

# В ЛОВКОСТИ ЕСТЬ МУДРОСТЬ

газета "Настольный теннис" №25

## II. УПРАЖНЕНИЯ В УСЛОЖНЕННЫХ УСЛОВИЯХ.

1 упр. Стоя от стены на расстоянии большого шага, падение назад с поворотом на 180 градусов; падение с поворотом на 180 градусов на пол; падение на пол в шаге вперед.

2 упр. Прыжок с колен, падение вперед на согнутые руки.

3 упр. Бег, остановка и падение с шагом вперед; бег, остановка и из приседа падение через бедро на правый бок; упор присев и падение через бедро на левый бок;



бег; остановка и падение назад с поворотом на 180 градусов.

4 упр. Бег, падение вперед, лежа на полу, 3 переката на спину — живот — на спину, и обратно.

5 упр. Бег, финты (обманные движения), бег, поворот на 360 градусов, финты.

6 упр. 10 шагов бега на месте с высоким подниманием колена, бег 3 м., "цыганочка", бег 3 м., финты, поворот с финтом.

7 упр. Прыжок с колен в присед, "боченок" (перекат на спину) и обратно, из упора присев, кувырок в сторону через спину.

8 упр. "Колесо" (переворот в сторону) в упор присев, из упора присев кувырок в сторону через спину и обратно, "колесо".

9 упр. 3 прыжка влево — вправо с подтягиванием ног к груди, 3 прыжка из приседа с выпрыгиванием вверх, 5 прыжков в приседе, типа слалом.

## 3. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

### Булавы

1 упр. Серия прыжков, каждый прыжок новый. — согнув ноги перед грудью, с подбиванием ног; развести и свести ноги в одном прыжке влево-вправо, вперед-назад.

2 упр. Прыжки боком, поворачиваясь при каждом прыжке кругом на 180 градусов.

3 упр. Бег между булав — "слалом", ноги врозь, вокруг булавы с финтами.

4 упр. Передвижение "слаломом", в разных положениях — на четвереньках, прыжками в приседе, прыжками с опорой на одну руку и противоположную ногу.

5 упр. Бег в "рваном" ритме — обегание булав, установленные на разном расстоянии.

### Скакалка

1 упр. Перепрыгнуть через барьер, пробежать через качающуюся скакалку, пробежать через вращающуюся скакалку.

2 упр. Прыжок через барьер, 5-10 прыжков через вращающуюся скакалку, пролезть под барьером.

3 упр. Пробежать через вращающуюся скакалку, 5-10 прыжков через вращающуюся скакалку, перепрыгнуть барьер, пролезть под барьером.

4 упр. Прыжок через два барьера, "колесо" через барьер, прыжок через барьер, прыжки через вращающуюся скакалку с одновременной передачей мяча партнеру

5 упр. Пролезть под барьером, серия прыжков через барьер (вперед-назад-вперед), прыжок в "окно", прыжки через вращающуюся скакалку, с одновременной передачей мяча прыгающему партнеру в этой же скакалке.

Барьером может служить короткая скакалка или палочка.

(Продолжение следует)

Л. Шипов,  
тренер СДЮШОР, Москва

На протяжении всей игры приходится выполнять серии ударов из различных положений, передвигаться у стола, выполнять броски — все эти действия требуют от спортсмена ловких движений.

Под ловкостью подразумевается умение быстро и легко усваивать новые движения, эффективно совершать самые разнообразные движения, умение пользоваться арсеналом технических приемов и способов игры, приспосабливаться к непредвиденной смене ситуаций.

Быть ловким — это уметь владеть своим телом, уметь быстро изменять его положение.

Различают *обычную и специальную ловкость*. Общая ловкость — это основа специальной и вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением с одного вида деятельности на другой.

В ловкости кроется своеобразная мудрость, т.к. во время игры надо быстро и своевременно среагировать на тактический замысел соперника, проявить в ответ свою тактическую хитрость.

В возрасте 6-9 лет дети легче усваивают новые формы движений. В этом возрасте наблюдается повышенная чувствительность коры головного мозга, что способствует быстрому развитию скоростных качеств и ловкости.

Предлагаемые упражнения на ловкость подразделяются на:

1. упражнения в упрощенных условиях
2. упражнения в усложненных условиях (изменения заданий, упражнений, движений),
3. упражнения с предметами (булавы, длинные скакалки, теннисные мячи, скамейки),
4. упражнения с партнерами,
5. действия в единоборстве с партнером,
6. специальные упражнения у стола.



## I. УПРАЖНЕНИЯ В УПРОЩЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Задания составляются из сочетания 2-3 различных упражнений:

1 упр. — Быстрая ходьба приставными и скрестными шагами.

2 упр. — Челночный бег вперед-назад.

3 упр. — Бег с высоким подниманием колен или с захлестыванием голени.

4 упр. — То же — спиной вперед.

5 упр. — Бег с поворотами на 360 градусов влево-вправо; бег с прямыми ногами впереди; бег с прямыми ногами сзади.

6 упр. — Высокие подскоки приставными, скользящими приставными шагами, боком, приставными шагами лицом вперед, приставными шагами спиной вперед.

7 упр. — Многоскоки, прыжки с подтягиванием колен к груди, прыжки со сгибанием ног сзади.

8 упр. — Бег; прыжок на 180 градусов, бег, прыжок с поворотом на 360 градусов.

9 упр. — Бег; бег короткими шагами; бег длинными шагами; бег семенящими шагами.

10 упр. — Ходьба скоростными шагами; ходьба с махами ног вперед; ходьба выпадами вперед.

11 упр. — 3 прыжка на правой, 3 прыжка на левой, + "веревочка" одним боком, "веревочка" другим боком.

12 упр. — Быстрый бег "по кочкам"

13 упр. — Быстрый бег "по кочкам" боком.

14 упр. — Бег, остановка, упор присев и перекат на спину и обратно.