

## **Упражнения, которые рекомендуется выполнять самостоятельно:**

**Прыжки на скакалке.** Скакалка это старый добрый проверенный инструмент, который сразу «убивает несколько зайцев». Прыжки укрепят вашему ребенку мышцы стопы, которые необходимо развивать, чтобы быстро передвигаться по корту. Вращение скакалки также укрепляет руки и развивает координацию. Ребенок должен научиться прыгать на двух ногах, на одной ноге, поочередно меняя ноги. Прыжки на скакалке являются очень хорошей кардио нагрузкой, которая тоже пойдет на пользу маленькому спортсмену. Начните с небольших количеств прыжков и постепенно двигайтесь к увеличению их числа.

**Упражнения с гантелей.** Ребенок должен укреплять руки. Вы можете использовать отжимания или подтягивания, но скорее всего неподготовленному ребенку сложно будет выполнить такие упражнения, а вот маленькая гантель весом в 1кг подойдет для укрепления рук. Основные упражнения это поднимания руки с гантелей снизу вверх, держа руку перед собой. Дальше можно отвести руку в сторону и проделать тоже самое.

**Приседания, выпады вперед и в сторону.** Приседания укрепят верхнюю поверхность бедра и мышцы поясницы ( если присесть с ровной спиной) Поднимания на носочки, ходьба на носочках. Еще одно упражнение для укрепления стопы и икроножной мышцы. Лучше всего делать босиком. Поднимания более эффективны, если делать их на одной ноге, придерживаясь для равновесия рукой за стенку.

**Жонглирование.** Это упражнение развивает координацию и ловкость. Пусть ребенок научиться жонглировать двумя мячами, а затем попробует жонглировать тремя мячами.

**Упражнения для спины.** Из положения лежа на животе:

1. Поднимания и опускание корпуса
2. Поднимание и опускание ног
3. Одновременное поднимание и опускание ног и рук.

При игре в теннис, нагрузка на мышцы спины распространяется неравномерно. Мышцы со стороны ведущей руки развиваются намного сильнее, что может привести к искривлению позвоночника (сколиозу). Именно поэтому, нужно обязательно делать упражнения для спины, которые будут прокачивать равномерно мышцы с обеих сторон.

**Ловля мяча.** Развивает реакцию, ловкость и координацию. Начните выполнять это упражнение на месте, а со временем начинайте бросать мяч ребенку в сторону, чтобы ему пришлось за ним пробежаться.

В своей книге «Как воспитать звезду» наш заслуженный тренер, Лариса Дмитриевна Преображенская отвечает на вопрос одного из родителей о начальных тренировках так: « Первые шаги ребенка в теннисе очень важны. Детей нужно обучать всем движениям. Надо учить детей бегать, прыгать, передвигаться, осваивать с ними гимнастические и другие упражнения. Очень важно в первые годы занятий уделять внимание не столько теннису, сколько общему физическому развитию ребенка. Родителям советую зимой ходить с детьми на лыжах, а летом - вместе бегать кросс. Хорошо было бы научить

ребенка танцевать. Это здорово развивает координацию и чувство ритма, которые так необходимы в теннисе».

### **Наши советы родителям:**

1. Начинать заниматься с ребенком общей физической подготовкой как можно раньше. Тогда он будет более подготовленным к освоению сложных теннисных элементов.
2. Если получилось так, что ребенка отдали в теннис не совсем подготовленным, то вам придется набраться терпения и подождать пока он наберет определенную физическую форму на тренировках. Не торопитесь переходить к занятиям, насыщенным теннисом. Без базовых навыков по физподготовке, есть шанс укрепить неправильную технику ударов. Всеу свое время.
3. Мы советуем заниматься с ребенком дополнительно дома. Не нужно посвящать этому много времени. Главное, делать вышеперечисленные упражнения регулярно.
4. Если финансовые возможности позволяют, то мы рекомендуем отдать ребенка на плавание, танцы, футбол или просто в группу по общей физической подготовке, где тренер поможет ему окрепнуть.
5. Основные физические качества, которые нужно развивать: координация, ловкость, гибкость, скорость, внимание, реакция, развитие силы рук (плечо и кисть) , ног (икроножная и верхняя поверхность бедра) и спины.