|  |  |
| --- | --- |
| **Что такое разминка?**Разминка — это комплекс специальных средств, задача которых не только подготовить к предстоящей специальной деятельности, но и предупредить травматизм. Не пренебрегайте разминкой. Дело в том, что органы и системы организма человека обладают известной инертностью и не сразу начинают действовать на том функциональном уровне, который необходим для игры. Из-за этого и возможны травмы.Во время разминки вы готовите опорно-двигательный аппарат — мышцы, суставы — к предстоящей работе. Ее задача — наладить взаимную координацию систем организма и его отдельных органов. Во время разминки готовятся к серьезной работе и физиологические функции организма — кровообращение, дыхание, функции органов выделения и т. п., и психофизические функции — концентрируется внимание, улучшается точность движений, достигается оптимальное возбуждение нервной системы. Вы настраиваетесь на игру. Обратимся к опыту спортсменов. Разминка у них состоит из двух частей — общей и специальной. В общей части разминки используют упражнения такого характера, благодаря которым достигается повышение обмена веществ, организм разогревается. Такие упражнения повышают деятельность сердечно-сосудистой системы, вентиляцию легких, увеличивают потребление кислорода организмом. Упражнения этой части разминки выполняйте до легкого потоотделения, тогда будет достигнут необходимый уровень терморегуляции организма и работы органов выделения. Во время разминки мышцы разогреваются, а следовательно, повышается быстрота их сокращения, снижается опасность травмирования. В специальной части разминки опорно-двигательный аппарат ваш подготавливается к предстоящей специфической работе. Здесь обычно используют так называемые специальные упражнения, направленные на отработку технических приемов или их сочетаний, такие, как имитационные упражнения, игра с тенью, работа на тренажерах и т. д., способствующие достижению оптимального уровня возбуждения нервных центров коры больших полушарий головного мозга. Говоря языком специалистов, устанавливаются условно-рефлекторные связи, уточняется дифференцировка мышечных усилий, проверяется согласованность всех фаз ударных движений и передвижений. Если вы проводите разминку перед игрой с соперником, подберите такие упражнения, которые помогут вам обрести уверенность в отдельных ударах: те, что во время тренировки отрабатывали и будете применять в игре. |   |

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

Каждое упражнение разминки проделывайте 5— 10 раз. Рекомендуем в разминочном комплексе использовать 10—15 упражнений. Начинайте с ходьбы или легкого бега, затем сделайте несколько упражнений для малых 'мышечных групп, постепенно переходя к разогреву более крупных. Постепенно увеличивайте и амплитуду движений. Вначале лучше давать нагрузку на мышцы верхней части тела, а затем — нижней.Сигналом для окончания разминки вам будут начало потоотделения, легкое покраснение кожных покровов, появление тепла в мышцах.Разминку лучше всего проводить в виде комплекса упражнений, который вы можете составить, исходя из самочувствия и направленности предстоящего занятия. Обычно комплекс начинают с разогревающих и дыхательных упражнений — различные виды ходьбы, бега, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног — наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т. д. Маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость советуем вам выполнять после того, как мышцы разогреются. В комплекс рекомендуется включать также упражнения, имитирующие технику ударов и передвижений в отдельности или в сочетании. По характеру движений они близки к технике игры, помогают ее осваивать и закреплять в упрощенных условиях, постепенно подводят вас к игре на столе, поэтому комплекс обычно заканчивают имитационными упражнениями.Упражнения расположены в порядке возрастающей трудности.**Упражнения в беге.**http://okafish.ru/tennis/foto/38.jpg1.   Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.2.   Бег с произвольным ускорением 3—5 м.3.   Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.4.   Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.5.   Бег с высоким подниманием бедра.6.   Бег с захлестывающим движением голени назад.7.   Бег спиной вперед.8.   Передвижение приставными шагами  боком   (правым,  левым).9.   Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).10. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным   перемещением   вправо-влево.11.  То же самое, но спиной вперед.12.   Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога   только   переставляется вправо.**Прыжковые упражнения.**http://okafish.ru/tennis/foto/39.jpg1.    Руки  на  поясе,  подскоки на одной ноге со сменой ног.2.    Руки   на   поясе,   прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.4.    Выпрыгивание из  приседа (полуприседа) вверх.5.    Выпрыгивание из  приседа (полуприседа) вперед.6.    Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).7.    Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.8.    Прыжки   на   одной   ноге вправо-влево.9.    Прыжки  на обеих  ногах, подтягивая   колени   к   груди («кенгуру»).10.  Прыжки  обеими   ногами через скамейку.**Упражнения  для   мышц  рук.** http://okafish.ru/tennis/foto/40.jpg1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.2.  Руки к плечам — круговые вращения руками.3.  Круговые вращения прямыми  руками — 4  раза  вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.4.  Круговые   вращения   прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.5.  Круговые  вращения предплечьем внутрь и наружу из положения  руки  в  стороны.6.  Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в однуи другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.7. Сжимание   и  разжимание кистей  в  кулак  из  положения руки вперед.8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми  в  локтях  руками перед   грудью   с   поворотом туловища.9. Сцепить кисти «в замок» — разминание.10. Правая рука вверху, левая внизу        рывки  руками  назад.11. Правая рука вверху, левая внизу — рывками рук назад ив стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверху, правая внизу.12.  Стоя  лицом   к  стене — отталкивание  обеими  руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.13.  Упор  лежа — отжимание от   гимнастической   скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.**Упражнения для мышц туловища.**(рис. 41)http://okafish.ru/tennis/foto/41.jpg1.  Ноги  на  ширине  плеч — наклоны, доставая руками пол.2.  Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.3.  Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.4.  Ноги на ширине плеч, руки на  поясе — круговые  движения тазом.5.  То  же,  ноги  на  ширине плеч, руки «в замок» над головой - - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг. http://okafish.ru/tennis/foto/41a.jpg6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.7. Наклон назад прогнувшись, доставая   поочередно   правой рукой левую пятку и наоборот.8. Ноги   на   ширине   плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.9.  То же, что и упражнение но руки сцеплены вверху над головой.10.То же, что и упражнение, но с  двумя  приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.11.  Ноги   на   ширине   плеч, одна рука вверху, другая внизу — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.12.  Лежа на животе, руки за головой — прогибание    назад.13.  Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.14.  Из  положения  лежа  на спине, руки вдоль туловища —  наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.15.То же, но руки за головой.16. То же, но руки вверху.17. Лежа на спине,  руки  в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.18. Ноги   на   ширине   плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не   отрывая   ног   от пола, доставать рукой дальний угол стола.**Упражнения  для  мышц  ног.**http://okafish.ru/tennis/foto/42.jpg1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.2.  Руки   на   поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.http://okafish.ru/tennis/foto/42a.jpg3. То же, но смена ног прыжком.4.  То же, но выпад ногой в сторону.5.  Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед,   доставая   носками   руки.6. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.7. Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.8. Прыжком  смена  положения — упор присев, упор лежа.9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.10. Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.11. Отступив на 60—80 см от стены и  упираясь руками  в нее — поднимание на носках.12. Руки на поясе — из глубокого   приседа   поочередное «выбрасывание»   прямых   ног вперед — танец вприсядку. |

**Успехов!**