

Консультация для родителей:

«Стоит ли отдавать ребёнка в большой теннис?»

В марте отмечается Всемирный день большого тенниса. Этот праздник был инициирован Международной федерацией тенниса (ITF) в 2013 году для популяризации данного вида спорта.

Теннис популярен не только среди взрослых, но и среди детей. Некоторые родители приводят ребенка в теннисную секцию с целью вырастить чемпиона с самых юных лет. Другие — чтобы обеспечить физическую активность и интересное времяпровождение. В любом случае теннис — это отличный способ поддерживать физическую форму и соревновательный дух независимо от возраста. Способствует развитию силы, быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести, выносливости, выдержки, внимательности, координации движений, памяти, логики.

В каком возрасте следует начинать заниматься

Многие секции принимают детей, начиная уже с трёх-четырёх лет. Важно понимать, что малыши не играют матчи и не занимаются тактикой. Занятия в этом возрасте — это игры с мячиками, весёлые упражнения, которые незаметно учат ребёнка тому, чтобы видеть корт, быть внимательным, развивать координацию, держать ракетку, работать с мячом, вести себя спортивно.

Дети постарше, в возрасте пяти-шести лет, постепенно начинают осознавать себя спортсменами и осваивают правила игры. Все дети разные и развиваются по-разному, поэтому основной критерий для принятия решения, с какого возраста заниматься большим теннисом — не возраст, а характер, склонности и симпатии каждого отдельно взятого ребёнка.

Оптимальный возраст для начала занятий — шесть-семь лет. И лучше придерживаться именно такой рекомендации. С одной стороны, слишком ранние занятия теннисом зачастую не приносят положительного эффекта.

Дети в одном и том же возрасте бывают разные по развитию. Поэтому сплошь и рядом приходится наблюдать, как дети, начиная тренироваться в семь лет, месяца за три-четыре догоняют тех, с кем тренеры возятся с трехлетнего возраста.

Но и долго ждать с выбором этого спорта не стоит. В каждом возрасте ребёнку делают акцент на различные компоненты подготовки.

В первый год (шести - семилетний возраст) приучают быть дисциплинированным, внимательным, терпеливым, укрепляют определенные группы мышц и весь организм.

На второй год обучают основам техники, зачаткам тактического мышления — например, умению «видеть пустое место на корте» и т. д.



На третий год юный теннисист приучается к пониманию игры, укороченным ударам, ударам с лёта и другим элементам.

Но в каком возрасте вы бы не отдали ребенка в большой теннис, следует понимать, что тренировки не ограничиваются кортами. Родители должны приложить все усилия, чтобы практиковать занятия и в домашних условиях. Только совместными усилиями тренера и родителей можно добиться высоких результатов и вырастить настоящего чемпиона.

Как распознать талант

Универсальных антропометрических тестов у детских тренеров в теннисе нет, так что практически невозможно что-то сказать об одаренности ребенка, когда он только пришел в секцию или при взгляде на его родителей.

Даже если в первый год занятий часто проводить тесты на силу, скорость, ловкость, координацию, то прекрасные показатели потом далеко не всегда воплощаются в хорошие результаты в игре.

Как правило, талант ребенка начинает проявляться уже по ходу турниров, а в них имеет смысл участвовать не ранее третьего года обучения.

Если торопиться с соревновательной практикой, при этом имея явные огрехи в технической подготовке, то соперники быстро эти огрехи обнаружат и будут их использовать.

Каким детям подойдут занятия

Прежде чем привести ребенка в большой теннис важно понять подходит ли ему этот вид спорта. Если ваш малыш медлителен и нерасторопен, не обладает быстрой реакцией и не стремится к соперничеству со сверстниками, к сожалению большой теннис не для него.

Многие родители совершают большую ошибку, отдавая таких детей в секции тенниса, надеясь, что малыш изменится и приобретет сильный характер и быструю реакцию. Но как показывает практика, все заканчивается стрессом для малыша и его отказом посещать занятия.

Большой теннис точно подойдет вашему ребенку если он:

- Может поймать внезапно кинутый ему мяч;
- Может долго играть на детской площадке и не просится домой;
- Не любит командные игры и стремится к соперничеству.

При этом в отличие от других видов спорта, в теннисе совершенно не важны телосложение, вес и уровень физической подготовки. Этим видом спорта могут заниматься как высокие, так и низкорослые.

Также в этом спорте нет приоритета для мальчиков и для девочек. Если вы все-таки сомневаетесь, подойдет ли этот вид спорта вашему ребенку,



Преимущества и "недостатки" занятий большим теннисом

Большой теннис входит в число олимпийских видов спорта, а это значит, что решив отдать ребенка в секцию, родители должны быть готовы к серьезным нагрузкам, ведь вырастить настоящего чемпиона можно только путем усиленных тренировок и значительных ограничений.

Как и любая спортивная дисциплина, большой теннис может нести в себе как пользу для здоровья, так и вред. Зная недостатки этого вида спорта, возможные травмы и опасности вы сможете оградить малыша от непредвиденных, неприятных ситуаций и подготовить его к тяжелой дороге во имя победы.

Польза:

В первую очередь следует отметить, что большой теннис относится к безопасным видам спорта. Здесь нет прямого контакта с другими игроками.

Также среди преимуществ можно выделить:

- укрепление мышц, связок и костей;
- формирование мышечного корсета;
- развитие моторики и координации;
- умение контролировать свои эмоции, управлять стрессом;
- улучшение психологических навыков – настойчивости, самодисциплины, уверенности, смекалки.

У ребят развивается чувство самоуважения, стремление к достижению успеха. Они учатся преодолевать трудности, строят планы и анализируют ситуации, принимают решения и несут за них ответственность.

Особое место отводится формированию социальных навыков и умению работать в коллективе. Дети учатся общаться, сотрудничать, решать проблемы вместе.

Это творческий вид спорта, который заставляет непрерывно анализировать игру соперника и траектории мяча, пробовать и тестировать разные стили, тактики и стратегии. Также это индивидуальный спорт, которая учит ответственности за результат, самостоятельности и умению быстро и безошибочно принимать решения.

Теннис — сложно координационный вид спорта. Нужно владеть руками и ногами, всем телом, совмещая все это с контролем предметов, ракетки и мяча. Это требует хорошей координации и чувства баланса, выносливости, ловкости и силы.

Минусы:

- Если юные спортсмены не соблюдают правильную технику, они рискуют получить вывих, растяжение или ушиб.
- В ряде случаев длительные тренировки и соревнования приводят к перенапряжению и истощению.
- Односторонняя нагрузка при повторяющихся движениях. Это становится причиной неравномерного развития мышц в теле.



• **Психологическая составляющая.** Участие в соревнованиях — всегда стресс для детей. Переживания, тревога перед выступлением и ожидание негативно влияют на эмоциональное состояние и занижают самооценку.

• В некоторых случаях дети сталкиваются с давлением на достижение высоких результатов. Это может приводить к слишком серьезному отношению и потере радости от тренировок.

Противопоказания:

- серьезные проблемы с позвоночником, например грыжа, острый сколиоз;
- аритмия или другие сердечные заболевания;
- артрит, остеопороз;
- гипертония или гипотония;
- близорукость и астигматизм.

Перед началом занятий рекомендуется проконсультироваться у семейного врача. Возможно, потребуется дополнительное обследование, чтобы убедиться, что занятия безопасны и приемлемы для здоровья и физического состояния малыша. Потребуется индивидуальный подход и тренировки с пониженными физическими нагрузками. Такие тренировки будут для здоровья, а не в качестве профессионального спорта.

Как выбрать экипировку для большого тенниса

Экипировка для детей не сильно отличается от той, которой пользуются взрослые. Раньше она абсолютно ничем не отличалась — одни и те же ракетки, одни и те же мячи. Сейчас индустрия активно развивается, и для удобства молодых спортсменов многое упрощается, подгоняется в соответствии с их возрастом, ростом, весом.

Для новичка понадобятся:

- ракетка;
- струны;
- кроссовки;
- носки;
- форма;
- виброгаситель;
- намотка на ручку;
- теннисные мячи;
- напульсник;
- сумки и чехлы для инвентаря.

Как выбрать одежду и обувь для большого тенниса ребенку

Чтобы избежать всевозможных травм, важно подобрать правильную обувь, в которой нога будет хорошо зафиксирована. Обычные спортивные тапочки, кеды, а также кроссовки для бега не подойдут. Лучше выбирать модели с низкой и светлой подошвой и на шнуровке. Обувь нужно приобретать в специализированных магазинах, там же найдутся и правильные носки — обычные тоже не подойдут и могут быть травмоопасны.

Одежда может быть любой подходящей: футболка, шорты, спортивное платье. Главное — проверяйте качество ткани. Материал должен быть «дышащим» и хорошо впитывать пот.



Как выбрать ракетку для большого тенниса ребенку

Возраст	Рост	Длина ракетки
4 года и младше	100 см и меньше	43.2 см (17")
5 - 6 лет	100 - 115 см	48.3 см (19")
6 - 7 лет	115 - 125 см	53.3 см (21")
7 - 9 лет	125 - 135 см	58.4 см (23")
9 - 10 лет	135 - 145 см	63.5 см (25")
10 лет и старше	145 - 155 см	66 см (26")

Детские ракетки делятся по росту и весу. Самые маленькие ракетки имеют размер 17 см, 19 см, 21 см и 23 см. Промежуточные варианты есть, но их используют редко, потому что дети растут очень быстро. Определенно важен размер, ручка и баланс, поэтому ракетка, как и все прочее, подбирается индивидуально в специализированных теннисных магазинах. Цены на ракетки начинаются с 3500 рублей и могут достигать 30 тысяч.

Мячи

Для начинающих игроков нет особых требований к выбору мячей. Можно приобрести любые понравившиеся в магазине. Однако они должны соответствовать покрытию корта и быть герметичными. Так они прослужат дольше, не заставляя повторно отправляться за покупками. Для совсем маленьких детей и новичков подойдут мягкие мячи, которые будут хорошо пружинить от поверхности корта, они красного цвета.

Индивидуальные или групповые занятия

Групповые занятия идеально подойдут тем, кто только знакомится с большим теннисом. Дети, только пришедшие в секцию, будут чувствовать себя комфортнее в команде и быстро преодолеют страх перед кортом.

Также групповые занятия позволяют реально оценить свои силы, развить стремление к победе и помогают ребенку быстро адаптироваться в новом коллективе. Среди недостатков групповых занятий можно выделить небольшое внимание каждому отдельному ребенку.

Индивидуальные тренировки хороши тем, что все внимание тренера направлено на одного ребенка. Такие тренировки сближают тренера и спортсмена, делая их одной командой, а также позволяют максимально отточить приемы и удары.

Специалисты советуют сначала заниматься на групповых занятиях, а со временем переводить на индивидуальный график тренировок.

Как выбрать секцию

При выборе секции по большому теннису для ребенка родителям следует обратить внимание на ряд аспектов.



Необходимо учитывать квалификацию тренерского состава. Опыт работы с детьми определенной возрастной категории также важен. Нужно поинтересоваться отзывами о качестве занятий, общей атмосфере в секции.

Следует принять во внимание количественный состав набираемой группы – насколько обеспечивается индивидуальный подход. Малочисленные команды позволяют наставнику лучше следить за прогрессом и корректировать технику и навыки.

Можно поинтересоваться состоянием теннисных кортов и других спортивных объектов, которые использует спортшкола. Хорошее оборудование и ухоженные площадки станут залогом комфортных условий для тренировок и минимизируют риск возможных травм.

Важный момент – гибкий график занятий и доступность корта. Оба пункта должны устраивать и малыша и его родителей (или сопровождающих). При необходимости следует уточнить информацию о вероятности пропусков или изменения графика.

Хорошая секция должна стимулировать и мотивировать юного теннисиста. Когда на тренировке витает атмосфера сотрудничества, а взрослые поощряют личностный рост и уверенность – все получается.

Родителям и детям необходимо помнить, что подготовка теннисиста является долгосрочным процессом. Чтобы стать уверенным и опытным игроком, потребуется время. Регулярные тренировки, мотивация, наставничество, поддержка и помощь родителей помогут ребенку достичь успеха.

Источники консультационного материала

<https://sport.sevastopol.su/bolshoj-tennis-dlya-detej-vse-chto-nuzhno-znat/>

<https://www.sports.ru/tribuna/blogs/bestfootballall/2885634.html?ysclid=lu2srmyxzl335502081>

<https://rekvizit.info/blogs/chem-interesen-bolshoj-tennis-dlya-detej/?ysclid=lu2suqr1j7423863001>

Список литературы:

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Скородумова А.П. Каливод А.В. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 114 с.

Теннис: Правила игры и соревнований. - М., 1993. - 80 с.

Лоэр Дж., Каи Е. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом // Пер. с англ. - СПб.: СЭНТЭ, 2002. - 175 с.

Книга "Интересный теннис. Эйс и Смэш спешат на помощь" | Дыханская С. С.

Теннис для родителей и детей | Белиц-Гейман Семен Павлович

