

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ИНЫЕ ДОКУМЕНТЫ, РАЗРАБОТАННЫЕ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

Знаете ли вы, что среди всех видов спорта настольный теннис занимает второе место по количеству затрачиваемой энергии? «Маленький» теннис действительно требует больших усилий, но также обладает большим количеством плюсов: от доступности в любое время года до бюджетности и развития как физических, так и умственных способностей ребенка.

С какого возраста

Идеальный возраст для старта в настольном теннисе — 6-7 лет. Иногда родители отдают малышей в секцию чуть раньше, но начинать до 5 лет специалисты не рекомендуют: эта дисциплина требует быстрой реакции, определенных интеллектуальных способностей и хорошей координации, которых у малышей еще нет.

Заниматься для себя ребенок может начать в любом возрасте. Часто маленький спортсмен приходит в секцию настольного тенниса в «осознанном» возрасте 10-12 лет, однако родители таких детей отмечают, что на серьезных соревнованиях недостаток опыта по сравнению с теми, кто начал заниматься раньше, сказывается достаточно ощутимо. Конечно, упущенные годы занятий можно восполнить усиленными тренировками, но все же, если вы планируете сделать ребенка профессиональным игроком, начинать лучше как можно раньше.

Медицинские противопоказания

В отличие от других видов спорта, настольный теннис для детей практически не имеет противопоказаний. Тем не менее врачи не рекомендуют вставать за теннисный стол при:

- сколиозе (это ограничение связано с небольшой высотой стола и движении преимущественно одной руки);
- заболеваниях сетчатки;
- высокой степени близорукости;
- гипертонии III и IV степени.

Детям же, страдающим близорукостью или дальнозоркостью в легкой форме и нарушением дыхания, а также имеющим слабый иммунитет или проблемы с опорно-двигательным аппаратом, настольный теннис наоборот полезен.

В любом случае, прежде чем отдавать ребенка в секцию тенниса, необходимо проконсультироваться с врачом.

Мальчики и девочки

Настольный теннис одинаково хорошо подходит и мальчикам, и девочкам, поэтому «перевеса» в одну сторону в этом виде спорта не наблюдается. Кроме того, нет строгих ограничений по физическим параметрам: играть в настольный теннис могут играть и высокие, и низкие, и полные, и худые дети с любой спортивной подготовкой. Также необязательно изначально иметь острое зрение и отменную реакцию — все это разовьется в процессе занятий с опытным тренером.

Каким детям подойдет настольный теннис?

Активным, энергичным, подвижным;

Способным мыслить аналитически;

Старательным и готовым упорно тренироваться для совершенствования своей техники.

Пригодится настольный теннис и для детей, которые в будущем хотят профессионально играть в большой теннис или заниматься боксом. Да-да,

многие взрослые боксеры посещают секции настольного тенниса! Он идеально подходит для тренировки реакции, координации, быстрых, «легких» ударов и способности принимать на ринге мгновенные решения.

ПЛЮСЫ. Регулярные занятия настольным теннисом:

- Улучшают зрение. Постоянная фиксация взгляда на быстро двигающемся, то удаляющемся, то приближающемся мяче делает игру, по сути, одной большой зарядкой для глаз. Она в свою очередь хороша как для профилактики, так и для детей, уже имеющих слабую форму близорукости или дальнозоркости.

- Тренируют реакцию. Умение быстро реагировать — важнейшее в настольном теннисе. Вкупе с хорошей координацией и способностью концентрироваться это пригодится ребенку не только в настольном теннисе, но и в другом спорте, а также в повседневной жизни.

- Укрепляют здоровье. Как и любой спорт, настольный теннис положительно влияет на детский организм: улучшает иммунитет, развивает дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат, приводит мышцы в тонус и помогает снять стресс.

- Развивают интеллект. Исследования корейских ученых показали, что свыше 90% игроков в настольный теннис имеют высокий уровень интеллекта. Этот вид спорта тренирует не только силу и выносливость, но и мозг. Продумать и в считанные секунды изменить тактику, молниеносно решить, куда направить мяч, и предугадать стратегию противника — настольный теннис требует от игроков недюжинных умственных усилий, и на тренировках ребенка учат не просто махать ракеткой, а решать непростые задачи.

- Формируют характер и личность. Настольный теннис воспитывает в маленьком спортсмене такие важные качества, как упорство, трудолюбие, целеустремленность, умение рисковать и принимать поражения.

- Делают почерк лучше. На первый взгляд может показаться, что между теннисом и каллиграфией никакой связи нет. На самом же деле она существует, причем довольно прямая: настольный теннис развивает мышцы кисти и мелкую моторику, что значительно улучшает почерк ребенка.

Минусы

Настольный теннис практически не травматичен в процессе игры, не требует баснословных затрат на экипировку и соревнования, не считается только женской или только мужской дисциплиной.

Тем не менее настольный теннис является спортом, а это влечет за собой определенные последствия. Так, отдавая ребенка в настольный теннис, нужно быть готовыми к проблеме совмещения спортивных нагрузок и учебы, травмам (они случаются даже в самом «безобидном» спорте) и определенным финансовым вложениям.

Электронный ресурс

№ п/п	Название ресурса	Адрес сайта	Ссылка на страничку
1.	Российский портал о настольном теннисе	http://rustt.ru/	http://rustt.ru/asp/razdel/5 http://rustt.ru/asp/razdel/7 http://rustt.ru/asp/razdel/8 http://rustt.ru/asp/razdel/9
2.	Мир настольного тенниса	http://www.ttsport.ru/	http://www.ttsport.ru/tehnika-nastol_nogo-tennisa.-osnovnye-elementy./pub.259/