявл. 08.04.2005 : опубл. 10.06.2006 / Н. А. Гарист.

14. Бриль, М. С. Патент № 2065725 С1 Российская Федерация, МПК А61В 5/16. Способ определения способностей к спортивной игре в теннис : № 93008587/14 : заявл. 15.02.1993 : опубл. 27.08.1996.

15. Прасолов, В. И. Теннис в политическом ландшафте России / В. И. Прасолов // Теннис — вчера, сегодня, завтра : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Москва, 13—14 октября 2016 года. — М. : Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), 2016. — С. 90—92.

16. Савченко, А. П. Активность тромбоцитов у студентов, тренирующихся в секции большого тенниса / А. П. Савченко // Вестник Московско-

го государственного областного университета. Серия: Естественные науки. — 2010. — № 3. — С. 85—89.

17. Смирнов, Я. О. История развития большого тенниса в России / Я. О. Смирнов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы симп. в рамках XIV (XLVI) Междунар. науч. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, посвящ. 45-летию Кемеров. гос. ун-та, Кемерово, 01—30 апреля 2020 года. — Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2020. — С. 172—173.

18. Шекиб, Ж. Темп ударов в современном теннисе / Ж. Шекиб // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2009. — № 7 (53). — С. 105—108.

19. Шестакова, Г. П. Использование специальных упражнений большого тенниса на занятиях физической культурой среди студентов / Г. П. Шестакова // Наука-2020. — 2020. — № 4 (40). — С. 141—144.

Поступила в редакцию 12 марта 2021 г.

Для цитирования: Иванов, В. Д. Большой теннис как вид спорта / В. Д. Иванов, Ю. С. Сухорукова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 6, № 4. — С. 32—37.

Сведения об авторах

Иванов Валентин Дмитриевич — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта. Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-2952-3222. **Author ID:** 229821. **E-mail:** vdy-55@mail.ru

Сухорукова Юлия Сергеевна — студент третьего курса факультета лингвистики и перевода, Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. **E-mail:** suhorukova.yuli@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 6, no. 4, pp. 32—37.

Lawn tennis as a sport

Ivanov V.D.¹, Sukhorukova Yu.S.²

¹ Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. vdy-55@mail.ru

² Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. suhorukova.yuli@yandex.ru

The article presents lawn tennis as a type of sports game. The author examines in detail the positive impact of this game on the human body, in particular, on the work of the cardiovascular, respiratory, nervous and musculoskeletal systems. The historical information about the development of lawn tennis as a sport is given.

Keywords: lawn tennis, sports, sports games.

References

1. Abramov R.N., Voronova Ya.I. Professionalnyi tennis : subkultura, biografiya, sportivnaya industriya [Professional tennis : subculture, biography, sports industry]. *Zhurnal sotsiologii i sotsialnoy antropologii*

gii [Journal of Sociology and Social Anthropology], 2008, vol. 11, no. 2, pp. 53—66. (In Russ.).

2. Veykut A.G. Novyye komponentyi trenirovki tennisistov v protsesse podgotovki ih k professionalnyim sorevnovaniyam [New components of tennis

players ' training in the process of preparing them for professional competitions]. *Obrazovanie — territoriya innovatsiy* [Education-the territory of innovations]. Cheboksary, 2017. Pp. 143—146. (In Russ.).

3. Veykut A.G. Ob avtorskoy metodike primeneniya v uchebno-trenirovochnom protsesse professionalnykh tennisistov dyihatelnykh uprazhneniy [About the author's method of using breathing exercises in the educational and training process of professional tennis players]. *Chelovek. Sport. Meditsina* [Man. Sport. Medicine], 2017, vol. 17, no. 3, pp. 61—66. DOI 10.14529/hsm170307. (In Russ.).

4. Voronov N.A. Stanovlenie i razvitie igry v bolshoy tennis [Formation and development of the game of lawn tennis]. *Sovremennyye nauchnyye issledovaniya i razrabotki* [Modern scientific research and development], 2018, no. 6(23), pp. 156—160. (In Russ.).

5. Gansburgskiy M.A. Funktsionalnaya, fizicheskaya i tehnikeskaya podgotovlennost studentok vuza na etape nachalnogo obucheniya tennisu [Functional, physical and technical readiness of university students at the stage of initial training in tennis]. *Kultura fizicheskaya i zdorove* [Physical culture and health], 2019, no. 2 (70), pp. 33—35. (In Russ.).

6. Zhukov S.N. Bolshoy tennis: vliyanie tennisa na organizm cheloveka [Bolshoy tennis: the influence of tennis on the human body]. *Aktualnyye nauchnyye issledovaniya v sovremennom mire* [Actual scientific research in the modern world], 2017, no. 10-2 (30), pp. 70—75. (In Russ.).

7. Zhukov S.N. Vliyanie diety i sportivnogo pitaniya na kachestvo podgotovki tennisista [Influence of diet and sports nutrition on the quality of tennis player training]. *Aktualnyye nauchnyye issledovaniya v sovremennom mire* [Actual scientific research in the modern world] 2017, no. 2-4 (22), pp. 71—76. (In Russ.).

8. Kondrateva K.S. Bolshoy tennis kak sposob formirovaniya zdorovogo obraza zhizni naseleniya [Lawn tennis as a way of forming a healthy lifestyle of the population]. *Aktualnyye voprosy organizatsii volonterskoy deyatel'nosti v ramkah podgotovki k Universiade — 2019* [Topical issues of organizing volunteer activities in preparation for the Universiade 2019]. Krasnoyarsk, 2019. Pp. 73—74. (In Russ.).

9. Kochuganov N.O., Shishkin V.V. Problemy tennisa v sovremennoy Rossii (yuridicheskiy aspekt) [Problems of tennis in modern Russia (legal aspect)]. *Molodezh v novom tysyacheletii: problemy i resheniya : materialy II Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Omsk, 26 fevralya 2019 goda* [Youth in the new millennium: problems and solutions: materials of the II All-Russian Scientific

and Practical Conference, Omsk, February 26, 2019]. Omsk, 2019. Pp. 122—126. (In Russ.).

10. Nagaeva E.N., Chernyy S.V., Mishin N.P., Presnyakov V.A. Uroven razvitiya nekotorykh fizicheskikh kachestv u detey doshkol'nogo vozrasta, zanimayuschihsya bolshim tennisom [The level of development of some physical qualities in preschool children engaged in lawn tennis]. *Uchenyye zapiski Krymskogo federal'nogo universiteta imeni V. I. Vernadskogo. Biologiya. Himiya* [Scientific notes of the V. I. Vernadsky Crimean Federal University. Biology. Chemistry], 2015, vol. 1 (67), no. 1, pp. 100—106. (In Russ.).

11. Nechaev S.V. Tennis kak sotsialno-politicheskiy i kulturnyy fenomen v XX—XXI vv.: istoriografiya problemy [Tennis as a socio-political and cultural phenomenon in the XX-XXI centuries.: historiography of the problem]. *Vosmye baykalskie mezhdunarodnyye sotsialno-gumanitarnyye chteniya : v 2 tomah: materialy, Irkutsk, 15 yanvarya — 01 fevralya 2014 g.* [The Eighth Baikal International socio-humanitarian readings : in 2 volumes: materials, Irkutsk, January 15-February 01, 2014]. Irkutsk, 2015. Pp. 171—180. (In Russ.).

12. Panova E.G., Fil T.A., Byichenkova I.A., Yudina S.D. Sravnitel'nyy analiz lichnostnykh osobennostey sportsmenov-tennisistov i sportsmenov-futbolistov [Comparative analysis of personal characteristics of athletes-tennis players and athletes-football players]. *Nauka i sotsium* [Science and society]. Novosibirsk, 2019. Pp. 75—83. (In Russ.).

13. Garist N.A. *Patent na poleznuyu model no. 53925 U1 Rossiyskaya Federatsiya, MPK A63B 67/00. Sportivnaya igra tipa bolshogo tennisa: no. 2005110281/22: zayavl. 08.04.2005 : opubl. 10.06.2006* [Utility model patent No. 53925 U1 Russian Federation, IPC A63B 67/00. A sports game of the type of lawn tennis: No. 2005110281/22: application 08.04.2005: publ. 10.06.2006]. (In Russ.).

14. Bril M.S. *Patent no. 2065725 C1 Rossiyskaya Federatsiya, MPK A61B 5/16. Sposob opredeleniya sposobnostey k sportivnoy igre v tennis: no. 93008587/14: zayavl. 15.02.1993: opubl. 27.08.1996* [Patent No. 2065725 C1 Russian Federation, IPC A61B 5/16. Method for determining abilities for the sports game of tennis: No. 93008587/14: application. 15.02.1993: publ. 27.08.1996]. (In Russ.).

15. Prasolov, V. I. Tennis v politicheskom landshafte Rossii [Tennis in the political landscape of Russia]. *Tennis — vchera, segodnya, zavtra* [Tennis-yesterday, today, tomorrow]. Moscow, 2016. Pp. 90—92. (In Russ.).

16. Savchenko A. P. Aktivnost trombotsitov u studentov, treniruyuschihsya v sekti bolshogo tennisa [Platelet activity in students training in the lawn ten-

nis section]. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Estestvennyye nauki* [Bulletin of the Moscow State Regional University. Series: Natural Sciences], 2010, no. 3, pp. 85—89. (In Russ.).

17. Smirnov Ya.O. Istoriya razvitiya bolshogo tenisa v Rossii [O. The history of the development of lawn tennis in Russia]. *Perspektivnyye napravleniya v oblasti fizicheskoy kulturyi, sporta i turizma* [Promising directions in the field of physical culture, sports and tourism]. Kemerovo, 2020. Pp. 172—173. (In Russ.).

18. Shekib Zh. Temp udarov v sovremennom tenise [he pace of strokes in modern tennis]. *Uchenyie zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2009, no. 7(53), pp. 105—108. (In Russ.).

19. Shestakova G.P. Ispolzovanie spetsialnyih uprazhneniy bolshogo tenisa na zanyatiyah fizicheskoy kulturoy sredi studentov [The use of special tennis exercises in physical culture classes among students]. *Nauka-2020* [Nauka-2020], 2020, no. 4 (40), pp. 141—144. (In Russ.).