**Настольный теннис** – великолепный способ энергичного времяпрепровождения и для тех, кто отдает предпочтение серьезным занятиям, и для тех, кто впервые в жизни держит ракетку. Главное преимущество настольного тенниса – удобство, так как элементарный инвентарь и невеликие масштабы площадки дают возможность играть в настольный теннис почти где угодно.

Настольный теннис – вид спорта, где стресс сопутствует постоянно, будь то молниеносная победа или поражение. Ситуации меняются, и спортсмены мобилизуются для противостояния стрессу.

Настольный теннис имеет отношение к виду спорта, который оживляет сердечнососудистую систему. Нагрузка, которая ложится на игрока во время соревнования, действительно огромна. Японские ученые подтвердили, что при игре в настольный теннис тратится больше энергии, чем при игре в баскетбол. Один из главных критерий в настольном теннисе это физическая стойкость спортсмена.

Бесспорно, что стиль игры, выбираемый спортсменом, естественно зависит от его физических и психических возможностей. Основная техника настольного тенниса для всех стилей игры одинакова, и только когда спортсмен поднялся до установленного уровня, тогда возможно проявления индивидуальных особенностей.

Зрительная и двигательная память для теннисиста особенно важна. С их помощью спортсмен быстрее осваивает технические элементы и разрабатывает тактические комбинации. Зрительную память можно развивать постоянно, а двигательную память необходимо развивать сложнейшими движениями. Все известные мастера имеют свои рисунки, повторяя их теннисист, формирует личную технику, основывая собственный игровой стиль.

У теннисиста самое важное из специализированных восприятий это чувство мяча. В это восприятие органично подключается мышление. Теннисист учитывает скорость, направление и вращение мяча, положение соперника во время удара, до и после удара. Спортсмен должен фиксировать психологическое состояние не только соперника, но и свое.

**Теннис как вид спорта, хорошо подходящий детям**

Многие девочки и мальчики грезят карьерой Шараповой и Сафина. Теннис, как вид спорта для таких детишек, является путем к достижению цели. Для них польза тенниса проявится в виде достижения самореализации и личностного роста. Кроме того, занятия улучшают качество умственной деятельности ребёнка, и все навыки и качества, приобретённые им во время занятий, обязательно пригодятся ему в дальнейшей его жизни.

В ДЮСШ на данный момент с детьми и подростками работает квалифицированных тренер-преподаватель с большим опытом работы Кадырова Светлана Юрьевна.

В ДЮСШ ведется подготовка теннисистов в двух учебных группах, группы по составу смешанные (мальчики и девочки). В младшей группе занимаются дети с 10 до 13 лет, во второй группе - с 14 до 18 лет.