

Повышение уровня здоровья населения с помощью занятия большим теннисом

На данный момент, вопрос сохранения и укрепления здоровья населения является ключевым. Статистика показывает, что ежегодно происходит увеличение людей с различными заболеваниями. На сегодняшний день применяется множество оздоровительных форм двигательной активности, однако не все понимают их важность. Привлечение населения к занятиям классическими видами физической активности, утрачивает свою актуальность. Хорошей альтернативой может выступить такой вид спорта, как большой теннис. Ведь совершенно необязательно заниматься им на профессиональном уровне, данный вид спорта отлично подойдет для поддержания физического и ментального здоровья.

В настоящее время большой теннис приобрел популярность и распространение во всём мире. На крупные международные турниры собирается большое количество участников и зрителей. Сильнейшие игроки мира, выступающие на этих соревнованиях, физически хорошо подготовлены, атлетически сложены, обладают отличной реакцией.

Большой теннис определенно несет пользу для здоровья и считается одним из самых безопасных видов спорта. Теннис позитивно сказывается на расслаблении мышц, которые находятся в состоянии гипертонуса. Кроме того, при сильном, последовательном, частом напряжении мышц случается выработка эндорфинов, а это как мы знаем гормоны счастья, которые оказывают благоприятное воздействие на организм и даже продляют жизнь. Во время игры тренируются дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Теннис полезен не только со стороны анатомии, но и психологии – игра помогает сбросить мышечное и эмоциональное напряжение. Благодаря повышенной

концентрации в процессе, после – происходит резкое расслабление, это смена состояний и дает свой оздоровительный эффект [1].

О том, что большой теннис оказывает положительное влияние на организм человека, доказывают следующие факты:

- улучшается работа дыхательной системы;
- укрепляется иммунитет, организм закаливается и делается выносливым;
- во время занятий большим теннисом задействованы практически все группы мышц. Это позволяет формировать красивую гармонично развитую фигуру, не прибегая к различным упражнениям и занятиям на нескольких тренажерах для проработки разных групп мышц;
- повышается скорость реакции;

Однако в большом теннисе, как и в каждом виде спорта, чтобы не получить травмы необходимо соблюдать некоторые правила. К занятиям по теннису допускаются люди, прошедшие предварительный медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности [2].

Занимающиеся должны быть одеты в свободную, не сковывающую движения спортивную форму, соответствующую окружающему температурному режиму, и спортивную обувь, не скользящую и не оставляющую следов на покрытии корта.

Теннисный корт во время проведения занятий должен быть сухим.

Во время занятий большим теннисом, необходимо:

1. Соблюдать игровую дисциплину;
2. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя, не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды;
3. Избегать толчков, ударов и столкновений с другими игроками;
4. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих;
5. Не выполнять упражнений, не предусмотренных заданием тренера;

б. Использовать исправное спортивное оборудование.

Таким образом, занимаясь большим теннисом можно сохранить и улучшить свое здоровье, достигнуть отличной спортивной подготовки и сформировать здоровое эмоциональное состояние.

Список литературы

1. Николаев И.В. Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом. – М.: Прометей, 2013 – 140 с.

2. Роутерт П., Ковач М. Анатомия тенниса. – Москва: Попурри, 2012. 24 с.

Кубасова А.Е., Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург.

Патриотическое воспитание молодого поколения

Любое государство в мире стремится к воспитанию чувств патриотизма и гражданственности в своем народе. Патриотизм, как преданность своему Отечеству, неразрывно связан с приверженностью граждан страны общности друг с другом, совместному труду и взаимопомощи. Ещё старая народная притча об отце, учившем своих сыновей на примере веника, говорит нам об этой прописной истине. Прутья веника легко ломаются по отдельности, но соединенные вместе, они могут противостоять силе, которая стремится извне сокрушить их.

Люди – это, конечно, не прутьики. Каждый человек индивидуален. Поэтому, чтобы составить людскую общность, требуются более тонкие инструменты, нежели дратва или веревка. Теоретики государственного управления в разные века в разных странах применяли различные методы и системы воспитания молодого поколения в патриотизме. Это были и военные системы, и религиозные, и культурно-спортивные, и культовые, как крайний пример (послушание воле царя или императора).

Со времени свержения царской власти в нашей стране потребовалось найти или создать такую систему, которая отвечала всем критериям