

Настольный теннис для детей

Секция «Настольный теннис» пользуется у детей и родителей большой популярностью. Этот вид спорта развивает у ребенка быстроту, гибкость, ловкость, выносливость. Мяч, который используется в игре, самый маленький из всех существующих в других спортивных играх. А большая скорость его полета требует от юного спортсмена концентрации внимания и проявления быстрой реакции. Поэтому если вы раздумываете, в какую спортивную секцию отдать ребенка, не сомневайтесь это настольный теннис. Сегодня у родителей есть возможность подобрать ту школу настольного тенниса, которая наиболее подходит для их ребенка. Техника игры у всех одинакова, в школах могут отличаться лишь методы обучения, а также форма проведения тренировок. Для детей настольный теннис является своеобразной тренировкой мозга. Ребенок должен чувствовать, какая будет скорость мяча после удара (ответа на удар), а также местонахождение соперника. К тому же ему необходимо рассчитывать не только силу удара, но и направление полета мяча. В секции настольного тенниса для детей учат правильно принимать решения, анализировать их, а также менять в зависимости от ситуации. Ведь с этими навыками напрямую связан результат игры. Ребенок должен быть расчетлив, поэтому во время тренировок уделяется внимание развитию психической стойкости. Тренировки в школе тенниса для детей способствуют развитию у ребенка, как двигательной, так и зрительной памяти. Они позволяют создавать технические, а главное тактические комбинации, которые в итоге приведут юного теннисиста к победе. Конечно же, такие навыки приходят со временем. Для того чтобы достигнуть наилучшего результата в настольном теннисе, для детей в первую очередь важно сочетание таких качеств, как сообразительность, упорство, сила воля и целеустремленность.

Отбор в секцию

Спортивный клуб «Агат» принимает детей старших групп детских садов и школьников в группу Подготовительного обучения. Тренер занимается с начинающими спортсменами в спортивном зале. Организует участие в местных и городских Соревнованиях. К началу нового учебного года перспективные дети, автоматически зачисляются в группы начального обучения Спортивного клуба настольного тенниса «КНТ Тюмень».

Руководитель команды и Старший тренер клуба Михайлов Георгий Михайлович. Мы занимаемся поиском будущих чемпионов, и самым серьезным образом относимся к такому направлению нашей работы, как Подготовительное обучение.

Физическая польза для детей

1. Ловкость, быстрота реакции. 120–170 км/ч — такую скорость может развивать мяч в настольном теннисе, а траектория меняется после каждого удара. Сопернику приходится почти ежесекундно принимать решения и успевать совершить нужное движение. Профессиональные игроки в настольный теннис имеют самую лучшую координацию движений, уступая только канатоходцам. Не случайно боксеры регулярно играют в настольный теннис, чтобы выработать высокую скорость реакции. Одним из лучших игроков среди хоккеистов был всемирно известный вратарь Владислав Третьяк.

2. Тренировка вестибулярного аппарата. Четко двигаться и постоянно следить за мячом, который меняет направление и движется с невероятной скоростью, — лучшее упражнение для развития вестибулярного аппарата. Настольный теннис рекомендуется всем, кто страдает от укачивания в транспорте.

3. Хорошее зрение. Одно из самых полезных упражнений для глаз это поочередно смотреть на предмет рядом с собой, а затем — в удалении. Играя в настольный теннис, человек постоянно следит взглядом за мячиком, который находится то близко, то далеко. При этом шарик еще и движется в разных направлениях. Такая тренировка для глаз помогает поддерживать отличное зрение, снимает усталость после длительной работы с компьютером. Офтальмологи рекомендуют занятия настольным теннисом и близоруким, и дальнозорким, а также, после операций на глазах.

4. Здоровое сердце, выносливость. Быстрый темп игры и интенсивная равномерная нагрузка помогают укрепить сердечно-сосудистую систему. Кровообращение усиливается уже на второй минуте тренировки, поэтому увеличивается и потребление кислорода. Это прекрасная аэробная нагрузка. Хороший спортсмен — разрядник пробегает за день соревнований до 14км, совершая при этом до 10500 ударов по мячу.

5. Развитие крупной и мелкой моторики. Игра в настольный теннис оттачивает движения кистей до ювелирного совершенства. Во время одного сета игрок меняет положение руки, держащей ракетку, несколько сотен и даже тысяч раз. настольный теннис способствует формированию аккуратного каллиграфического почерка, помогает в развитии художественных способностей. Занятия пинг-понгом особенно рекомендуются для детей, которым тяжело дается письмо и чтение.

6. Укрепление мышц. Играя в настольный теннис, спортсмен держит ноги в полусогнутом положении и находится преимущественно на носках — это помогает задействовать мышцы ног особенно эффективно. А каждый удар сопровождается быстрым поворотом туловища, порой даже очень резким. Именно такое движение хорошо развивает косые мышцы живота и формирует пресс.

Психотерапевтическая польза для детей

1. Самоконтроль. В настольном теннисе доли секунды решают все.

Поэтому даже мимолетное раздражение может привести к поражению.

Игроки в настольный теннис умеют контролировать свои эмоции на таком уровне, что и в обыденной жизни редко теряют самообладание.

2. Высокая концентрация внимания. Игрок постоянно держит в голове и общую картину матча, и помнит счет, и перебирает возможные техники.

Однако при этом он еще непрерывно следит за мячом, не упуская его из виду даже на долю секунды. А игра идет на невероятной скорости. Предельная концентрация внимания – необходимая составляющая успеха в настольном теннисе.

3. Развитие аналитического и оперативного мышления. Игрок

настольного тенниса должен, как и шахматист, продумывать на несколько ходов вперед. Но при этом у спортсмена нет никаких пауз, чтобы

поразмышлять. Кроме того, в настольном теннисе важно вовремя «поймать» соперника и перехитрить его. Решение таких задач в быстром темпе помогает развивать мышление, игра учит прогнозировать.

Как правильно подготовиться к занятиям по настольному теннису

Форма одежды – футболка, шорты, носки, спортивная обувь. Необходимо иметь с собой полотенце и воду для питья. Нельзя переедать непосредственно перед тренировкой.

На первую тренировку личной теннисной ракетки лучше не иметь (вам выдадут). В дальнейшем тренер посоветует, какая ракетка наиболее подходит Вашему ребенку