

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitiie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»  
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

УДК 796

## Теннис в университете «Дубна»: становление и развитие

Старший преподаватель кафедры физического воспитания

Пенгрин Олег Петович

Преподаватель кафедры физического воспитания

Зарубина Мария Сергеевна

### Аннотация.

*В современном мире, с его интенсивной жизнью для достижения стабильных успехов в работе и учебе необходимо включать в свою жизнь занятия физической культурой и спортом. Регулярные занятия физической культурой и спортом значительно влияют не только на работу и учебу, но и на воспитание моральных качеств человека, формируют волевые качества. Современную молодёжь сложно удивить видами спорта, тут на помощь приходит теннис – красивая, атлетичная игра, но ещё и очень умная, тонкая, заставляющая спортсмена мыслить. Теннисное состязание - это и поединок умов, характеров, темпераментов, заставляет заниматься физической культурой самых неоднозначных студентов.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спорт, студенческий спорт, теннис, студент.

**Введение.** Занятия циклическими видами спорта или силовыми, предусматривают развитие в большей степени одного физического качества, таких как выносливость или сила. Теннис является универсальным видом спорта в котором важны все физические качества: выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Теннисист должен очень быстро передвигаться по корту, владеть хорошей техникой ударов с отскока, с лета, с полулета, иметь хорошую подачу, владеть техникой всевозможных вращений мяча. Порой игры теннисистов проходят при сложных погодных условиях, длительное время (порой более двух часов). Но при этом в теннисе очень важна тактика игры, умение подобрать необходимые варианты игры, разгадать намерения соперника.

Успешные выступления в спорте во многом зависят от мастерства и отличной физической готовности. Немалая роль отводится к элементу психологии. И если в командных видах спорта кто-то выпадает из действий коллектива, то другие спортсмены могут поправить ошибки друг друга, то теннис - игра, где приходится рассчитывать только на себя. Поэтому психологическая устойчивость в теннисе составляет решающую половину успеха. Часто бывает так, что теннисист играет здорово, отлично бьет по мячу, разнообразно, но не может собраться в решающие моменты и раз за разом проигрывает важные мячи, а с ними и матч.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitiie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»  
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

Когда в нашей стране создавался отряд космонавтов в «Звездном городке» ученые понимали, что подготовка космонавтов напрямую зависит от «отличной» физической подготовки и одним из основных видов спорта был выбран теннис. Все прекрасно понимали, что теннис прекрасно развивает все физические качества и психологическую устойчивость, силу воли, умение быстро принимать нестандартные решения. Юрий Гагарин писал: «Теннис - отличная игра, требующая хорошей физической выносливости, хорошего глазомера, сообразительности». И до сих пор теннис остается одним из основных видов спорта при подготовке космонавтов.

В нашем университете в программу обучения студентов физической культурой входят игровые виды спорта: баскетбол, волейбол, футбол, теннис и настольный теннис. Так же проходят теннисные тренировки в спортивном клубе университета. Три года подряд университет «Дубна» проводил совместно с университетом Антверпена международные студенческие соревнования по теннису, в которых принимала участие команда нашего университета.

Теннис труден для изучения, но зато уже одни лишь тренировки, не говоря о соревнованиях, помогают не только развивать физические качества, как силу, выносливость, ловкость, быстроту, но и воспитывает выдержку, терпение, силу воли.

Одно из важных условий для развития тенниса - это наличие спортивной базы для проведения тренировок и занятий теннисом. Почти во всех школах и ВУЗах нашей страны построены залы маленьких размеров, в которых умещается лишь волейбольная и баскетбольная площадки, отсутствуют и открытые теннисные корты. Исключение - это Москва и Санкт-Петербург, где во многих ВУЗах есть соответствующая база. В этих городах проводится первенство по теннису среди студентов. Повезло и нашему университету. Сначала у нас был построен открытый теннисный корт, на котором проводится первенство университета по теннису и тренировки теннисистов. Затем, во многом благодаря настойчивости и огромным усилиям Игоря Семёновича Бершанского, в эксплуатацию был введён спорткомплекс «Олимп». В спорткомплексе находится игровой зал с трибунами, размером 50 на 25 метров, с хорошим покрытием (единственным теннисным во всём нашем городе). В игровом зале проводятся тренировки и соревнования по мини-футболу, баскетболу, волейболу и теннису.

Немаловажным фактом остается и то, что Дубна была изначально теннисным городом. История тенниса в Дубне началась в институтской части города, задолго до

образования самого города с официальным названием «Дубна». Тогда, в 1949 году в институт приехали молодые физики-супруги Казариновы, Юрий Михайлович и Татьяна Николаевна. Вместе с ними приехал Томилин Николай Иванович, отец Татьяны Николаевны, учитель по профессии, дореволюционный интеллигент и большой любитель тенниса. Несмотря на преклонный возраст, Николай Иванович организовал и возглавил строительство двух теннисных кортов (в настоящее время корты «Дома ученых» ОИЯИ) и сам обучал первую группу поклонников тенниса. Вскоре Николай Иванович организовал и детскую группу, ученики которой становились победителями и призёрами Калининской, а затем и Московской области. Позже были построены два корта на стадионе «Наука», затем четыре корта возле бассейна «Архимед». На левом берегу, благодаря энтузиазму Половкина Карла Фёдоровича, были восстановлены два теннисных корта, построенных после войны специалистами-ракетчиками из Германии.

Открылось отделение тенниса в ДЮСШ «Дубна». На кортах постоянно проходят детские и взрослые соревнования. Благодаря большому количеству летних кортов в Дубне проводились и проводятся Всесоюзные и Российские соревнования. На кортах постоянно кипит тренировочная и спортивная жизнь воплощая лозунг: «От семи до семидесяти». Многие научные сотрудники, а так же научные руководители и директора лабораторий ОИЯИ и других предприятий и организаций города увлекаются теннисом, что несомненно помогает им в творческой и научной деятельности.

#### **Выводы:**

Студенты, занимающиеся игровыми видами спорта, в первую очередь теннисом, формируют у себя хорошие физические качества, психологическую устойчивость.

Умение играть в теннис, всегда пригодится в жизни, ведь на теннисных кортах встречаются люди разных профессий, с отличным кругозором и развитым интеллектом и в любом возрасте на корте всегда можно увлекательно провести время.

#### **Литература**

1. У. Тимоти Гэллуэй «Теннис: психология успешной игры» 1974, 1977 г.г.
2. Поль Метцлер «Теннис» 1972 г.
3. В.Голенко, А.Скородумова., Ш.Тарпищев «Академия тенниса» 2002 г.