**РАБОТА НОГ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ**

**Содержание:**

[1 Передвижения в настольном теннисе](https://ttennis-top.ru/peredvizhenija-v-nastolnom-tennise/#i):

[1.2 Передвижения в настольном теннисе совершаются:](https://ttennis-top.ru/peredvizhenija-v-nastolnom-tennise/#i-3)

[1.3 Общие принципы техники передвижений в настольном теннисе:](https://ttennis-top.ru/peredvizhenija-v-nastolnom-tennise/#i-4)

[1.4 Методические рекомендации по обучению теннисиста правильной технике передвижения:](https://ttennis-top.ru/peredvizhenija-v-nastolnom-tennise/#i-5)

1.5. Комплекс упражнений для работы ног.

**Передвижения в настольном теннисе**

Под работой ног мы понимаем выполнение тех движений, которые связаны с перемещениями с целью обработки мяча. Эти движения в  процессе перемещения могут быть хорошо заметны глазу, развиваться в пределах значительного пространства, но могут быть и едва  заметными, выражающимися лишь в переносе центра тяжести тела.

Правильная работа ног позволяет игроку, во-первых, своевременно выйти к мячу и занять оптимальную позицию для нанесения удара, а во-вторых, - вложить в удар больше энергии и сделать его мощнее. Нельзя сделать технически правильный удар, не заняв правильную позицию по отношению к приходящему мячу.

Благодаря работе ног игрок перемещается в выгодное для нанесения конкретного

удара положение. Перемещаясь у стола, спортсмен постоянно следит за тем, чтобы оказываться в "идеальной" позиции для приема того или другого мяча. Иными словами, теннисист разворачивает корпус лицом по направлению к приходящему мячу, встает на оптимальном расстоянии от места соударения мяча с ракеткой, принимает позицию, удобную для выполнения удара т.д. Понятно, что в такой быстрой игре как [настольный теннис](http://do.gendocs.ru/docs/index-290500.html), когда на протяжении встречи ситуация меняется молниеносно и часто непредсказуемо, невозможно каждый удар выполнить из оптимального исходного положения. Это всего лишь идеал, к которому надо стремиться.

Движения игрока, обеспечивающие выход на оптимальную исходную позицию во

время розыгрыша мяча, должны быть очень быстрыми. При этом игрок должен выдвигаться на позицию для следующего удара не только быстро, но и максимально "экономно", не совершая лишних движений. Специфика работы ног зависит от того, в какой игровой зоне преимущественно играет спортсмен. Для зоны 1 -2 м от стола характерны перемещения с малой амплитудой, в основном в боковом направлении: слева направо и обратно. Для зоны 2-3 м от стола характерны перемещения со средней амплитудой в боковом направлении и по диагонали. Для зоны 3-5 м характерны перемещения по диагонали и вперед-назад.
Наиболее общее правило для любых перемещений перед столом - передвигаться надо

короткими шагами, что позволяет лучше удерживать равновесие и дает возможность занять устойчивую исходную позицию для удара. Во время движения центр тяжести должен смещаться в боковых и передне-заднем направлениях, благодаря чему он все время находится в одной плоскости. Двигаясь подобным образом, игрок не теряет времени на перемещения корпуса вверх-вниз и ему легче выйти на исходное положение для выполнения удара. Все шаги или прыжки должны выполняться в очень быстром темпе, начало движения должно быть мощным, "взрывным", а торможение - моментальным. Любые дополнительные шаги в изначальном направлении после выполнения удара ведут к потере времени и делают возврат в основную стойку весьма проблематичным. Для хорошей работы ноги игрока должны быть достаточно сильными. Поэтому прыжки со скакалкой, бег на короткие дистанции, прыжки из приседа и тому подобные упражнения должны занимать определенное место в тренировочном процессе.

Работе ног необходимо учить и её надо отрабатывать с самого начала. Передвижения в настольном теннисе должны осуществляться в результате гармоничного взаимодействия всех частей тела, благодаря чему туловище, голова и конечности принимают в пространстве положение, оптимальное с точки зрения исполнения данного технического элемента.

Таким образом, в настольном теннисе термин «работа ног» означает движение не только ног, но и всего тела, когда каждая его часть функционирует в соответствии с определённой целью.

Первый из девяти принципов удара требует перед ударом занять правильную позицию, т.е. начать удар с движения ногами. Об опережающей работе ног не вспоминает только ленивый, так как это умение играет важнейшую роль и непросто в усвоении. Оно в некоторой степени идет вразрез с нашими природными инстинктами, которые «совращают» нас потянуться к мячу рукой. Тем не менее, если умение занять правильную позицию перед ударом должным образом не освоено, о больших успехах в настольном теннисе мечтать не приходится.

Очевидно, что в такой быстрой игре при молниеносно и непредсказуемо меняющейся ситуации выполнить удар из оптимального положения весьма непросто. Но при обучении необходимо стремиться максимально приблизиться к идеальному варианту. Поэтому самые первые шаги овладения техникой ударов должны сочетаться с обучением правильной технике передвижения.

**Передвижения в настольном теннисе совершаются:**

1. Одношажный способ (или выпад) применяют при игре в ближней зоне для перемещения на небольшие расстояния и в защите в средней зоне.
2. Приставные шаги используют для перемещения вдоль стола, когда ближняя к мячу нога делает шаг к мячу, а вторая нога подтягивается до основной стойки.
3. Двухшажные (скрестные) шаги применяют при отражении косых мячей и перемещении на большие расстояния в защите в дальней зоне. При этом начинает движение в направлении мяча дальняя нога, которая как бы перекрещивается с опорной.
4. Прыжки. В современном настольном теннисе часто игроки используют прыжки для отражения далеко летящих мячей. Иногда встречаются разновидности и сочетания перечисленных способов: переступания, рывки с выпадом, скачки, приставные шаги с одним скрестным шагом.

К основным вариантам передвижений можно добавить передвижение вперед к короткому мячу и возвращение назад после срезки или скидки короткого мяча. Прием мяча из ближней зоны с трех четвертей стола игрок правша осуществляет шагом (выпадом) вперед правой ногой, и только косые мячи влево – шагом вперед левой ногой (для левшей – наоборот). Довольно большой резерв для повышения качества игры – способность к опережающей работе ног при приеме подач.

**Общие принципы техники передвижений в настольном теннисе:**

1. Своевременный старт при перемещениях зависит от умения наблюдать за мячом на стороне противника во время его удара. Чем раньше удается определить направление полета мяча, тем больше остается времени на передвижение.
2. Способ работы ног игрок выбирает в зависимости от конкретной игровой ситуации и своих индивидуальных возможностей.
3. Центр тяжести при перемещении должен находиться в одной плоскости, т.е. мы избегаем лишних перемещений вверх вниз.
4. Передвигаться целесообразно по возможности короткими шагами для обеспечения равновесия и маневренности.
5. Старт должен быть мощным, «взрывным», а торможение – моментальным.
6. При современной скорости игры сегодня невозможно выполнить распространенное в прошлом требование вернуться в исходную позицию после каждого удара. Но при освоении базовой техники на невысоких скоростях это требование желательно выполнять.

**Методические рекомендации по обучению теннисиста правильной технике передвижения:**

1. Новичку непросто усвоить специфику передвижений в настольном теннисе, поэтому необходимо уделять работе ног не меньше внимания, чем разучиванию техники ударов, в частности использовать в большом объеме имитации различных перемещений.
2. Во время тренировки начинающий игрок должен выходить к каждому мячу каждый раз, даже если мяч приходит в ту же точку, что и предыдущий. Многократное повторение позволяет наработать навык.
3. Для обеспечения необходимого уровня передвижений ноги должны быть достаточно сильными и выносливыми. Важно, чтобы уровень физических возможностей ног теннисиста опережал начало освоения им техники передвижений.
4. Начинать разучивание базовых элементов работы ног можно с простейших выпадов вправо и влево, продолжая после этого осваивать остальные способы передвижений по мере изучения техники ударов.
5. С раннего возраста при приеме косых ударов следует учиться выходить на них наперерез линии полета мяча (т.е. по перпендикуляру к траектории – кратчайшему пути).
6. При занятии ударной позиции важно обеспечить правильную дистанцию по отношению к мячу, создающую оптимальные возможности для рационального удара.
7. Для эффективного маневрирования необходимо с самого начала обучать начинающих спортсменов основной стойке, при которой вес тела приходится на переднюю часть стопы.

Наибольшего развития в работе ног можно достичь, только применяя тренировочные упражнения, которые по своей структуре и биомеханическим характеристикам близки к соревновательным. Ведь физические качества в полной мере проявляются в игре, в технике двигательных действий и тактике двигательной деятельности. Например, работа на координационной лестнице (Приложение 2).

Для игрока в настольный теннис очень важно уметь быстро передвигаться на короткие расстояния возле стола — на 3—5 м, совершать короткие рывки влево, вправо, назад, вперед, а также иметь весьма быструю реакцию на мяч, на действия противника; с другой стороны, ему необходимо обладать большой выносливостью. Поможет в этом имитационные упражнения с перемещением (Приложение 1)

Для развития быстроты передвижения и быстроты реакции очень полезны различные упражнения на внезапность, упражнения, включающие в себя бег с неожиданной переменой направления по сигналу флажком, рукой; рывки, бег с ускорением на 8—12 м, добиваясь максимальной скорости с первых же шагов, бег вперед, назад, в стороны, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, ловля на бегу в прыжках бросаемых различными способами (о пол, с лёта, через спину, через ногу и т. п.) 1—2 мячей для настольного тенниса.

Приложение 1

**Комплекс упражнений для работы ног у стола**

*Комплекс имитационных упражнений для игроков нападающего стиля*

1.  Накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.

2.  Накат справа из трех точек стола: правого угла, середины и левого угла.

3.  Накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.

4.  Накат слева из трех точек стола: левого угла, середины и правого угла.

5.   Из правого угла стола — срезка, из середины стола — накат  или  топ-спин  справа.

6.  Из  левого  угла  стола — срезка, из правого угла — накат или топ-спин справа.

7.  Из  правого угла  стола — срезка, из левого угла — накат или топ-спин.

8.  Из правого и левого углов стола поочередные накаты или топ-спины  справа  и  слева. Можно выполнять слева накат, справа — топ-спин или слева — топ-спин,  справа — завершающий удар.

9.  Поочередные  накаты  или топ-спины справа и слева из середины стола.

10. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.

11. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.

12. Имитация любимой подачи с последующим выполнением наката  или  топ-спина  слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

Комплекс имитационных упражнений для игроков защитного стиля

1.  Срезка справа из двух точек стола: правого угла и середины.

2.  Срезка справа из правого угла  и  середины  и  срезка слева из левого угла.

3.  Поочередное  выполнение срезки справа и слева из середины стола.

4.  Срезка слева из двух точек стола: левого угла и середины.

5.  Срезка справа из середины стола, подрезка справа из правого  угла  на  дальней  или средней дистанции.

6.  Поочередная срезка справа и слева из правого и левого углов стола.

7.  Срезка слева из середины стола, подрезка слева из левого угла стола на дальней дистанции.

8.  Срезка  слева  из  левого угла стола, подрезка справа из правого угла стола на дальней или средней дистанции.

9.  Срезка  слева  из  левого

угла стола, топ-спин или завершающий удар справа из правого угла стола.

10.  Срезка справа из правого угла стола, топ-спин или завершающий удар слева из левого угла стола.

11.  Срезка справа из правого угла стола, подрезка слева из левого угла на дальней дистанции, срезка слева из левого угла, подрезка справа из правого угла  стола  на  дальней дистанции.

12.  Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.

При выполнении имитационных упражнений обратите внимание на следующие моменты:

—  упражнения  выполняйте не более 20— 30 секунд или 10—15 раз,  по  2—3  серии;

—  во время выполнения упражнений следите за правильностью движений,  мысленно представляйте себе игровую ситуацию  и также мысленно контролируйте свои движения;

—  вначале выполняйте движения медленно, обязательно контролируя их, в последующих сериях можно повысить скорость ударов и передвижений, а также менять ритм упражнения;

—  следите  за  правильностью ритма движений,  согласованностью  работы  всех частей тела: рук, туловища,  ног.  Можно контролировать  ритм под счет или выполнять упражнения под музыку;

—  избегайте нерациональных движений и передвижений; выполняйте  движения  естественно, свободно с оптимальной амплитудой

Приложение 2

**Комплекс упражнений для работы ног на координационной лестнице**

Упражнение №1 - «классики».

* Начните выполнять упражнение, заняв исходную позицию внизу лестницы, ноги на ширине плеч.
* Прыгните вперед, оттолкнувшись двумя ногами, и приземлитесь в первый сектор лестницы на левую ногу.
* Далее, оттолкнувшись левой ногой, снова прыгайте вперед, но приземляйтесь уже на две ноги.
* Снова отталкиваемся двумя ногами, прыгаем вперед и приземляемся на правую ногу.
* Отталкиваясь только правой ногой, прыгаем вперед и приземляемся на две ноги. Это - 1 цикл. Повторяйте этот цикл, пока лестница не закончится.



Рисунок 1.3. - Упражнение классики

Упражнение №2 - «внутрь-наружу».

* Начните упражнение, поставив ноги на ширине плеч перед началом лестницы.
* Шагните (не прыгните, а именно шагайте) в первую секцию лестницы сначала левой, а затем правой ногой.
* После того, как правая нога стала в первую секцию, немедленно поставьте левую ногу слева от следующей секции лестницы, затем - правую ногу - справа от лестницы.
* Снова, шагните левой ногой вовнутрь лестницы, а затем также шагните правой (как бы вернитесь в предыдущее положение).
* Повторяйте эту схему перемещение до тех пор, пока лестница не закончится.



Рисунок 1.4. - Упражнение внутрь-наружу

Упражнение №3 - «шаг в сторону».

* Начните упражнение, расположившись возле левого нижнего угла лестницы (раньше мы начинали упражнение, находясь по центру, а теперь нужно немного сместиться влево).
* Шагните на первую секцию левой ногой, и не останавливаясь сразу шагайте туда правой (как будто выполняете напрыжку, или остановку прыжком; в оригинале это движение называется «1-2 motion», минимизируйте время между каждым шагом).
* Теперь нужно переместиться вправо от текущей секции, снова поставив сначала левую, а затем правую ногу.
* Теперь шагните по диагонали влево-вверх, опять используя сначала левую, а затем и правую ногу.
* Перемещайтесь влево, выходя за пределы лестницы, сначала левой, а затем правой ногой. Вот мы и оказались в исходном положении.
* Продолжайте двигаться аналогичным образом до конца лестницы. Если Вы решили выполнить это упражнение несколько раз, то каждый раз начинайте движение с противоположной стороны лестницы, таким образом, ваша ведущая нога (в примере это левая нога) будет регулярно меняться.



Рисунок 1.5. - Упражнение шаг в сторону

Упражнение №4 - «Танго».

* Начните это упражнение став слева-внизу от лестницы (как и предыдущее упражнение).
* Переступите левой ногой через свою правую ногу, и станьте в середину первой секции.
* Дальше, не останавливаясь, поставьте правую ногу на уровне поперечной планки между первой и второй секцией, и сразу поставьте левую ногу возле правой.
* Это упражнение выполняется на счет 1-2-3, как в танце.
* Из этого положения, правая нога переступает через левую, и становится в центр второй секции лестницы, затем левая нога.



Рисунок 1.6. - Упражнение танго

Упражнение №5 - «Пять шагов».

Это самое сложное упражнение, из всех представленных здесь, для его выполнения понадобится очень высокий уровень подготовки и врожденная ловкость. Но если Вы научитесь выполнять это упражнение плавно, не сбиваясь и на высокой скорости - большинство ваших соперников просто не смогут успевать за вашими перемещениями.

* Стартовая позиция - ноги на ширине плеч, стоим перед лестницей по центру.
* Правой ногой становимся справа от первой секции лестницы, практически одновременно с этим поставьте левую ногу в первую секцию лестницы.
* Правая нога перемещается к левой, после чего левая переходит во вторую секцию (т.е. шагает вперед), а за ней отправляется правая.
* Движение состоит из 5 шагов - это первая фаза. Вторая практически аналогичная этой, но движение начинается с левой ноги. Упражнение необходимо повторять на всей длине лестницы. (Упражнения для развития ловкости, скорости и быстроты работы ног



Рисунок 1.7. - Упражнение пять шагов

Работа руками

При выполнении упражнений на скорость работы ног, позволяющих увеличить частоту шага при беге, работа руками так же важна, как и работа ногами. Невозможно бежать, двигая ногами с одной скоростью, а руками -- с другой. Скорость должна быть одинаковой, соответственно, руки нужно тренировать одновременно с ногами и желательно с необходимой амплитудой.

В более сложных упражнениях, где движения направлены в разные стороны, но ноги работают поочередно как при беге, более активная работа руками помогает «поймать» ритм и делает выполнение упражнения проще. В отдельных упражнениях руки являются балансиром, позволяющим выполнять упражнения более резко и активно. С висящими руками или с зажатыми в кулаки на уровне груди никакого балансира не будет.

Высота центра тяжести. Практически все изменения направления движения связаны с понижением центра тяжести. Старайтесь делать эти упражнения не на прямых ногах, а на согнутых -- так в игре вам будет проще применить полученные навыки.

Работу подготовила Четырева И.Г.