

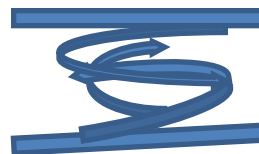
# Развитие координационных способностей начинающих ТЕННИСИСТОВ

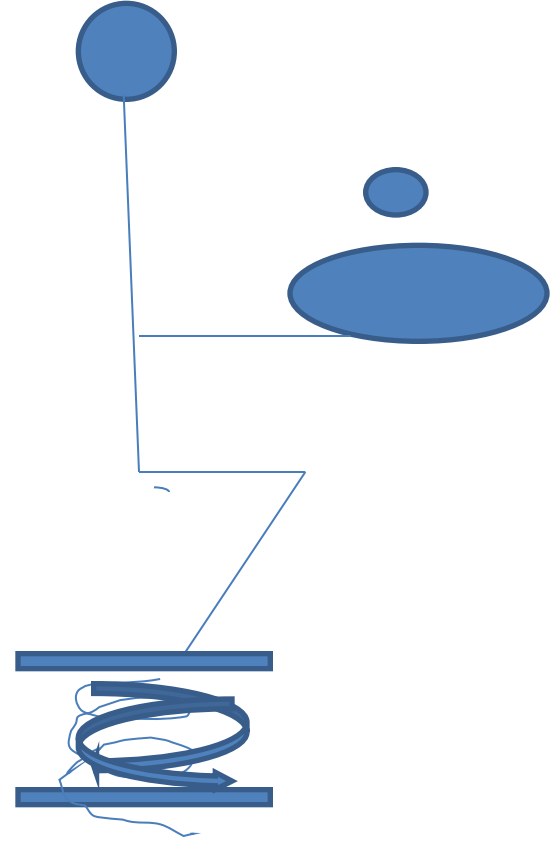
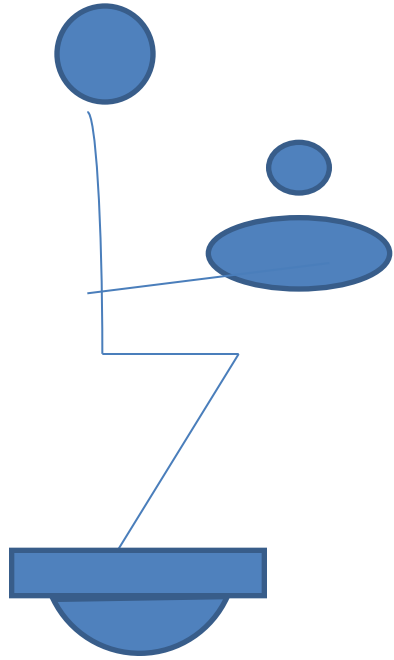
**Настольным теннисом** могут заниматься люди любого возраста и профессии, с любой физической подготовленностью. Теннис развивает координацию движений, быстроту реакции, ловкость, гибкость, внимание, мышление, все физические качества.

- **Координация** – это согласованность и совокупность всех физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, выносливость. У игрока при ударе по мячу движения начинаются строго по порядку: сначала работают ноги, туловище, плечевой сустав, плечо, предплечье, кисть.
- **Согласованность** движений ног, туловища и рук часто приводит к определенным результатам.
- В начальной стадии тренировки большое внимание надо обратить на координационные способности теннисиста

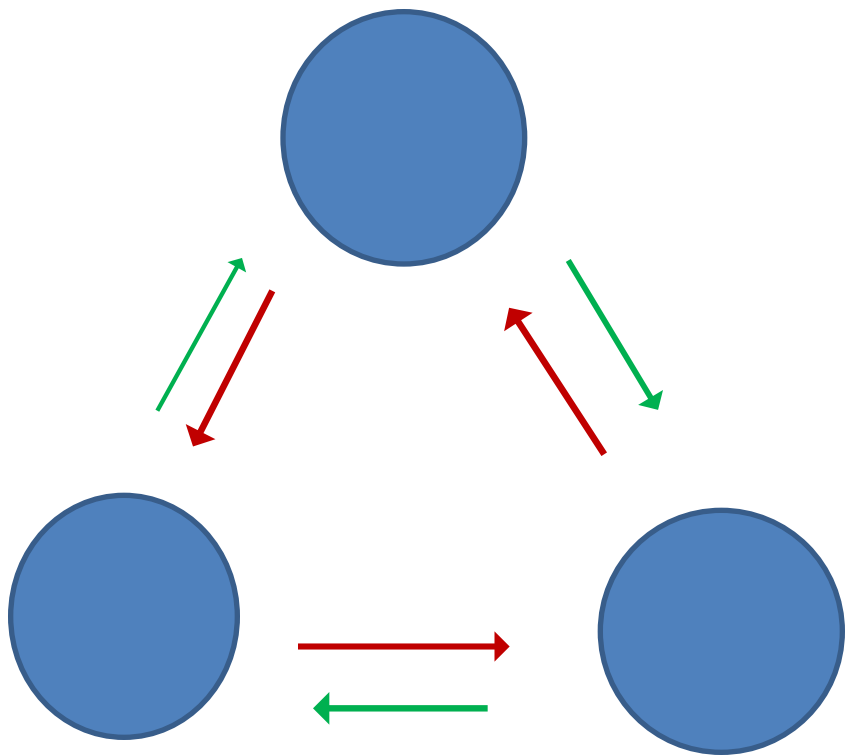
# Упражнения на координацию движений

1. Круги руками в разные стороны с приседаниями
2. Руки на затылок, ногу согнуть на колено, с закрытыми глазами стоять на одной ноге. (кто дольше)
3. Закрытыми глазами мизинцем достать кончика носа.
4. Рука вперед, другая в сторону. Движение рук вверх, вниз и в сторону.
5. Ноги прыжками в крест. Руки вперед, назад
6. Упражнения на «диске Здоровье» (вращения).
7. Руки в кулак перед собой: достать подбородок , нос, лоб.
8. Достаем правой рукой - левое ухо, левой рукой- нос (меняем положение)
9. Гладим живот, бьем голову (одновременно)
10. Также использую самодельные тренажеры (балансировки):
  - Приседая стучит ракеткой по мячу стоя на качелях
  - Также стоя на пружинной качалке





## Упражнения для начинающих теннисистов



Прыжки со стойки по  
треугольнику,  
в 2 первых подхода  
по 20 раз,  
с отдыхом 30 секунд,  
3-й подход 10 раз  
в обе стороны

## **Скакалка:**

1. Подход-100 раз, отдых 30 сек
2. Подход -за15 сек на скорость, отдых 15 сек
3. Подход-70 раз, отдых-30 сек
4. Подход-за15 сек на скорость, отдых 15 сек
5. Подход-30 раз, отдых15 сек
6. Подход на скорость до усталости

## **Приседания:**

1. Подход -15 раз
2. Подход 10 раз
3. Подход 5 раз на скорость

## **Жонглирование в приседании 13 раз**

1. С прыжками в полуприседании-1мин
2. Стоя на месте – 2 мин
3. В движении – 2 мин
4. Сидя на полу -1 мин

## **на стене:**

1. Подход удары от стены через пол 3-5 мин
2. Подход удары от стены передвижением вправо и влево 2-3 мин

- **Вывод:** Систематические занятия настольным теннисом дают детям не только физическое здоровье, умение владеть техникой игры, но и развивают волю, целеустремленность, дисциплинированность, ответственность и взаимовыручку
- **Цель наших тренировок-** воспитание физически здоровых также всесторонне и комплексно развитых личностей полезных обществу.