**ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ**

Передвижения – важная составляющая часть техники игры. 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 занять удобное положение для уверенной и безошибочной обработки мяча и вложить в удар больше энергии. Хорошая работа ног является следствием отчасти способностей, отчасти же  — тренировок.

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.

Переучивание ребенка с закрепленным двигательным навыком, в который не встроена опережающая работа ног, довольно длительный и трудоемкий процесс, который не всегда дает положительный результат.

Передвижения в настольном теннисе совершаются:

Одношажный способ (или выпад) применяют при игре в ближней зоне для перемещения на небольшие расстояния и в защите в средней зоне.

Приставные шаги используют для перемещения вдоль стола, когда ближняя к мячу нога делает шаг к мячу, а вторая нога подтягивается до основной стойки.

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.

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:

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.

Способ работы ног игрок выбирает в зависимости от конкретной игровой ситуации и своих индивидуальных возможностей.

Центр тяжести при перемещении должен находиться в одной плоскости, т.е. мы избегаем лишних перемещений вверх вниз.

Передвигаться целесообразно по возможности короткими шагами для обеспечения равновесия и маневренности.

Старт должен быть мощным, «взрывным», а торможение – моментальным.

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:

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.

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.

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.

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.

С раннего возраста при приеме косых ударов следует учиться выходить на них наперерез линии полета мяча (т.е. по перпендикуляру к траектории – кратчайшему пути).

При занятии ударной позиции важно обеспечить правильную дистанцию по отношению к мячу, создающую оптимальные возможности для рационального удара.

Для эффективного маневрирования необходимо с самого начала обучать начинающих спортсменов основной стойке, при которой вес тела приходится на переднюю часть стопы.