

МІНІСТЕРСТВО АГРАРНОЇ ПОЛІТИКИ ТА ПРОДОВОЛЬСТВА УКРАЇНИ

МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання

Кафедра фізичного виховання

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Методичні рекомендації

щодо використання гри в настільний теніс для занять
студентів I-V курсів усіх напрямів підготовки

МИКОЛАЇВ

2014

УДК 796.33

ББК 75.58

Ф 50

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури і виховання Миколаївського національного аграрного університету від 21.05.2014р., протокол №9.

Укладач:

А. І. Мицик – викладач кафедри фізичного виховання, Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

М. Ю. Коржевський – викладач кафедри фізичного виховання МНУ ім.
В.О.Сухомлинського

Ф. І. Саказли – старший викладач кафедри фізичного виховання,
Миколаївський національний аграрний університет.

© Миколаївський національний
аграрний університет, 2014

Зміст

ПЕРЕДМОВА.....	4
1. Правила техніки безпеки під час занять з настільного тенісу.....	5
2. Історія розвитку настільного тенісу в Україні.....	6
3. Основні правила гри.....	9
4. Правила змагань. Суддівство.....	18
5. Загальна характеристика інвентарю для гри в настільний теніс.....	35
6. Класифікація технічних прийомів.....	39
7. Захисні прийоми техніки гри.....	41
8. Подачі з нижнім обертанням м'яча.....	48
ЛІТЕРАТУРА.....	50

Передмова

Настільний теніс характеризується однією особливістю – у межах установлених правил тенісист може застосовувати на власний розсуд різні хватки, може побудувати свою гру відповідно до технічних особливостей, індивідуального стилю та фізичного розвитку, може створювати нову техніку зі своєю індивідуальною комплекцією та здібностями.

Граючи точно, швидко, впевнено, виявляючи наполегливість, ініціативність та рішучість, використовуючи різноманітні оберти і напрямки польоту м'яча, можна покращити чинні гравця в настільний теніс будь-якого стилю гри.

Під час навчання технічних прийомів із настільного тенісу необхідно кожному на кожному занятті використовувати вправи спеціальної фізичної підготовки, як от: різновиди ходьби та бігу, багаторазові стрибки через перешкоди різної висоти, а також дотримуватися методики послідовності навчання підготовчих, захисних та атакуючих прийомів техніки гри, застосовуючи підвідні вправи.

З метою профілактики травматизму під час вивчення підготовчих, захисних та атакуючих прийомів техніки гри різними способами слід звернути увагу на правильне переміщення студентів біля тенісного столу.

1. Правила техніки безпеки під час занять з настільного тенісу

1. Допускається проведення ігор з ігровим простором при висоті не менше 4 м.
 - 1.1 Довжиною 12 м і шириною 6 м – для республіканських змагань.
 - 1.2 Довжиною 10,75 м і шириною 5 м – для обласних змагань.
 - 1.3 Довжиною 8 м і шириною 4,5 м – для міських та районних змагань.
2. Кожний ігровий майданчик має бути загороджений однотонними бар'єрами темного кольору висотою 75 см.
 - 2.1. Бар'єр являє собою, як правило, каркас прямокутної форми з легких металевих трубок, обтягнутих тканиною чи м'яким пластиком; каркас не повинен мати гострих кутів; тканина чи пластик мають щільно прилягати до підлоги. Бар'єри повинні бути стійкими, але легко падати від поштовху (для попередження травм гравців). Рекомендована довжина бар'єру – 1,5-2,3 м.
3. Освітлення ігрової поверхні має бути рівномірним і складати не менше 600 люкс; освітлення будь-якої іншої частини ігрового майданчика – не менше 400 люкс.
 - 3.1. Якщо використовується декілька ігрових столів, рівень освітлення повинен бути однаковим на кожному з них.
4. Джерело світла повинно бути розташоване не нижче 4 м від рівня підлоги.
5. Задній план в основному має бути темним і не повинен мати яскравих джерел світла, у тому числі денного світла, що проходить крізь не зашторені вікна.
6. Підлога не повинна бути ні світлою, ні яскравою, ні блискучою; поверхня її не повинна бути цегляною, бетонною або кам'яною, не повинна бути слизькою.

7. Температура в ігровому залі має бути не нижчою +16⁰С.

2. Історія розвитку настільного тенісу в Україні

У 20-х роках минулого століття настільний теніс почав розвиватися в СРСР (до складу якого входила і Україна). З 1927 року у Харкові та інших містах України регулярно проходили особисті й командні турніри з настільного тенісу.

На початку 30-х років захоплення настільним тенісом дещо згасло, і заново він почав розвиватися лише після Великої Вітчизняної війни.

У 1946 році в Москві відбувся перший повоєнний міжміський матч Москва – Ужгород. А в 1949 році було проведено турнір п'яти міст СРСР за участю спортсменів Одеси та Києва. Настільний теніс став улюбленою грою в Україні.

В Єдиній Всесоюзній спортивній класифікації 1949 року вже було передбачено виконання спортивних розрядів і звання майстра спорту з настільного тенісу.

У 1950 році спортсмени з України були представлені у першому Всесоюзному турнірі найсильніших тенісистів, який відбувся в Москві. Незабаром за новими міжнародними правилами проводиться другий турнір у Ризі за участю українських спортсменів.

Одним із засновників радянської школи настільного тенісу став тренер збірної команди СРСР В.Іванов (м. Москва) який підготував низку українських гравців високого класу – харків'ян І.Русіна та М.Меламута, львів'янина, С.Холодовського, одесита О.Пастернака.

Першій половині 60-х років світове лідерство серед чоловіків утримували китайці, а серед жінок за звання кращих боролися китайки та японки. Україна неодноразово виграла чоловічими і жіночими командами Кубок

СРСР з настільного тенісу, українці були чемпіонами СРСР, у 1963 році виграли спартакіаду народів СРСР, а Світлана Грінберг стала чемпіонкою світу.

На початку 70-х років з'явилося нове, дуже сильне покоління гравців з Європи (серед них киянин А.Строкатов). На чемпіонаті світу з настільного тенісу 1973 року серед змішаних пар А.Строкатов і А.Гедрайтіте були нагороджені срібними медалями. У 1976 році призером чемпіонату Європи в одиночному розряді став А.Строкатов, який зайняв друге місце.

Переможцями і призерами юнацьких першостей Європи були Т.Ромахіна, Ольга і Наталя Лапошіних, Р. Єрентюк, О. Саприкін. Сам разів жіноча команда «Авангард» (м.Одеса) ставала володарем кубка СРСР.

Повторила досягнення А.Строкатова у вісімнадцятирічному віці киянка М.Песоцька.

М.Песоцька, наймолодша учасниця Олімпійських ігор – 2008 в Пекіні у складі олімпійської збірної України, неодноразова чемпіонка світу і Європи серед кадеток та юніорів з настільного тенісу, срібний призер в одиночному розряді дорослого чемпіонату Європи – 2009 в Штутгарті.

На розвиток настільного тенісу в Україні позитивно вплинула спортивна і професійна діяльність Заслужених працівників та тренерів фізичної культури і спорту України.

Великий вклад на популяризації настільного тенісу в Україні внесла А.Басіна. понад 30 років вона вболівала за розвиток настільного тенісу в Україні від первинних організацій до створення Федерації настільного тенісу, була її багаторічним принциповим Віце-президентом.

В.Геворгізов – ветеран фізкультурно-спортивного руху України, майстер спорту СРСР, головний тренер збірної команди України з настільного тенісу, член Виконкому Федерації, відмінник народної освіти. Працює в галузі

фізичної культури і спорту понад 25 років. За підготовку спортсменів високого класу йому присвоєно спортивне звання «Заслужений тренер України».

За час роботи на посадах інструктора фізичної культури, тренера – викладача дитячо-юнацької школи, старшого тренера та тренера збірної команди СРСР та УРСР, ним було підготовлено 8 майстрів спорту та майстер спорту міжнародного класу з настільного тенісу. В.Маринкевич на Чемпіонаті Світу, що відбувався в 1989 році у Німеччині, завоював третє місце у складі збірної команди СРСР. Низка його вихованців стали призерами Молодіжних та Юнацьких ігор. Під його керівництвом наші три спортсмени М.Песоцька, Т.Сорочинська і Л.Кой брали участь в Олімпійських іграх.

І.Тираспольський – «Заслужений працівник фізичної культури і спорту України». З 1956 по 1959 рік грав за юнацьку збірну команду настільного тенісу Молдови. З 1963 року упродовж 30 років працював інструктором фізкультури на підприємствах Києва і в Облраді ДСО «Спартак».

У 1995 році команда тенісистів у Нідерландах, на Європейських іграх «Макабі», під керівництвом І.Тираспольського завоювала 16 медалей, з них 9 золотих.

У 1997 році на Всесвітніх іграх «Макабі» в Ізраїлі команда за його участі зайняла 3 місце.

Нині І.Тираспольський на громадській роботі: з 1991 року – член виконкому Федерації настільного тенісу України, є головою суддівської колегії, президент федерації настільного тенісу м. Києва, з 1998 року займається підготовкою спортсменів інвалідів- опорників з настільного тенісу.

П.Синегубов – «Заслужений працівник фізичної культури і спорту України». З 1956 по 1964 рік – тренер з настільного тенісу УРСР – тренером збірної команди СРСР з настільного тенісу міжвідомчого центру олімпійської підготовки. З 1997 року по 1999 рік працював у Держкомспорті України старшим тренером штатної збірної команди України з настільного тенісу. З 2000 по 2004 рік – тренер-оператор збірної команди України серед інвалідів. З 2004 року – директор Клубного чемпіонату України з настільного тенісу, член виконкому Федерації настільного тенісу України.

Президентами Федерації настільного тенісу незалежної України були: Т.фидаров (1991-1993); Ю.Похоленчук (1993-1995) – кандидат біологічних, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, член наукового комітету, дійсний член Міжнародної академії настільного тенісу ITTF, почесний член «INTERNATIONAL SWAYTHLING CLUB»; А.Чернов (1995-1997). Чинним президентом Федерації настільного тенісу України з 1997 року є В.Ландик – доктор економічних наук, академік.

Насамкінець хочеться відзначити нестримний ентузіазм та любов до дітей тренерів дитячих спортивних шкіл, а саме майстра спорту України з настільного тенісу О.Брус. Є.Коломієць (вихованка О.Брус, м. Алчевськ) та Р.Шмельов (тренери:батько та Ф.О.Лозовий, м. Сєверодонецьк) стали чемпіонами особистого заліку дитячої ліги сезону 2009-2010 рр.

Настільний теніс знову стає популярним видом системи спортивних ігор.

Наразі в Україні гравці високого класу, що увійшли в українську топ-десятку минулого сезону – Олександр Дідух, Коу Лей, Іван Катков, Ярослав Жмуденко, Віталій Левшин, Євген Прищепа та Денис Калачевський – грають або грали у складі європейських спортивних клубів.

Це свідчить про високу популярність українських спортсменів-тенісистів малої ракетки на Європейському рівні.

3. Основні правила гри

Визначення

Розіграш - період часу, протягом якого м'яч перебуває в грі.

Перегравання – повторення розіграшу, результат якого не зарахований.

Очко – зарахований результат закінченого розіграшу

Рука з ракеткою – рука, яка тримає ракетку.

Вільна рука – рука, в якій гравець не тримає ракетку.

Гравець «б'є» по м'ячу, якщо він торкається м'яча ракеткою, що міститься в руці, чи рукою, в якій він тримає ракетку, нижче зап'ястка.

Гравець «заважає» м'ячу, якщо він чи що-небудь із того, що він носить, торкається м'яча, коли м'яч знаходиться над чи летить до ігрової поверхні і не перетинає кінцеву лінію, не торкнувшись його половини столу після останнього удару суперника.

Подаючий – гравець, який повинен першим ударити по м'ячу в розіграші.

Приймаючий – гравець, який повинен другим ударити по м'ячу в розіграші.

Провідний суддя – особа, призначена контролювати зустріч.

Суддя-асистент – особа, призначена допомагати провідному судді під час прийняття вирішальних рішень.

Поняття «гравець носить» включає одяг гравця і прикраси, що він носив на початку розіграшу очка.

М'яч вважається тим, що пройшов «над чи навколо сітки, якщо він пролетів над, нижче або зовні виступаючої частини комплекту сітки поза столом, або

якщо при поверненні по м'ячу вдарили після того, як він відскочив назад над стійкою і перебував на боці суперника ».

Кінцеву лінію належить розглядати як таку, що продовжується невизначено довго в обох напрямках.

Правильна подача

1. На початку подачі м'яч повинен вільно лежати на відкритій долоні нерухомої вільної руки.
2. Гравець, який подає, повинен підкинути м'яч приблизно вертикально вгору, не даючи йому обертатися, щоб м'яч піднявся не менше, ніж на 16 см, після того, як відірветься від долоні вільної руки, а потім опуститься, не торкнувшись чого-небудь до удару по ньому.
3. Коли м'яч падає, гравець, який подає, повинен ударити його так, щоб м'яч торкнувся спочатку його половини столу, а потім, пролетівши над чи навколо комплекту сітки, торкнувся половини столу гравця, який приймає. В парних зустрічах м'яч повинен послідовно торкнутись правої половини столу того, хто подає і того, хто приймає; як тільки м'яч підкидається, вільна рука гравця, який подає, повинна бути прибрана з простору між тілом гравця, який подає, і сіткою.
4. З початку подачі й до удару м'яч повинен знаходитися над рівнем ігрової поверхні і за кінцевою лінією столу гравця, який подає. Жодна частина тіла чи одягу того, хто подає, чи його партнера по парі, не повинні закривати м'яч від того, хто приймає.
5. Гравець зобов'язаний подавати так, щоб ведучий суддя чи асистент судді могли бачити, що він подає відповідно до правил правильної подачі.

6. У випадку , якщо суддя вагається у правильності подачі, він може у разі першої спроби під час зустрічі оголосити перегравання та попередити гравця, який подає.
7. Будь-яка наступна подача цього гравця або його партнера по парі, що викликає сумнів у своїй правоті, призводить до присудження очка гравцю, який приймає.
8. За наявного порушення вимог правильної подачі попередження не виносяться, гравцю, який приймає, присуджується очко.
9. Як виняток, ведучий суддя може послабити вимоги до подач, якщо він відзначить, що їх виконанню перешкоджає фізичка вада гравця, який подає.

Удари по м'ячу

По поданому чи поверненому м'ячу треба вдарити так, щоби він пролетів над, нижче чи навколо комплекту сітки і торкнувся половини столу суперника одразу чи після торкання сітки.

Порядок гри

1. Під час зустрічей один на один гравець, який подає, повинен першим виконати правильну подачу, а гравець, який приймає, - правильне повернення. Після чого той, який подає, і той, який приймає, по черзі виконують правильне повернення.
2. Під час парних зустрічей гравець, який подає, повинен першим виконати правильну подачу, а гравець, який приймає, - правильне повернення, після чого партнер гравця, який подає, повинен зробити правильне повернення, потім правильне повернення потрібно виконати партнеру гравця, який приймає. Надалі кожний гравець по черзі повинен виконати правильне повернення.

М'яч у грі

М'яч вважається у грі з моменту навмисного підкидання його з долоні вільної відкритої руки під час подачі доти, доки він після удару в ігрову поверхню столу не торкнеться чого-небудь, крім комплекту сітки, ракетки, яка перебуває в руці, чи руки з ракеткою нижче зап'ястка, або до того як розіграш закінчиться переграванням чи очком.

Перегравання

Розіграш переграється, якщо:

1. Під час подачі м'яч, пролітаючи над чи навколо комплекту сітки, торкнеться її (за умови, що у всіх інших відношеннях подача виконана правильно), а потім той, хто приймає, або його партнер завадить м'ячу;
2. Подача виконана, коли на думку суддів, гравець, який приймає, чи пара не готові до прийому м'яча за умови, що гравець який приймає, чи його партнер не намагалися відбити м'яча;
3. На думку провідного судді, помилка під час виконання правильної подачі, правильного повернення або якої-небудь іншої вимоги правил гри відбулася всупереч волі гравця;
4. Гра перервана провідним суддею чи суддею-асистентом.

Гра може бути перервана:

1. Щоб увести правила прискорення гри;
2. Якщо умови гри змінилися настільки, що, на думку ведучого судді чи судді-асистента, це могло вплинути на результат розіграшу;
3. Для попередження гравця під час сумніву в правильності його подачі;
4. Щоб попередити чи покарати гравця;

5. Для виправлення помилки в чергуванні подачі, прийому чи зміни сторін.

Очко

Гравець виграє очко, якщо;

1. Його супернику не вдалося правильно виконати подачу;
2. Його супернику не вдалося правильно виконати повернення
3. М'яч після удару його суперника перелетить за кінцеву лінію, не торкнувшись ігрової поверхні;
4. Його суперник завадив м'ячу;
5. Його суперник б'є по м'ячу двічі підряд;
6. М'яч торкнувшись половини столу його суперника двічі підряд;
7. Його суперник б'є по м'ячу боком ракетки, поверхня якої не відповідає вимогам;
8. Його суперник чим-небудь зрушить ігрову поверхню, поки м'яч у грі;
9. Його суперник вільною рукою торкнеться ігрової поверхні, поки м'яч у грі;
10. Його суперник чи те, що він носить, торкнеться чим-небудь комплекту сітки, поки м'яч у грі;
11. У парній зустрічі хто-небудь із суперників б'є по м'ячу не по черзі, яка установлена першим, хто подає, і першим, хто приймає;
12. Під час дії правила прискорення гри його суперник (пара) подає, а він (його пара) виконає 13 правильних повернень;
13. Його суперник під час зустрічі замінить ракетку без повідомлення.

Партія

Партію виграє гравець (пара), який першим набере 11 очок, якщо тільки обидва гравці (пари) не набрали по 10 очок.

У цьому разі партію виграє гравець (пара), який першим набере на 2 очки більше за суперника (пари).

Зустріч

Зустріч потрібно проводити як правило з трьох, п'яти або семи партій (з трьох партій виграє той, хто виграє дві; з п'яти – три; з семи – чотири партії).

Гра повинна бути безперервною протягом усієї зустрічі, але будь-який гравець має право на перерву до 1 хвилини між партіями зустрічі.

Вибір подачі, приймання, сторін

1. Право зробити вибір першому визначається жеребкуванням.
2. Гравець (пара), який виборов це право, може:
 - Вибирати подачу або прийом першим, тоді той, який програв жеребкування, повинен вибрати сторону;
 - Вибрати сторону, тоді той, який програв жеребкування, повинен вибрати подачу чи прийом першим.
3. У парних зустрічах у кожній партії пара, яка має право подавати першою, повинна вирішити, кому з гравців пари подавати першому:
 - В першій партії зустрічі після цього пара суперників повинна вирішити, кому з гравців пари приймати першим;
 - В наступних партіях цієї зустрічі перший, який приймає, буде визначений вибором того, який подає, відповідно до п. 5**.

Порядок подачі, приймання та зміни сторін. Парні ігри

1. Після 2 зарахованих очок гравець (пара), який приймає, повинен стати тим, який подає, і т.д. до кінця партії чи доти, доки кожний гравець (пара) не набере по 10 очок або доки не буде введено правило прискорення гри.

У парних зустрічах подачі виконують так, як в одиночних, але відрізняються вони тим, що м'яч спочатку торкається правого боку столу на стороні того, хто подає (або середньої лінії), а потім, перелетівши над сіткою або збоку від неї, вдаряється в праву половину (або середню лінію) столу того, хто приймає. М'яч повинен літати по діагоналі. Отже, після початку гри, кожен із гравців по черзі відбиває м'яч із вказаною послідовністю до розіграшу очка. М'яч, відбитий не в свою чергу, вважають проганим.

2. У парних зустрічах:

- Першим, який подає, повинен бути один із гравців пари, який має право подавати першим, а першим, який приймає, - будь-хто з гравців пари суперників;
- Другим, який подає, повинен бути гравець, який був першим, який приймає, а другим, який приймає, - партнер першого, який подає;
- Третім, який подає, повинен стати партнер першого, який подав, а третім, який приймає, - партнер першого, який приймав;
- Четвертим, який подає, повинен стати партнер першого, який приймав, а четвертим, який приймає, - перший, який подав;
- П'ятим, який подає, повинен бути гравець, який подавав першим, а потім гравці повинні подавати в тій же послідовності до кінця партії.

3. Якщо обидва гравці (пари) набрали по 10 очок або якщо введено правило прискорення гри, черговість подачі та приймання має залишитись тією самою, але кожен гравець до кінця партії повинен подавати до розіграшу тільки одного очка по черзі.

4. Гравець (пара), який першим подав у партії, повинен першим приймати в партії, наступній безпосередньо за цією.
- 5**. У парній зустрічі кожної партії після першої, коли перший, який подає, вже визначений, першим, який приймає, повинен стати гравець, що подавав на нього в попередній партії.
5. В останній можливій партії парної зустрічі, якщо одна з пар набере 5 очок, пара, яка приймає, повинна змінити порядок прийому (розміщення).
6. Гравець (пара), який почав партію по один бік столу, наступну партію зустрічі повинен почати по другий бік.
7. В останній можливій партії зустрічі, якщо один із гравців (пар) набере 5 очок, гравці (пари) повинні помінятися сторонами.

Порушення порядку подачі, приймання та зміни сторін

1. Якщо гравці не обмінялися сторонами, коли їм належало це зробити, гра має зупинити суддя, щойно виявивши помилку, і потім поновити при розміщенні гравців, яке мало бути відповідно до послідовності, визначеної до початку зустрічі.
2. Якщо гравець подає чи приймає не по черзі, гра має бути зупинена, якщо виявлено помилку, а потім поновлена з подачі та приймання тих гравців, яким належало подавати і приймати відповідно до визначеної на початок зустрічі черговості.
- У парних зустрічах партія, в якій було виявлено помилку, повинна бути продовжена за черговістю подач, визначеною парою, яка отримала право першою подавати в партії.
3. За будь-яких обставин очки, що набрані до виявлення помилки, мають бути зараховані.

Правило прискорення гри

Правило прискорення гри вводиться, коли партія не закінчується протягом 10 хвилин чистого ігрового часу або в будь-який час за проханням обох гравців (пар), якщо обидва гравці (пари) не набрали як мінімум по 9 очок; перерви, які пов'язані з вильотом м'яча за межі ігрового майданчика; з необхідністю витертися рушником, зі зміною сторін у завершальній партії, із зміною обладнання, в рахунок чистого ігрового часу не входять.

Якщо м'яч перебуває в грі, коли ліміт часу вичерпаний, гру потрібно зупинити і продовжити подачею гравця, який подавав у перерваному розігравші.

Якщо м'яч не був у грі, коли ліміт часу вичерпаний, гру продовжують подачею гравця, який приймав м'яч у попередньому розігравші.

Згодом кожен гравець (пара) повинен подавати по чергово для розігравшу тільки одного очка.

На цю зустріч призначають суддю-обліковця, який повинен у кожному розігравші негайно оголосити номер удару, виконано гравцем (парою), який приймає, як тільки м'яча було відбито, так, щоб оголошений номер удару було чітко чути.

Введене один раз правило прискорення гри діє до закінчення зустрічі.

4. Правила змагань. Суддівство

Види змагань

Змагання з настільного тенісу поділяються на: особисті, за якими результати зараховують кожному учаснику окремо; командні, за якими результати окремих учасників команди зараховують команді в цілому; особисто-командні, тобто такі особистості змагання, за якими результати зараховують одночасно кожному учаснику окремо та команді в цілому; командно-особисті, тобто такі командні змагання, за якими результати зараховують одночасно команді в цілому та кожному учаснику окремо. Кожен вид особистих змагань може складатися із: зустрічей один на один (чоловічих; жіночих); парних зустрічей (чоловічих; жіночих; змішаних). Види змагань визначаються Положенням про змагання.

Учасники змагань

Вік учасників. Вік учасників визначають за роком народження. Змагання проводять за наступними віковими групами: молодша юнацька (хлопчики та дівчатка) – 9-11 років; середня юнацька – 12-14 років; старша юнацька – 15-17 років; юніори – 18-20 років; дорослі – 21 рік і старші; ветерани: чоловіки, жінки – старші за 40 років.

Допуск до змагань. До участі у змаганнях допускають спортсменів, які отримали дозвіл лікаря. Дозвіл лікаря відмічають у представленому спортивною організацією іменному списку (заявочний лист) за визначеною формою (обов'язковий підпис лікаря та печатка навпроти кожного прізвища учасника).

Ігри для спортсменів юнацьких груп і груп ветеранів можна проводити протягом чотирьох днів, для юніорів і дорослих – п'яти днів, після чого потрібен день відпочинку.

Права та обов'язки учасника

Учасник має право:

Вибирати один м'яч з декількох запропонованих провідним суддею для проведення зустрічі (тип-марку м'яча визначають за Положенням про змагання);

Проводити безпосередньо перед початком зустрічі розминку на ігровому столі не більше 2 хвилин;

Звернутися до провідного судді перед початком розіграшу наступного очка за роз'ясненням або з проханням;

Звернутися до головного судді, якщо не задоволений роз'ясненням провідного судді, в особистих змаганнях – безпосередньо, в командних – через свого представника або капітана команди;

На короткочасну перевагу з дозволу провідного судді, щоб провести в порядок свою форму;

На короткочасну перерву, щоб витертися рушником після кожних 6 очок (під час зміни сторін у вирішальній партії);

Взяти перерву до 1 хвилини після будь-якої закінченої партії зустрічі;

Взяти перерву до 5 хвилин для відпочинку між зустрічами;

Взяти один тайм-аут до 1 хвилини в будь-який момент протягом індивідуальної (парної) зустрічі в командних або особистих змаганнях;

Отримувати поради в перервах між партіями або під час інших дозволених зупинок у грі;

Залишати ігровий майданчик, доки м'яч в грі, а також для повернення м'яча на ігровий майданчик;

Замінити свою ракетку під час зустрічі, але тільки у тому разі, коли вона випадково пошкоджена так сильно, що нею не можна користуватися;

Після ремонту ушкодженої ракетки можлива зворотна заміна ракетки;

Зробити декілька тренувальних ударів після заміни пошкоджених протягом зустрічі м'яча або ракетки.

Учасник змагань зобов'язаний:

Знати і виконувати Правила, Положення про змагання, розклад зустрічей;

Виступати в охайному, чистому та гарно підігнутому спортивному одязі відповідно до вимог одягу учасника;

Провести всі передбачені розкладом зустрічі;

Грати на повну силу, не допускаючи навмисного програшу окремих очок, партії або зустрічей;

За небажання вести боротьбу учасник може бути дискваліфікований головним суддею на одну зустріч або на ціле змагання;

Протягом всієї зустрічі залишатися всередині або поблизу ігрового майданчика;

Під час перерви між партіями і під час тайм-ауту залишатися в межах 3 метрів від ігрового майданчика під наглядом судді;

Отримати дозвіл головного судді за потреби залишити ігровий майданчик (незалежно від причини, з приводу якої гравець отримав дозвіл залишити ігровий майданчик, його відсутність можлива не більше 10 хвилин, після чого відсутньому гравцю зараховують поразку. При цьому в незакінченій партії командних змагань супернику додають кількість очок, які необхідні для виграшу даної партії, наступні не зіграні партії цієї зустрічі зараховують з

рахунком 11:0 на користь суперника. В особистих змаганнях – поразка через неявку);

Перед початком зустрічі і якщо протягом зустрічі змінив свою ракетку, показати ракетку своєму супернику та провідному судді і дозволити оглянути її;

Подякувати рукостисканням після закінчення зустрічі супернику і суддям, які контролювали зустріч;

Бути у складі команди під час шикування перед початком командної зустрічі та після її закінчення для взаємного привітання.

На випадок запізнення учасника до початку зустрічі на 5 хвилин йому належить зарахувати поразку за неявку. Учасник, що не з'явився на зустріч або відмовився від продовження змагань без поважної причини, може бути дискваліфікований головним суддею.

Учаснику заборонено:

Суперечки з суддями та суперниками;

Навмисне затягування гри;

Тривале обтирання рушником;

Навмисне пошкодження м'яча;

Стискання м'яча перед подачею по столу, підлозі, ракетці; витирання рук об стіл, загорожу та інше;

Вплив (у будь-який спосіб) на прийняття суддею рішення за результатом розіграшу;

Навмисне нанесення ударів (чим завгодно) по обладнанню (столу, сітці, огорожі), а також по будь-якому спортивному майну;

Нешанобливі дії (висловленнями або жестами, вигуками або коментарями до гри, киданням ракетки і т. ін.) суперника, глядачів або офіційних осіб змагань;

Перешкоджання (будь якими діями) проведенню інших зустрічей;

Отримання порад між закінченнями періоду розминки і початком зустрічі.

Одяг учасника. Одяг гравця звичайно складається із сорочки з короткими рукавами і шортів або спідниці, шкарпеток та взуття гравця. Основний колір сорочки, шортів або спідниці, крім кольору коміра і рукавів, повинен чітко відрізнятися від кольору ігрового м'яча. Будь яке маркірування або окантовка спереду чи збоку одягу гравця, а також будь-які предмети, що носить гравець, не повинні бути настільки помітними або яскраво блискучими, щоб засліплювати суперника. На республіканських змаганнях на спині сорочки гравця потрібно розміщувати напис із прізвищем спортсмена. Припустимо писати прізвище українською мовою. Напис прізвища наносять на смугу тканини будь-якого кольору. Смуга тканини прямокутної форми має бути охайно підшита і не утворювати торочки. Букви прізвища наносять на тканину контрастним (по відношенню до фону) кольором так, щоб прізвище могли легко читати інші учасники, судді та глядачі. Смуга тканини з нанесеним прізвищем учасника має бути закріплена на сорочці гравця по всьому периметру (без складок і перекосів) горизонтально; місце закріплення – приблизно на рівні верху лопаток. Гравці однієї команди повинні мати написи на тканині однієї якості і кольору; букви за кольором та типом шрифту повинні бути однакові. Тренувальний костюм або частину його модна носити під час гри тільки з дозволу головного судді.

Представник, тренер і капітан команди. Кожна організація, що бере участь у змаганнях, повинна мати свого представника (тренера), який є керівником

команди, відповідає за дисципліну учасників та забезпечує їхню явку на змагання.

Представник (тренер) не може бути одночасно суддею цих змагань. Крім представника (тренера) команда повинна мати капітана, який належить до учасників. Під час відсутності представника (тренера) капітан команди виконує його обов'язки, користується його правами та відповідає за порядок і дисципліну у команді.

Представник (тренер) має право:

Брати участь у жеребкуванні;

Бути присутнім на нарадах головної суддівської колегії, якщо вони проводяться спільно з представниками;

Отримувати в секретаріаті документацію з результатами змагань;

Давати поради учасникам у перервах між партіями або під час інших дозволених зупинок у грі;

Подавати протести у командних змаганнях: головному судді на рішення провідного судді або судді-асистента з питань тлумачення Правил змагань;

До Оргкомітету змагань на рішення головного судді з питань проведення змагань, що не передбачені чинними Правилами, Положенням про змагання.

Представник (тренер) зобов'язаний знати Правила, Положення про змагання та порядок їх проведення. Йому забороняється втручатися у розпорядження суддів та інших офіційних осіб, які проводять змагання.

Суддівська колегія

Склад суддівської колегії. До складу суддівської колегії входять: головний суддя; заступник головного судді; головний секретар; заступники головного секретаря; судді-секретарі; судді; лікар; комендант.

Змагання колективів фізичної культури може проводити суддівська колегія, яка складається з головного судді, головного секретаря та суддів. Кожен суддя зобов'язаний мати іменний суддівський квиток, відповідний до його суддівської категорії.

На міжнародних і республіканських змаганнях для суддів обов'язкова форма одягу: костюм, сорочка, краватка; колір костюма не повинен бути білим, яскравим; за температури в залі більше ніж 22⁰С за рішенням головного судді суддям можна перебувати без піджака.

Склад головної суддівської колегії. До складу головної суддівської колегії входять: головний суддя; заступники головного судді; головний секретар.

Головну суддівську колегію призначає президія колегії суддів і затверджує організація, яка проводить змагання з подання. До складу головної суддівської колегії для республіканських змагань потрібно призначити: не менше ніж 2 суддів міжнародної або національної категорії; суддів першої категорії 50%.

Головний суддя. Для кожного змагання в цілому повинен бути призначений головний суддя, ім'я та місцеперебування якого повинні бути відомі учасникам змагань.

Головний суддя відповідає за:

Керівництво жеребкуванням;

Складання розкладу зустрічей за часом і столами; призначення офіційних осіб змагання;

Рішення всіх питань, які торкаються Правил, включаючи правомірність ігрового одягу та ігрового обладнання;

Рішення питання про те, чи можуть гравці бути одягнуті під час зустрічі у тренувальний костюм;

Рішення про можливу зупинку гри у випадку гострої потреби⁴

Рішення питання про те, чи можуть гравці покинути ігровий майданчик під час зустрічі;

Рішення питання про продовження відведеного часу розминки;

Прийняття дисциплінарних заходів стосовно неприпустимої поведінки учасників.

Якщо за узгодженням з Оргкомітетом змагань деякі зобов'язання головного судді доручаються іншим особам, конкретні зобов'язання та місцеперебування кожного з них повинні бути відомі учасникам змагань.

Головному судді чи його заступнику, призначеному для виконання зобов'язань головного судді на час його відсутності, під час проведення змагань потрібно перебувати в залі. Якщо головний суддя впевниться, що доцільно замінити суддю або допоміжну особу зустрічі, він може це зробити в будь-який час, але не може замінити рішення, яке прийняте заміненою офіційною особою з питання, що входило до його компетенції.

Головний суддя може за власним розсудом дискваліфікувати гравця за вперту, нечесну або образливу поведінку незалежно від того, отримав він подання від провідного судді чи ні. Така дискваліфікація може розповсюдитися на зустріч, окремий вид програми або на змагання в цілому.

Головний суддя може дозволити зупинку гри, мінімально можливу за тривалістю, але ні за яких обставин не більшу 10 хвилин, якщо гравець внаслідок випадковості тимчасово не здатен грати за умови, що зупинка гри не виявиться надмірно несприятливою для суперника (пари).

Головний суддя може дозволити гравцям як виняток залишити ігровий майданчик протягом зустрічі.

Головний суддя зобов'язаний:

Здійснювати контроль за підготовкою місця змагань обладнання приміщень для роботи суддівської колегії та місця для обслуговування учасників;

Доповісти в разі неготовності місця змагань або несприятливих умов їх проведення представнику організації що проводить змагання; розподіляти обов'язки між суддями;

Керувати роботою суддівської колегії;

Встановити порядок організованого виходу учасників для зустрічі і виголошення зустрічей суддями;

Забезпечити учасників, глядачів і представників преси інформацією про хід змагань та їх результати;

Затвердити результати підсумків змагань, надати звітність в організацію, яка проводить змагання, та дати оцінку роботи суддів.

Розпорядження головного судді обов'язкові для всього складу суддівської колегії, представників (тренерів) та учасників.

Гравці перебувають під юрисдикцією головного судді від часу прибуття на місце проведення змагань та до моменту, коли вони його покинуть.

Визначення пунктів Припису для міжнародних змагань які не мають відношення до даних конкретних змагань, є правом головного судді цих змагань.

Заступники головного судді. Заступники головного судді відповідають за проведення змагань на доручених їм ділянках (з суддівства, з роботи в залі, з церемонії нагородження, з інформації, з розкладу, з диспетчерської роботи та ін.).

Головний секретар.

Головний секретар зобов'язаний:

Перевірити правильність заявок; забезпечити проведення жеребкування;

Скласти та довести до відома учасників та представників (тренерів) розклад зустрічей, затверджений головним суддею;

Вести протоколи засідань головної суддівської колегії;

Оформлювати розпорядження та рішення головної суддівської колегії;

Приймати протести та доповідати про них головному судді;

Оформлювати протоколи та всю технічну документацію змагань за затвердженою формою;

Забезпечити своєчасне внесення результатів зустрічей в інформаційні матеріали про хід змагань;

Забезпечити внесення результатів зустрічей в особисті картки і класифікаційні квитки учасників (за їх проханням);

Підготувати звіт головної суддівської колегії про змагання за затвердженою формою;

Керувати роботою підлеглих йому суддів-секретарів.

Заступники головного секретаря. Заступники головного секретаря відповідають за своєчасне оформлення поточної документації на доручених йому ділянках.

Суддя-секретар. Суддя-секретар працює під керівництвом головного секретаря. Суддя-секретар веде оформлення протоколів особистих і командних змагань безпосередньо в ігровому залі під час змагань на дорученій йому ділянці, а також оформлює іншу необхідну документацію. В командних змаганнях не пізніше, ніж за 30 хвилин до початку кожної зустрічі, суддя-

секретар разом з капітанами (представниками) команд жеребкуванням визначає право вибору розміщення гравців, наприклад, на А, В, С або Х, У, Z.

Якщо не прибув у зазначений термін капітан (представник) однієї команди, право вибору розміщення надають капітану (представнику), який прибув вчасно, а для другої команди суддя-секретар визначає розміщення за її явкою. Якщо в зазначений термін не прибули обидва капітани (представники), суддя-секретар самостійно визначає розміщення за їх явками.

Провідний суддя. «Провідний суддя» - особа, призначена контролювати зустріч. Провідного суддю призначають на всі види змагань для проведення кожної окремої зустрічі.

Вік провідних суддів на республіканських змаганнях повинен бути: не менше 16 років – у змаганнях молодшої та середньої юнацьких груп; не менше 18 років – у змаганнях старших вікових груп. Рішення провідного судді з розіграшу очка є остаточним.

Провідний суддя зобов'язаний сидіти чи стояти за 2-3 м від столу по лінії сітки і тільки він уповноважений:

- Визначати прийнятність обладнання й ігрових умов та доповідати про відхилення головному судді;
- Вибирати м'яч навмання, якщо гравці не можуть досягти згоди при виборі м'яча;
- Перевіряти ракетки перед зустріччю та стежити за їх заміною під час гри;
- Визначати з гравцями до виходу столу – хто і з якого боку буде подавати;
- Виводити гравців і суддів для зустрічі;
- Стежити за станом одягу гравців до початку і під час зустрічі;

- Не допускати гравця до зустрічі без дозволу головного судді, якщо одяг гравця не відповідає Правилам;
- Пропонувати гравцю привести одяг в порядок, якщо він втратив охайний вигляд в ході змагань;
- Вести рахунок партій зустрічі, відмічати їх результати в протоколі;
- Контролювати порядок зміни сторін, а в парних зустрічах також правильність зміни розташування гравців, проводячи опитування учасників за кожної зміни сторін;
- Замінювати ушкоджений під час зустрічі м'яч, після чого гравці мають право зробити 1-2 тренувальних розіграші (витрачений на це час в рахунок гри не входить);
- Визначати на свій розсуд, чи вплинуло ушкодження м'яча на розіграш;
- Стежити за перешкодами в грі, переграючи розіграш на свій розсуд;
- Зупиняти гру, якщо побачить непередбачені обставини, які можуть вплинути на розіграш;
- Контролювати порядок подач, прийомів, зміни сторін та усувати будь-які помилки;
- Визначити, чи закінчений розіграш очком чи переграванням за виключенням тих випадків, коли і суддя-асистент має рівні з ним права;
- Оголошувати рахунок одразу ж після виходу м'яча з гри на закінчення розіграшу або коли це стане можливим, враховуючи оплески або інший гамір, через що оголошений рахунок може бути не почутий;
- Під час оголошення рахунку протягом партії спочатку оголосити число очок, набрану гравцем (парою), якому належить подавати в наступному розіграші, а потім кількість очок, набрана суперником;

- На початку партії чи перед кожною зміною того, який подає, оголошувати одразу прізвище наступного гравця, який подає; на закінчення партії назвати переможця (пару) та кількість очок, набрану переможцем і переможеним.

Якщо розіграш переграється, провідному судді рекомендується повторити попередній рахунок до початку наступного розіграшу, показуючи тим самим, що очко не було зараховане.

На додачу до оголошення рахунку провідний суддя може використати жест рукою, який підтверджує його рішення:

Коли очко зараховане, провідний суддя може підняти руку, ближчу до гравця (пари), що виграв очко, до рівня плеча;

На початку партії чи під час зміни подачі провідний суддя може вказати рукою в напрямку гравця (пари), якому належить подавати;

Якщо з якої-небудь причини розіграш переграється, він може підняти руку над головою, щоб показати, що розіграш призупинено.

Заміна ракетки під час зустрічі без оголошення вважається дисциплінарним порушенням, яке призведе до штрафного очка, а гравець, який повторив таке порушення, повинен бути дискваліфікований головним суддею.

Рахунок потрібно демонструвати на механічних або електронних показниках, добре видних гравцям та глядачам.

Провідний суддя повинен вводити правило прискорення гри після закінчення визначеного часу. Після отримання вимоги про тайм-аут провідний суддя повинен показати білу картку, потім він має покласти цю картку на половину столу гравця (пари), який вимагав тайм-аут. Біла картка повинна бути придбана і гра продовжена за 1 хвилину або тільки-но гравець, який вимагав тайм-аут, готовий до продовження гри, якщо це відбувається впродовж 1

хвилини. Якщо зустріч неможливо розпочати чи продовжити через те, що гравці не можуть дійти згоди у виборі м'яча, вибір повинен бути зроблений провідним суддею, а гравець, який відмовився прийняти це рішення, може бути дискваліфікований головним суддею.

Якщо є намагання давати пораду інакше, ніж у зазначений час або іншим способом впливати на хід гри, провідний суддя повинен попередити радника, що будь-яка наступна спроба призведе до випровадження за межі ігрової зони.

Провідний суддя повинен показати жовту картку, якщо він робить офіційне попередження раднику – порушнику правил, а червону, якщо він випроваджує радника за межі ігрової зони.

Провідний суддя може за першого сумніву у правильності подачі перервати гру і попередити гравця, який подає, без присудження очка. У будь-якому наступному в цій зустрічі ваганні у правильності подачі того ж гравця з тої чи іншої причини гравець програє очко; в парній зустрічі, якщо один з гравців пари попереджений за сумнівність його подачі, ніяких подальших попереджень цій парі в цій зустрічі не дається, і при будь-якій наступній сумнівній подачі будь-якого гравця цієї пари очко присуджується суперникам.

Якщо провідний суддя вважає, що поведінка гравця на ігровому майданчику не вкладається в прийняті норми, він повинен попередити гравця про необхідність терміново припинити так поводитися і попередити, що при повторенні подібного гравець накличе на себе штрафні санкції. Провідний суддя повинен показати жовту картку, коли він робить гравцю офіційне попередження, а головний суддя повинен показати червону картку, якщо дискваліфікує його.

Якщо попереджений гравець продовжує поводитися некоректно або зухвало, провідний суддя може, якщо причина достатньо серйозна, зупинити гру і доповісти терміново головному судді для прийняття стосовно порушника відповідних рішень; за менш серйозні вчинки провідний суддя може спочатку

застосувати наступні штрафні санкції: якщо попереджений гравець здійснює друге порушення в тій самій особистій чи командній зустрічі, суддя присуджує його супернику 1 очко, а при наступному порушенні – 2 очки, кожного разу піднімаючи при цьому жовту та червону картки разом. Попередження або покарання, отримані будь-яким гравцем пари, розповсюджується на всю пару, але не порушника в наступній одиночній зустрічі тієї ж командної зустрічі; на початку парної зустрічі пара повинна вважатися підданою раніше попередженню або покаранню через одного з гравців, який отримав попередження чи покарання в тому ж командному матчі. В індивідуальній (парній) зустрічі, якщо гравець після закінчення партії поводить себе некоректно і якщо він у цій зустрічі вже отримав попередження (жовту картку), тоді провідний суддя повинен показати йому жовту та червону картки; наступна партія цієї зустрічі повинна початися за рахунку 1:0 на користь суперника. Це правило діє протягом всієї командної зустрічі. Тип поведінки гравця, за який можуть бути накладені стягнення, включає в себе навмисне заподіяння шкоди обладнанню, таке як пошкодження м'яча або удари ракеткою по столу, зайві вигуки або непристойні висловлювання, зволікання часу (перерви між партіями більші за 1 хвилину), навмисне вибивання м'яча за межі ігрового майданчика і нехтування правилами, які забороняють радитися під час гри.

Не дозволяти зупинок гри через знесилення гравця незалежно від того, був такий стан до початку зустрічі чи він став наслідком звичайного напруження гри; нездатність грати через судоми чи перевтому, викликана поточним станом гравця чи характером перебігу гри, не є основою для непередбаченої зупинки гри; зупинка гри може бути дозволена тільки, якщо нездатність грати є результатом нещасного випадку, наприклад, травма, викликана падінням. У тому випадку. Якщо в кого-небудь в ігровій зоні почалася кровотеча, гра повинна бути терміново зупинена і може бути поновлена тільки після надання цій особі необхідної медичної допомоги і видалення з ігрової зони всіх слідів крові.

Гравці перебувають під юрисдикцією провідного судді з часу прибуття на ігровий майданчик і до часу, коли її покинуть.

Якщо не призначений суддя-асистент, провідний суддя повинен виконувати і його обов'язки.

Суддя-асистент. На розсуд головного судді може бути призначений суддя асистент; суддя-асистент може діяти як обліковець ударів під час введення в дію правила прискорення гри.

Суддя-асистент повинен сидіти навпроти провідного судді по лінії сітки і тільки він повноважний:

- Контролювати час розминки до початку зустрічі, гри протягом партії і дозволених перерв, якщо за домовленістю цих функцій не прийняв на себе провідний суддя;
- Вмикати годинника негайно, як тільки м'яч вперше вводиться в гру в кожній партії;
- Зупиняти годинника під час перерв у грі;
- Перерви у грі можуть бути пов'язані з вильотом м'яча за межі ігрового майданчика, необхідністю обтертися рушником, зміною сторін або заміною ушкодженого обладнання;
- Вирішувати, чи торкнувся м'яч ігрової поверхні, найближчої до нього.

Як провідний суддя, так і суддя-асистент можуть вирішувати: що подача виконана неправильно; що м'яч під час подачі, виконаної за всіма правилами, торкнувся комплекту сітки, пролітаючи над нею; що умови змінилися настільки, що це могло вплинути на результат розіграшу; що гравець перешкодив м'ячу.

Рішення, яке прийняв провідний суддя чи суддя-асистент, не може бути скасоване іншими офіційними особами.

Лікар змагань. Лікар змагань зобов'язаний:

- Перевірити наявність в заявках учасників візи лікаря про допущення до змагань;
- Контролювати відповідність стану місць проведення змагань, розміщення гравців та суддів затвердженим на поточний період санітарно-гігієнічним вимогам;
- Надавати медичну допомогу під час травм та хвороб і робити висновок про змогу учасника (з медичної точки зору) продовжувати змагання.

Комендант змагань. Комендант змагань підпорядковується головному судді і відповідає за:

- Своєчасну підготовку та художнє оформлення місць змагань;
- Підготовку приміщень для обслуговування учасників і роботи суддівської колегії;
- Прийом учасників та глядачів; порядок під час змагань.

Комендант змагань забезпечує : ігрові майданчики відповідним обладнанням та інвентарем; радіофікацію місць змагань; ігровий зал світловим табло (де це можливо) та інформаційними щитами; технічну підготовку церемонії нагородження переможців та призерів змагань.

5. Загальна характеристика інвентарю для гри в настільний теніс

Стіл

Поверхня столу, яка називається «ігровою поверхнею», довжиною 2,74 і шириною 1,525 м, повинна бути прямокутною і лежати в горизонтальній площині на висоті 0,76 м від підлоги (див. рис.1)

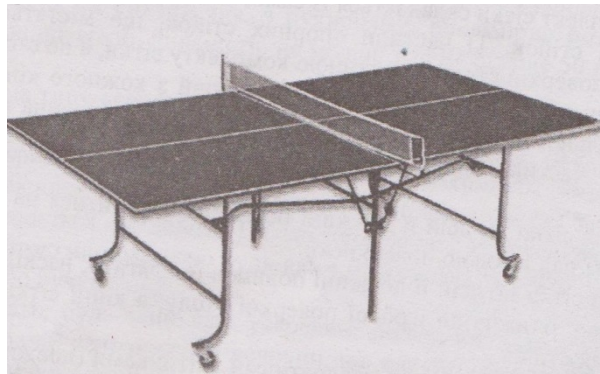


Рис.1. Зовнішній вигляд столу для гри в настільний теніс

Ігрова поверхня включає верхні ребра столу, але не бічні сторони нижче ребер.

Ігрова поверхня може бути виготовлена з будь-якого матеріалу і повинна забезпечити однаковий відсік близько 23 см при падінні на неї стандартного м'яча з висоти 30 см.

Ігрова поверхня повинна бути матовою, однорідного темного забарвлення з білою лінією шириною 2 см уздовж кожної крайки.

Лінії уздовж ребер довжиною 2,74 м називають «бічними лініями».

Лінії уздовж ребер довжиною 1,525 м називають «кінцевими лініями».

Ігрова поверхня повинна бути розділена на дві рівні «половини» вертикальною сіткою, розташованою паралельно «кінцевим лініям», і повинна бути суцільною по всій площі кожної «половини».

Для парних змагань кожна «половина» повинна бути розділена на два рівних «напівмайданчики» білою лінією шириною 3 мм, яка називається «центральною лінією», що проходить паралельно «бічним лініям».

«Центральну лінію» вважають частиною правого «напівмайданчика» гравця, що подає, і правого «напівмайданчика» гравця, що приймає.

Комплект сітки

Комплект сітки складається із самої сітки, підвісного шнура й опорних стійок. Ті частини опорних стійок, що містяться на ігровій поверхні столу, є частиною комплекту сітки, а не столу.

Сітку підвішують на шнур, прив'язаний з кожного кінця до вертикальної частини стійок на висоті 15,25 см; довжина виступаючих частин стійок повинна бути 15,25 убік від бічних ліній.

Верх сітки по всій її довжині повинен знаходитися на висоті 15,25 см над ігровою поверхнею.

Низ сітки по всій її довжині повинен прилягати, наскільки це можливо, ближче до ігрової поверхні столу. А кінці сітки – до опорних стійок.

Сітка повинна бути з квадратними клітинками (довжина сторони квадрата 1,2-1,5 см). Її верхній край по всій довжині має бути білого кольору шириною 1,5 см.

М'яч

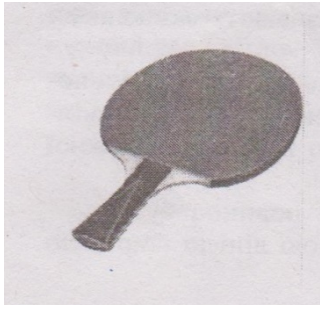
М'яч має бути сферичним, діаметром 40 мм.

Вага м'яча повинна бути 2,7 г.

М'яч повинен бути виготовлений з целулоїду чи подібної пластмаси білого чи жовтогарячого кольору, матовим.

Ракетка

і



з

Ракетка може бути будь-якого розміру, форми маси; її лопать повинна бути плоскою і твердою.

Як мінімум, 85% лопаті за товщиною має бути натурального дерева.

Клейовий шар усередині лопаті може бути армований волокнистим матеріалом, наприклад, вуглецевою фіброю, склотканиною чи пресованим папером, але не повинен бути більший, ніж 7,5% загальної товщини лопаті чи 0,35 мм.

Сторона лопаті, використовувана для удару по м'ячу, повинна бути покрита звичайною одношаровою пухирчастою гумою з пухирцями назовні, загальною товщиною разом із клейовим шаром до 2 мм. Або двошаровою гумою типу «сендвіч» з пухирцями всередину чи назовні, загальною товщиною разом із клеєм до 4 мм включно.

Звичайна пухирчаста гума – це одношарова суцільна гума, натуральна чи синтетична, з пухирцями. Рівномірно розподіленими по поверхні, щільністю не менше 10 і не більше 50 штук на 1 см².

Гума типу «сендвіч» - це шар пористої гуми, покритої зовні одним шаром звичайної пухирчастої гуми товщиною до 2 мм.

Покривний матеріал повинен цілком закривати лопать, не виступаючи за її краї, крім частини лопаті, яка пролягає до ручки й охоплюється пальцями. Ця частина лопаті може залишатися не покритою чи покритою будь-яким матеріалом, її варто вважати частиною ручки.

Лопать, будь-який шар усередині лопаті та будь-який шар покриваючої речовини, чи речовин, що клеять, повинні бути суцільними й однакової товщини.

Колір поверхні покривного матеріалу, чи у випадку його відсутності. Самої лопаті ракетки повинен бути матовим, яскраво-червоним з одного боку і чорним з іншого.

Допускаючи невеликі відхилення від вимог суцільності поверхні чи однорідності кольору в результаті випадкового ушкодження, зносу чи тьмяніння за умови, що вони істотно не змінюють характеристики поверхні.

6. Класифікація технічних прийомів

Для зручності освоєння всі удари, що виконують під час гри в настільний теніс, можна розділити на 2 групи:

- Основні удари, оволодівши якими можна грати і навіть досягати певних успіхів;
- Додаткові удари, застосовуючи які ви зможете перемагати.

До основних технічних прийомів, які слід освоїти перш за все, відносять такі: підрізка зліва, підрізка справа, накат зліва і накат справа.

Класифікація прийомів, що надають м'ячу нижнє обертання (підрізка)

Існує багато способів класифікації технічних прийомів, що надають м'ячу нижнє обертання, наприклад, залежно від того, як був поданий суперником м'яч. Це можуть бути технічні прийоми, що надають м'ячу нижнє обертання і дугоподібну траєкторію польоту, підрізування проти легкого накату, атакуюче підрізування, підрізування, направлене прямо в тулуб суперника, атакуюче укорочене підрізування при прийомі коротких м'ячів. Залежно від характеру різаного удару його можна поділити на підрізування з обертанням і без обертання м'яча; залежно від напрямку і траєкторії польоту м'яча підрізування можна поділити на такі, що надають м'ячу дугоподібну траєкторію польоту і прямолінійну, на низькі підрізування довгого м'яча, укорочені підрізування при прийомі коротких м'ячів; залежно від того, на якій відстані від столу проводиться підрізування м'яча, - на дальні і ближні підрізування і т.д.

Класифікація прийомів, що надають м'ячу верхнє обертання (накат)

Накат відкритою ракеткою (праворуч).

Завданням цього основного атакуючого удару є забезпечення точності влучання м'яча в ціль. Необхідна крутизна траєкторії досягається тим, що м'ячу

надаються верхні оберти. Ракетка при цьому рухається вгору-вперед і наносить удар по верхній бічній частині м'яча.

Короткий накат.

Удар виконується стрімким рухом руки на злеті м'яча, який не досяг найвищої точки.

Довгий накат.

Різновид удару справа, при якому контакт м'яча і ракетки відбувається порівняно далеко від заднього краю столу. На відміну від короткого накату, удар по м'ячу виконують не так різко і стрімко, зате в нього вкладають велику силу. Застосовуючи такий спосіб, удар наносять по м'ячу, який опускається.

Накат закритою ракеткою. (Зліва при європейській хватці.)

Рух м'яча такий, як і при накаті праворуч. Необхідні оберти м'ячу надає рух ракетки вгору-вперед.

Типи подач

Способи розподілу подач різноманітні. Так, за місцем виконання можна виділити подачі справа, зліва, з положення справа з лівого або правого кута; за характером подачі за швидкістю руху ракетки і місцем попадання, подачі із змішаним обертанням і з однотипним та інше. За формою можна виділити подачі з високим і низьким підкиданням м'яча і подачу з положення присіду.

Способи прийому подачі в основному складена з різних технічних прийомів – це несильний удар по м'ячу, підставка, накат, «поштовх», скидка, підрізка, швидкі удари з бічним обертанням м'яча і т.д. Якщо тенісист не володіє цими прийомами, він не володіє технікою прийому подачі.

7. Захисні прийоми техніки гри

Підрізка

Що таке «підрізка»? Це удар, при якому м'ячу надається нижнє обертання з низькою траєкторією польоту (див. рис.20).

М'яч, що летить з нижнім обертанням, прийнято називати підрізаним – тому удар і називають «підрізка». Сам рух при підрізці, незалежно від того, справа або зліва ви його робите, виконуйте так, немов би ребром ракетки підрізаєте велику головку бутона квітки, яка стоїть на тонкому довгому стеблі і при цьому намагається, щоб на ракетці залишився тільки один бутон, без стебла.

Підрізка – один з найпростіших для освоєння і виконання ударів, без якого, як не дивно, не обходиться в настільному тенісі жодна зустріч.

Цим прийомом, як правило, відбивають м'яч, що летить без обертання або має нижнє обертання. Відбити короткий м'яч або зіграти, як то кажуть, коротко, прийняти подачу і не дати супернику можливості атакувати вас – все це можна здійснити за допомогою підрізки. Найлегший для освоєння удар – підрізка зліва. З нього ми і почнемо.

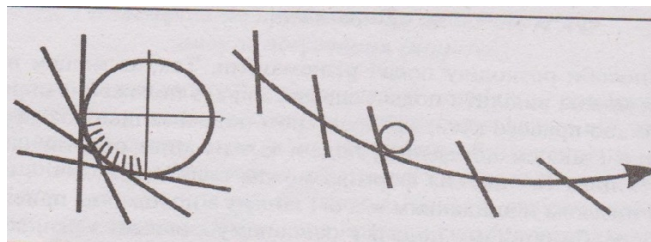


Рис. 2. Контакт ракетки з м'ячем і траєкторія руху при виконанні підрізки

Підрізка зліва

Підрізку зліва виконують із стійки, яку звичайно займають для лівих ударів. Тулуб трохи розвернений в півоберта вліво і нахилений вперед. Ноги

нарізно і трохи зігнуті в колінах: права нога попереду під кутом приблизно 45° до столу, ліва ззаду – паралельно до задньої лінії столу. Руки зігнуті в ліктях і знаходяться перед грудьми. Для того, щоб швидше пересуватися, вагу тіла перенесіть на носки, а в момент удару, щоб не втратити рівноваги, краще стояти на всій стопі. При замаху перед ударом руку з ракеткою зігніть і підніміть до правого плеча (для ліворуких), а потім, випрямляючи, опустіть вперед-вниз. При цьому вагу тіла перенесіть на ліву ногу (див. рис.3). Для праворуких гравців навпаки.

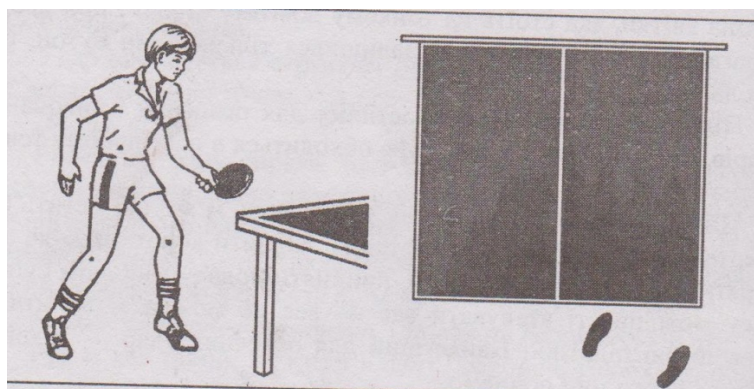


Рис. 3. Сійка ліворукого гравця для ударів підрізкою

Зверніть увагу на те, що траєкторія руху ракетки не прямолінійна, а дугоподібна.

На початку руху «ніс» ракетки піднятий вгору до лівого плеча (для праворуких), а в кінці направлений туди, куди ви посилаєте м'яч – у лівий кут, у середину або в правий кут столу. Для того щоб, м'яч полетів по низькій траєкторії над сіткою, руку з ракеткою направляйте на верхній, білий край сітки.

Ракетка повинна надати м'ячу поступальну і обертальну швидкість. Тому удар потрібно виконувати по нижній лівій чверті м'яча (у думках розділіть м'яч на чотири чверті – рис.2). намагайтесь при цьому, щоб він ударився трохи нижче за середину ракетки. Ракетка повинна ніби обійти навколо м'яча, хоча насправді вона, рухаючись із м'ячем, «закручує» його в потрібному напрямі (див. рис.2). кут нахилу ракетки і точка контакту м'яча з ракеткою залежать від

швидкості обертання м'яча, що повертається від суперника, і від тієї швидкості обертання, яку ви хочете йому надати.

Отже, ми ознайомилися з технікою виконання першого у вашому арсеналі удару. Перш ніж використовувати отримані звання з практики, спробуйте поробити імітаційні рухи перед дзеркалом.

Для того, щоб уникнути помилок, пропонуємо декілька методичних порад:

- При замаху не піднімайте руку вище і далі плеча, не обмежуйте рух руки біля пояса;
- Рух виконуйте плавно, але з прискоренням;
- По м'ячу вдаряйте у найвищій точці відскоку перед собою: не пропускайте його назад, за себе;
- Руку після удару не зупиняйте, а випрямляйте до кінця;
- При закінченні руху не відводьте руку далеко вправо чи вліво (для ліворуких) – вона повинна йти вперед і вниз до сітки.

Нарешті ви розучили рух в простих умовах. Тепер можете повправлятися з м'ячем. Спочатку біля стіни, потім на столі.

Тренуватися без партнера ви можете і на столі – підсуньте його впритул до стіни або поставте біля протилежного краю столу щит (рис.4).

Якщо ви поставили щит, то підрізку виконуйте не в стіл, а в щит, тоді м'яч, маючи нижнє обертання, відскочить на дальній половині столу і перелетить до вас.

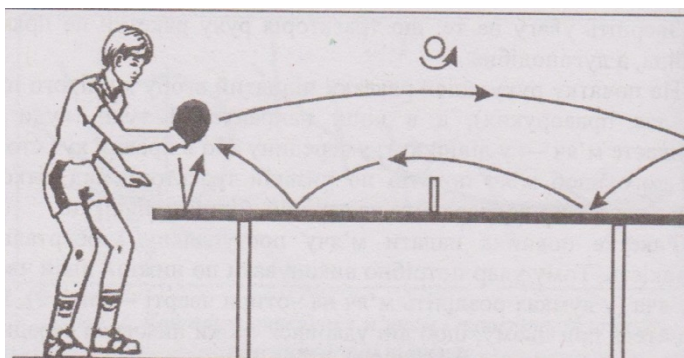


Рис.4. Гра на столі без щита-відбивача підрізками

Тепер можна переходити до складнішого і цікавішого – до вправи з партнером.

Існує безліч різноманітних вправ. Вони вчать не тільки змінювати напрямки польоту м'яча, а й варіювати швидкість, темп, довжину траєкторії, швидкість обертання, а також правильно вибирати момент удару: бити по необхідному м'ячу, у найвищій точці відскоку, по м'ячу, що опускається і т.д.

Підрізка справа

Удар цей виконують аналогічно до попереднього, але з правого боку (для праворуких гравців) внутрішньою стороною ракетки. Підрізку справа виконують із стійки для ударів справа. При цьому тулуб поверхневий в півоберта і трохи нахилений. Іноді гравець займає позицію майже лівим боком до столу. Ноги нарізно і трохи зігнуті в колінах, ліва нога попереду під кутом приблизно 45° до столу, права ззаду, паралельно до задньої лінії столу. Руки природно зігнуті в ліктях, вага тіла переводиться на носки (рис.5).

При замаху руку з ракеткою, згинаючи, піднімайте вгору до рівня правого плеча, а потім, випрямляючи, опускайте вперед-вниз. Випрямлення відбувається природно, вага тіла переноситься на ліву ногу.

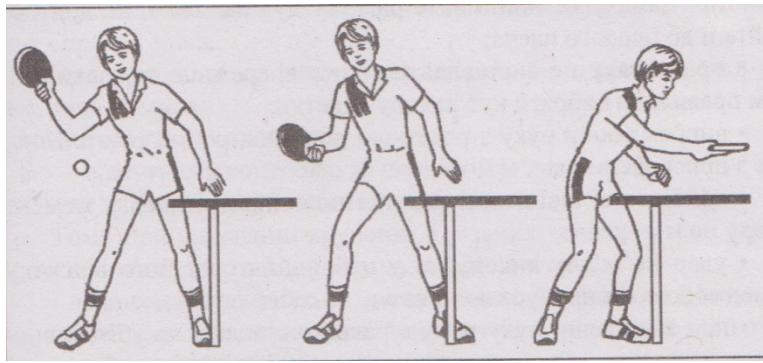


Рис.5. Стійка гравця для ударів підрізкою справа

Не забудьте прослідкувати, щоб рука з ракеткою рухалася не прямолінійно, а по дугоподібній траєкторії (рис.6). тоді ви матимете можливість точно керувати польотом м'яча.

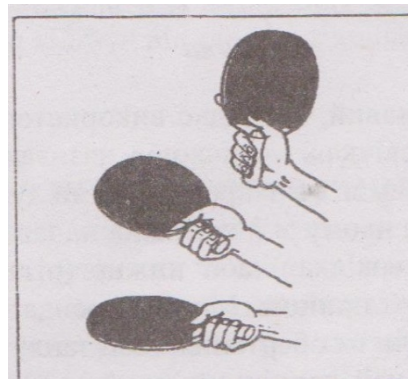


Рис.6. Підрізка справа

«Ніс» ракетки, як і при підрізці зліва, спочатку піднятий вгору, а в кінці руху направлений туди, куди ви посилаєте м'яч. Активніша робота кисті у момент удару дозволяє додати м'ячу велику швидкість обертання. Удар виконуйте по правій нижній чверті м'яча – так, щоб він довівся трохи нижче за середину ракетки. Прагніть ніби обійти ракеткою нижню частину м'яча (рис.2).

Вивчаючи підрізку справа, виконайте вправи, що імітують цей удар перед дзеркалом. І зверніть увагу на такі методичні вказівки:

- При замаху не піднімайте ракетку дуже високо, не притискуйте її до правого плеча;

- При замаху не виставляйте лікоть вперед, це перешкодить вам правильно вибрати кут нахилу ракетки;
- Випрямляючи руку з ракеткою до кінця, робіть рух плавно, але з прискоренням;
- Найбільшій швидкості ракетка повинна досягати у момент удару по м'ячу;
- Удар по м'ячу виконуйте у найвищій точці його відскоку перед собою, не пропускаючи назад, за себе;
- При закінченні руху руку з ракеткою ведіть не убік, а вперед-вниз до сітки. Зріз справа так само, як і зріз зліва, обов'язково потренуйте біля рівної стінки, потім на столі зі щитом і тільки потім з партнером.

Підрізка справа – складніший технічний прийом, оскільки рух руки дещо неприродний. Тому для освоєння цього удару потрібно більше часу, ніж для освоєння підрізки зліва.

Свічка

Існує ще один, але рідко використовуваний у грі технічний прийом – «свічка». «Свічкою» називають такий технічний прийом, при якому м'яч направляють по дуже високій траєкторії над сіткою. При цьому м'ячу можна надавати сильне верхнє обертання (кручена «свічка») або нижнє (різана «свічка»), що значно утруднює його прийом. Можна посилати м'ячі аналогічним рухом, не надаючи їм обертання, щоб заплутати суперника.

В основному ж цей технічний прийом можна віднести до захисних ударів. Звичайно гравці застосовують його в тих випадках, коли вимушені дуже далеко відійти від столу або коли не залишається часу для підготовки до активного повернення м'яча супернику. У подібних ситуаціях широким рухом від низу до верху прагнуть перекинути м'яч супернику по крутій траєкторії, по-перше, щоб

виграти час для підготовки до наступного удару, а по-друге, щоб м'яч, що високо відскочив, змусив суперника зробити помилку. Проте «свічку» застосовують і як активний атакуючий прийом, що примушує суперника відійти від столу і навіть захищатися.

«Свічки» можна проводити і справа, і зліва. Кручені «свічки» виконують рухами, аналогічними до рухів у топ-спіні справа і зліва, різані «свічки» - рухами, аналогічними до рухів у підрізках справа і зліва.

При виконанні «свічок» у початківців часто трапляються характерні помилки:

- Скутий короткий рух;
- Відсутність контролю за польотом м'яча;
- Слабке обертання м'яча.

Тому при виконанні кручених і різаних «свічок», щоб уникнути помилок, звертайте увагу на такі моменти:

- Правильно підходьте до м'яча і виконуйте удар по м'ячу, що опустився, це дозволить надати йому крутішу траєкторію польоту;
- «підсаджуйтеся» під м'яч, допомагайте закрутити його не тільки кистю, а й за допомогою ніг і тулуба;
- Для надання м'ячу сильного обертання намагайтеся ударити по ньому тільки по дотичній, з активнішим рухом кисті і точно координуючи рух всієї решти частин тіла;
- Стежте, щоб амплітуда рухів була широка, це дозволить вам краще контролювати політ м'яча;
- Намагайтеся посилати м'яч на білу задню лінію столу, що змусить суперника відійти від столу і відповісти вам пасивно.

8. Подачі з нижнім обертанням м'яча

Для успішного освоєння техніки виконання подач важливо володіти подачами з нижнім обертанням м'яча, що додають м'ячу дугоподібну траєкторію польоту, а також виконанням довгих і коротких подач.

Подача справа м'ячів з лівим бічним нижнім обертанням

- 1) Початкове положення – біля лівої половини столу. Як тільки м'яч підкинутий вгору, рукою з ракеткою роблять швидкий замах назад-вгору, одночасно кисть злегка випрямляють, а тулуб вслід за замахом ракетки повертають праворуч;
- 2) При подачі м'ячів з лівим бічним нижнім обертанням передпліччя рухається у напрямі справа-ззаду-зверху ліворуч-вперед-вниз, м'яч ніби ковзає по нижній частині ракетки від лівого краю до правого

Подача справа м'ячі із нижнім обертанням

Основні рухи при цій подачі:

- 1) Початкове положення те саме, що й раніше. Після того, як м'яч підкинутий, рука з ракеткою робить замах назад-вгору, ракетка перебуває в горизонтальному положенні або злегка нахилена вперед;
- 2) При подачі з обертанням передпліччя рухається згори-ззаду вперед-вниз; обертальний рух передпліччя повинен бути швидким, внаслідок чого кут нахилу ракетки назад буде великим. Нижньою частиною ракетки потрібно з акцентом вліво виконати удар по нижній частині м'яча. Оскільки плече прискорення сили велике, то й обертання м'яча інтенсивне.

Траєкторія польоту м'яча, що маж нижнє обертання (або так званого підрізаного), більш полога, і кут приземлення звичайно менший за кут приземлення крученого і плоского м'яча. Проте відскакує різаний м'яч під дещо більшим кутом, ніж приземляється (див. рис.7).

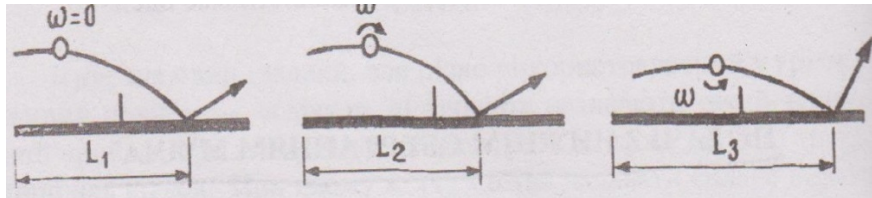


Рис. 7. Траєкторія польоту і відскоку м'яча при різних видах обертання

Така особливість відскоку зумовлена зниженням горизонтальної швидкості за рахунок великої сили тертя. Після відскоку різаний м'яч може зберегти колишнє обертання або перетворитися на кручений, якщо при падінні його обертання було незначним, а сила тертя з поверхнею столу достатньо велика.

Література

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: ФиС, 1982. – 111 с.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС. 1980. – 127 с.
3. Годик М.Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980. – 136 с.
4. Зюзь В.М. Дослідження фізіологічного портрету гри в настільний теніс//36. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Серія 15, Випуск 1: Теорія та методика навчання: фізична культура і спорт, 2005. – С.109-114.
5. Настольный теннис. Правила соревнований (2009-2012). – Донецк: Норд, 2009. – 130 с.

Навчальне видання

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Методичні рекомендації

Укладач: **Мицик** Анатолій Іванович

Формат 60x84 1/16 Ум. друк. арк 13,14.

тираж 30 прим. Зам.№__

Надруковано у видавничому відділі

Миколаївського національного аграрного університету

54020, м. Миколаїв, вул. Паризької Комуни,9

Свідоцтво субекта видавничої справи ДК № 4490 від 20.02.2013 р.

