

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3
ГОРОДА БЕЛОРЕЧЕНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

«Обучение технике перемещений у стола в настольном теннисе»

Автор-составитель:
Гайткулова Вера Валентиновна
Должность:
Старший тренер-преподаватель
отделения настольного тенниса

г. Белореченск
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Теоретическая часть (Основы техники перемещений).....	4
2.1. Исходная позиция (Боевая стойка) как основа для старта	4
2.2. Полная классификация способов передвижения	4
2.3. Классификация по направлениям и игровым зонам.....	6
2.4. Фазы перемещения (Структура шага).....	6
3. Практическая часть (Методика обучения).....	7
Этап 1. Имитационные упражнения без мяча (на месте).....	7
Этап 2. Упражнения на отдельные виды перемещений.....	7
Этап 3. Упражнения у стола (с мячом)	8
Этап 4. Специально-подготовительные упражнения	9
Этап 5. Нестандартные упражнения (с изменением условий)	9
Этап 6. Подвижные игры для закрепления навыка	9
4. Типичные ошибки и способы их исправления	11
5. Контрольные нормативы	12
6. Заключение.....	13
7. Список использованной литературы	14

1. Пояснительная записка

Актуальность темы.

В настольном теннисе существует парадокс: новички всегда хотят учиться крутить мяч (топ-спины), но проигрывают потому, что не успевают к мячу. Техника перемещений (работа ног) является фундаментом, на котором строится все технико-тактическое мастерство спортсмена. Без своевременного выхода в позицию невозможно выполнить качественный удар, каким бы сильным ни был игрок. Статистика показывает, что 80% технического брака происходит не из-за неправильного движения кисти, а из-за неправильной позиции ног в момент контакта с мячом. Данная методическая разработка направлена на устранение самого слабого звена начинающих теннисистов — инерции и слабой координации у стола.

Целевая аудитория: обучающиеся групп начальной подготовки 1-2 года обучения (возраст 8-10 лет), а также спортсмены учебно-тренировочных групп для исправления технических ошибок.

Цель: Сформировать у обучающихся устойчивый навык рационального и взрывного перемещения у стола, синхронизированный с выполнением ударов.

Задачи:

1. Обучающие: Изучить базовую стойку и все виды перемещений (приставные, скрестные шаги, выпады, рывки, прыжки).
2. Развивающие: Развить скоростно-силовую выносливость мышц ног, периферическое зрение, координацию и умение предугадывать траекторию мяча.
3. Воспитательные: Воспитывать терпение и понимание того, что удар (технический прием) начинается с ног, а не с рук.

2. Теоретическая часть (Основы техники перемещений)

2.1. Исходная позиция (Боевая стойка) как основа для старта

Прежде чем рассматривать виды перемещений, необходимо зафиксировать параметры правильной стартовой позиции, так как эффективность любого шага зависит от готовности к нему:

Положение стоп: Ноги на ширине плеч (или чуть шире). Для правшей левая нога обычно выставлена немного вперед, для левшей — правая. Стопы параллельны или слегка развернуты носками наружу для устойчивости.

Угол в коленных суставах: 130–145 градусов. Ноги согнуты, колени находятся над носками. Категорически запрещено выпрямлять колени в статике или во время передвижения (кроме редких тактических моментов).

Центр тяжести: Опущен и смещен вперед, на переднюю часть стоп (подушечки). Пятки слегка касаются пола, но не нагружены. Это создает эффект «взведенной пружины».

Корпус: Наклонен вперед на 30-40 градусов от вертикали. Плечи расслаблены, взгляд направлен вперед.

2.2. Полная классификация способов передвижения

В настольном теннисе существует пять основных способов передвижения, каждый из которых применяется в конкретной игровой ситуации.

А. Приставные шаги (Side-to-side steps / Shuffle step)

Это самый распространенный вид перемещений в настольном теннисе, основа техники передвижения.

Описание: Движение начинается с ноги, ближайшей к направлению перемещения. Например, при движении вправо: правая нога делает шаг вправо, левая нога подтягивается к ней на ширину плеч (или чуть шире), не перекрещивая ее. Голова и плечевой пояс остаются на одном горизонтальном уровне (без подпрыгиваний вверх-вниз).

Когда применяется:

- ✓ Игра в ближней и средней зоне.
- ✓ Перемещения вдоль стола на 1-3 метра (например, розыгрыш по прямой или диагонали).
- ✓ Защитные действия, когда нужно сохранить центрированную позицию.

Разновидности:

- Одинарный приставной: на один шаг соперника.

- Многократный приставной (ритмичный): серия шагов для удержания позиции под серию ударов.

Б. Скрестный шаг (Cross-step / Crossover)

Взрывной способ перемещения, позволяющий покрыть максимальное расстояние за минимальное время. Технически более сложный.

Описание: При движении в правую сторону, левая нога (дальняя от направления) проносится перед правой (перекрещивает ее) и становится на пол. Затем правая нога переставляется в правильную позицию для удара. При движении влево — аналогично, но правая нога заходит за левую.

Важный нюанс: Скрестный шаг часто завершается ударом с переносом веса на впереди стоящую ногу. После удара следует быстрый возврат в исходное положение приставным шагом.

Когда применяется:

- ✓ Выход из левого угла в правый для выполнения мощного атакующего удара справа (топ-спина).
- ✓ Игра далеких «свечей» в глубине площадки.
- ✓ Резкая смена направления (например, защитник бежит за острым углом).

В. Выпад (Lunge)

Движение, при котором игрок делает резкий, широкий шаг с резким сгибанием ноги в колене.

Описание: Нога, делающая шаг, сгибается в колене почти до прямого угла (90-100°), вторая нога остается практически выпрямленной или слегка подтягивается, удерживая равновесие. Очень важно, чтобы колено опорной ноги не выходило за линию носка (во избежание травм). Возврат в исходное положение осуществляется мощным толчком опорной ноги.

Когда применяется:

- ✓ Игра коротких мячей, упавших сразу за сетку (прием подачи, срезка с короткого мяча).
- ✓ Дотягивание до мячей, летящих далеко в сторону, когда скрестный шаг делать уже поздно.

Г. Рывок (Sprint / Burst)

Короткое взрывное ускорение с места.

Описание: Отличается от бега тем, что первые 1-2 шага выполняются максимально быстро и коротко, часто с места. Начинается с легкого падения корпуса в сторону движения.

Когда применяется:

- ✓ Реакция на неожиданно пущенный мяч (обманное движение соперника).

✓ Перемещения вперед-назад по вертикали стола.

Д. Прыжки и подскоки (Jumps / Bounces)

Описание: Мелкие, ритмичные подскоки на месте (на полусогнутых ногах). Это не перемещение в чистом виде, а способ поддержания тонуса мышц.

Физиологический смысл: Мышца, находящаяся в постоянном микродвижении, реагирует быстрее, чем статично стоящая мышца. Это позволяет сократить время стартовой реакции на 0.05–0.1 секунды, что в настольном теннисе является решающим фактором.

2.3. Классификация по направлениям и игровым зонам

1. Перемещения вдоль стола (Горизонтальные / Латеральные). Самый частый вид движений. Включает приставные и скрестные шаги. Профессионалы двигаются по дуге или траектории, напоминающей половину круга (особенно при игре справа), чтобы всегда находиться на оптимальном расстоянии для удара.

2. Перемещения вперед-назад (Вертикальные / Глубина).

➤ Вперед к сетке: Выполняется быстрым выпадом или рывком. Задача — резко затормозить и сразу начать движение назад.

➤ Назад от стола: Выполняется приставными шагами назад (спиной вперед) или скрестным шагом назад для приема мощного топ-спина или высокой свечи.

3. Веерные (комбинированные) перемещения. Сочетание движения вдоль стола и вперед-назад. Это самый сложный, но самый частый вид перемещений в реальной игре.

2.4. Фазы перемещения (Структура шага)

Любое перемещение (особенно с ударом) можно разбить на 4 фазы:

1. *Старт*: Срабатывание икроножных мышц и мышц бедра. Небольшое падение корпуса в сторону движения.

2. *Перемещение*: Непосредственно шаг (приставной, скрестный) — занятие позиции относительно мяча.

3. *Ударная фаза*: Остановка движения ног, постановка стопы под удар, фиксация голеностопа. Перенос веса тела.

4. *Возврат*: Отталкивание опорной ногой и возвращение в базовую позицию (центр стола).

3. Практическая часть (Методика обучения)

Обучение строится по принципу «от опорных сигналов без мяча — к игре с мячом».

Этап 1. Имитационные упражнения без мяча (на месте)

Упражнение 1. «Пружинка». И.П. — стойка теннисиста. Ритмичные покачивания в коленях (сгибание-разгибание) без отрыва стоп от пола. Цель: почувствовать пружинистость ног.

Упражнение 2. «Перенос веса». Имитация ударов справа и слева с акцентом на перенос веса тела. При ударе справа вес переносится на левую ногу, при ударе слева — на правую.

Упражнение 3. «Квадрат». На полу чертится квадрат 2х2 метра. Игрок стоит в центре. По команде тренера он должен быстро коснуться ногой одного из углов и вернуться в центр. Вариации: касаться рукой, двумя ногами (прыжком).

Упражнение 4. «Конькобежец». Имитация движений конькобежца. Широкие скользящие выпады в стороны с выносом рук. Отлично нагружает внутреннюю и внешнюю поверхность бедра.

Упражнение 5. «Семенящий бег змейкой». Вдоль стола расставляются фишки на расстоянии 60-70 см друг от друга. Игрок пробегает между ними семенящим бегом в стойке теннисиста.

Этап 2. Упражнения на отдельные виды перемещений

А. Приставные шаги

Упражнение 6. «Разметка». На полу чертятся три линии (условный левый угол, центр, правый угол). Задача: приставными шагами касаться линий, постоянно возвращаясь в центр.

Упражнение 7. «Стенка». Игрок в 1-1.5 метрах от стены. Задача: выполнять приставные шаги вдоль стены, кистями рук часто касаясь стены (имитация блокировки ударов). Стена не дает "заваливаться" корпусом.

Упражнение 8. «Резиночка». На игрока надевается фитнес-резинка (эспандер), которую держит тренер сзади. Игрок выполняет приставные шаги, преодолевая сопротивление.

Упражнение 9. «Теннис-боулинг». Вдоль стола расставлены кегли. Задача — перемещаясь приставными шагами, сбить кегли ударом мяча.

Б. Скрестные шаги

Упражнение 10. «Крест-накрест» с касанием пола. По сигналу делает скрестный шаг вправо и касается рукой пола, затем скрестный шаг влево и касание. В быстром темпе.

Упражнение 11. «Восьмерка вокруг стойки». Игрок обегает вертикальную стойку (конус) по траектории «восьмерки», используя только скрестные шаги.

В. Выпады и рывки

Упражнение 12. «Кобра». Тренер держит мяч на вытянутой руке над сеткой. Игрок резким выпадом должен дотянуться ракеткой до мяча и быстро вернуться назад.

Упражнение 13. «Челнок через линию». Тренер дает команду «Коротко!» — игрок делает выпад вперед, касается края стола. Команда «Длинно!» — рывок спиной вперед на 2-3 метра от стола.

Этап 3. Упражнения у стола (с мячом)

Для начинающих

Упражнение 14. «Прилипни к мячу». Тренер набрасывает мячи рукой в разные точки. Игрок должен поймать мяч левой рукой (или ракеткой) в точке касания стола. Учит точно выходить под мяч.

Упражнение 15. «Дорожка». Тренер посылает мячи строго в левый угол. Игрок после каждого удара обязан сделать шаг вправо (в центр), затем шаг обратно влево для следующего удара. Учит динамике между ударами.

Упражнение 16. «Веер» (Работа по углам). Тренер посылает мячи поочередно в левый и правый угол. Игрок после каждого удара обязан коснуться рукой или ногой центра стола.

Упражнение 17. «Кочки» (Коротко-длинно). Тренер играет то короткую подрезку, то длинный накат. Отработка резкого старта вперед (выпад) и быстрого возврата назад.

Для продвинутых

Упражнение 18. «Маятник». Тренер играет попеременно то в правый угол (дальний), то в центр стола (ближе к сетке). Задача: с дальней позиции делать скрестный шаг, выходить на укороченный мяч, играть его и отбегать назад.

Упражнение 19. «Тень чемпиона». Два игрока на разных сторонах стола. Ведущий хаотично перемещается, ведомый зеркально повторяет все движения, сохраняя стойку.

Упражнение 20. «Взрывная серия». Тренер накидывает серию из 5-8 мячей в разные точки, последний мяч всегда дается в самый дальний угол, куда нужно делать максимальный рывок.

Этап 4. Специально-подготовительные упражнения

Упражнение 21. Бег в гору или по лестнице приставными шагами.

Упражнение 22. Многоскоки (олений бег).

Упражнение 23. Челночный бег 4х5 метров с касанием пола рукой.

Упражнение 24. «С теннисной лестницей». На полу координационная лестница. Игрок выполняет упражнения на ней, а тренер набрасывает ему мячи для ловли.

Упражнение 25. «Свечка» с подбиванием. Тренер подбивает волейбольный мяч высоко вверх. Игрок должен предугадать место падения и приставными шагами выйти точно под мяч.

Этап 5. Нестандартные упражнения (с изменением условий)

Упражнение 26. «Ограниченная зона». На полу ограничивается зона 40х40 см. Игрок не имеет права выходить за её пределы. Тренер посылает мячи в разные стороны — игрок тянется корпусом, ноги остаются в квадрате. Развивает гибкость и баланс.

Упражнение 27. «Стульчик». За спиной игрока ставится стул. Тренер играет короткий мяч. Игрок делает выпад, играет его и должен в темпе сесть на стул, затем вскочить и принять следующий мяч.

Упражнение 28. «С закрытыми глазами». Игрок закрывает глаза. Тренер легонько подталкивает его в плечо. Игрок делает шаг в сторону толчка, открывает глаза и видит летящий мяч. Учит реакции на тактильные ощущения.

Этап 6. Подвижные игры для закрепления навыка

Игра 1. «Салки в стойке». Водящий должен осалить игроков, которые передвигаются только приставными шагами в стойке.

Игра 2. «Вызов номеров». Тренер называет номер, игроки выбегают к столу, выполняют задание (коснуться угла стола) и возвращаются приставными шагами.

Игра 3. «Кто быстрее соберет мячи». На противоположной стороне рассыпаны мячи. Участники бегут к ним приставным шагом, берут один мяч и бегут обратно спиной вперед.

Игра 4. «Бой гладиаторов». На полу обручи (домики). Игроки жонглируют мячом. По свистку все должны занять любой обруч, стоя в стойке. Кто не успел — выбывает.

Игра 5. «Один против двух». Двое игроков на одной стороне по очереди направляют мячи в разные углы. Задача одиночки — «закрыть» весь стол, используя все виды перемещений.

4. Типичные ошибки и способы их исправления

Ошибка	Причина	Методика исправления
«Ватные ноги» (ноги прямые, игрок лениво переставляет их).	Мышечная память отсутствует, усталость.	Упражнение «Пружинка», удержание угла в коленях. Бег в полуприседе.
Перекрест ног при приставном шаге.	Плохая координация, спешка.	Замедленный шаг под счет: «Раз — шаг, два — приставили!». Ходьба по скамейке.
Длинный отскок назад после удара.	Страх быстрого мяча.	Упражнение с бортиком, ограничивающим движение назад.
Игра только рукой (ноги на месте).	Игра только рукой (ноги на месте) Игрок ленится или не видит смысла в перемещении.	Тренер специально разводит мячи шире, вынуждая двигаться.
Высокий центр тяжести.	Слабость мышц ног.	Упражнения на сгибание ног, имитация у зеркала.
Поздний выход на мяч.	Неправильный выбор способа перемещения.	Упражнения на реакцию, старты из различных положений.

5. Контрольные нормативы

Для оценки эффективности обучения предлагаются следующие тесты (проводятся на начало и конец цикла обучения):

1. «Челночный бег боком 6х3 м» в стойке теннисиста. Оценивается скорость и сохранение низкой посадки.
2. «Коснись угла». За 30 секунд игрок должен как можно больше раз коснуться рукой дальних углов стола, перемещаясь приставными шагами (фиксируется количество касаний).
3. «Елочка». Перемещения приставными шагами по разметке (зигзаг) на время.
4. Тест на координацию: Прыжки в стороны через линию (количество за 20 сек).

6. Заключение

Работа ног в настольном теннисе — это не просто перемещение, это задание ритма всему удару. Как показывает практика, большинство технического брака происходит не из-за неправильного движения кисти, а из-за неправильной позиции ног в момент контакта с мячом.

Рекомендуется включать блок упражнений на перемещения в каждую тренировку:

В разминку: 5-7 минут (имитация и прыжки).

В основную часть: 15-20 минут (упражнения у стола).

В конце: подвижные игры на координацию.

Только доведенная до автоматизма работа ног позволяет игроку думать на площадке не о том, как добежать, а о том, какой тактический ход применить.

7. Список использованной литературы

1. Конеева, Е. В. Теннис, настольный теннис, бадминтон : учебник для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2025. — 95 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19052-6.

2. Демчук, Е. Е. Настольный теннис : учебное пособие по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» / Е. Е. Демчук, Е. Ю. Орлова, И. Ф. Межман, Ю. Г. Демчук. — Самара : ПГУТИ, 2024. — 212 с.

3. Барчукова, Г. В. Настольный теннис для детей и родителей / Г. В. Барчукова. — Москва : Советский спорт, 2023. — ISBN 978-5-00129-208-1.

4. Илюшин, О. В. Настольный теннис : учебно-методическое пособие / О. В. Илюшин, Э. М. Мухаметзянов, И. М. Хисамиев, Р. И. Хуснетдинова, Н. А. Чумарин. — Казань : Вестфалика, 2023. — 62 с.

5. Агафонов, С. В. Настольный теннис : учебно-методическое пособие / С. В. Агафонов, О. С. Мавропуло, Н. А. Заводный. — Ростов-на-Дону : Донской государственный технический университет, 2022. — 37 с. — Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/122373.html>.

6. McAfee, R. Table Tennis: Steps to Success / R. McAfee. — Champaign : Human Kinetics, 2022. — 224 p. — (Steps to Success Sports Series). — ISBN 978-0-7360-7731-6.

7. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для вузов / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Москва : Лань, 2024. — 40 с. — ISBN 978-5-507-44235-5.

8. International Table Tennis Federation (ITTF). Level 1 Coaching Manual [Электронный ресурс] / ITTF. — Электрон. текстовые дан. — Lausanne : ITTF, 2024. — Режим доступа: <https://ittf.com/coaching/manuals/> (дата обращения: 01.03.2026).