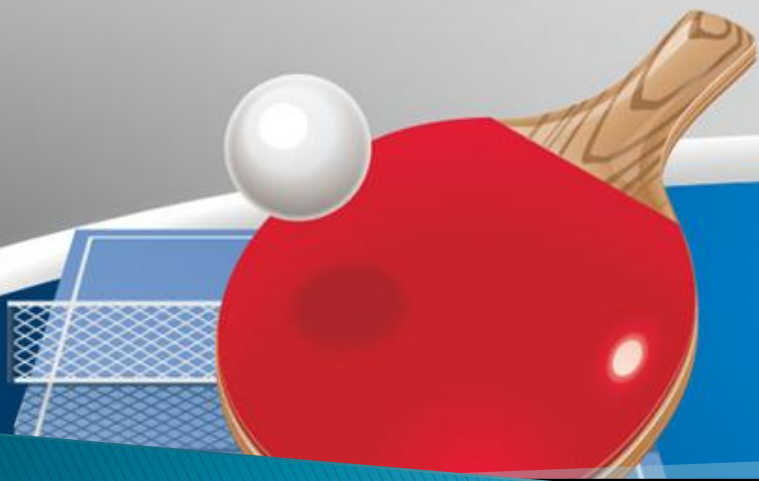


Настольный теннис



Выполнила
Педагог дополнительного образования,
тренер по настольному теннису
Шевелева Юлия Александровна

Понятие



- ▶ **Настольный теннис (пинг-понг)** — вид спорта, спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником.
- ▶ Главные международные турниры — чемпионат мира и Олимпийские игры.

Описание игры



- ▶ Игра происходит на столе размером 2,74 метра (9 футов) на 1,525 метра (5 футов). Высота стола — 76 см (30 дюймов). Стол обычно сделан из ДСП или похожего материала и выкрашен в зелёный, тёмно-синий или чёрный цвет. Посередине стола находится сетка высотой 15,25 см (6 дюймов). При игре используются ракетки, сделанные из дерева, покрытого одним или двумя слоями специальной резины с каждой стороны. Мяч для настольного тенниса сделан из целлулоида. Размер мяча — 40 мм в диаметре, масса — 2,7 г. Мяч должен быть окрашен в белый или оранжевый цвет. С 2007 года другой цвет шарика на международных соревнованиях не используется.
- ▶ Игра проходит между двумя игроками, либо между двумя командами из двух игроков.
- ▶ Каждый розыгрыш мяча заканчивается присвоением одного очка одному или другому игроку (команде). По современным международным правилам, установленным в 2001 году, каждая игра идёт до 11 очков. Матч состоит из нечётного количества игр (обычно пяти или семи).

Происхождение названия



- ▶ Впервые название «Пинг-Понг» стало встречаться начиная с 1901 года, а до этого в ходу были аналогичные по интонациям названия: «Флим-Флам», «Виф-Ваф», а также «Госсима».
- ▶ Больше 100 лет назад предприимчивый американец Джон Джаквес зарегистрировал придуманное название. Оно получилось из сочетания двух звуков: «пинг» — звук, издаваемый мячом, когда он ударяется о ракетку, и «понг» — когда мяч отскакивает от стола. В дальнейшем название было продано братьям Паркер.

Из истории настольного тенниса



Уже в начале прошлого столетия пинг-понг становится очень популярным в Германии и Австро-Венгрии. В немецкой столице в 1926 году создается Международная Федерация настольного тенниса (сокращенно — ИТТФ). Честь возглавить ее выпала известному английскому писателю **Айвору Монпетю**.







- ▶ Настоящая революция в настольном теннисе произошла в **1930** году, когда для игры стали использовать ракетки с резиновым покрытием. Оно придавало мячу необычное, по тем временам, вращение и траектория его движения поменялась самым коренным образом. Можно сказать, что изменилась и история настольного тенниса.
- ▶ Тактика игры, методика тренировок — все стало другим. Но эти изменения игре пошли только на пользу. Скорости и динамика выросли, с ними вырос и интерес, поединки стали очень увлекательными и пошел стабильный рост количества поклонников по всей планете.

Основные даты



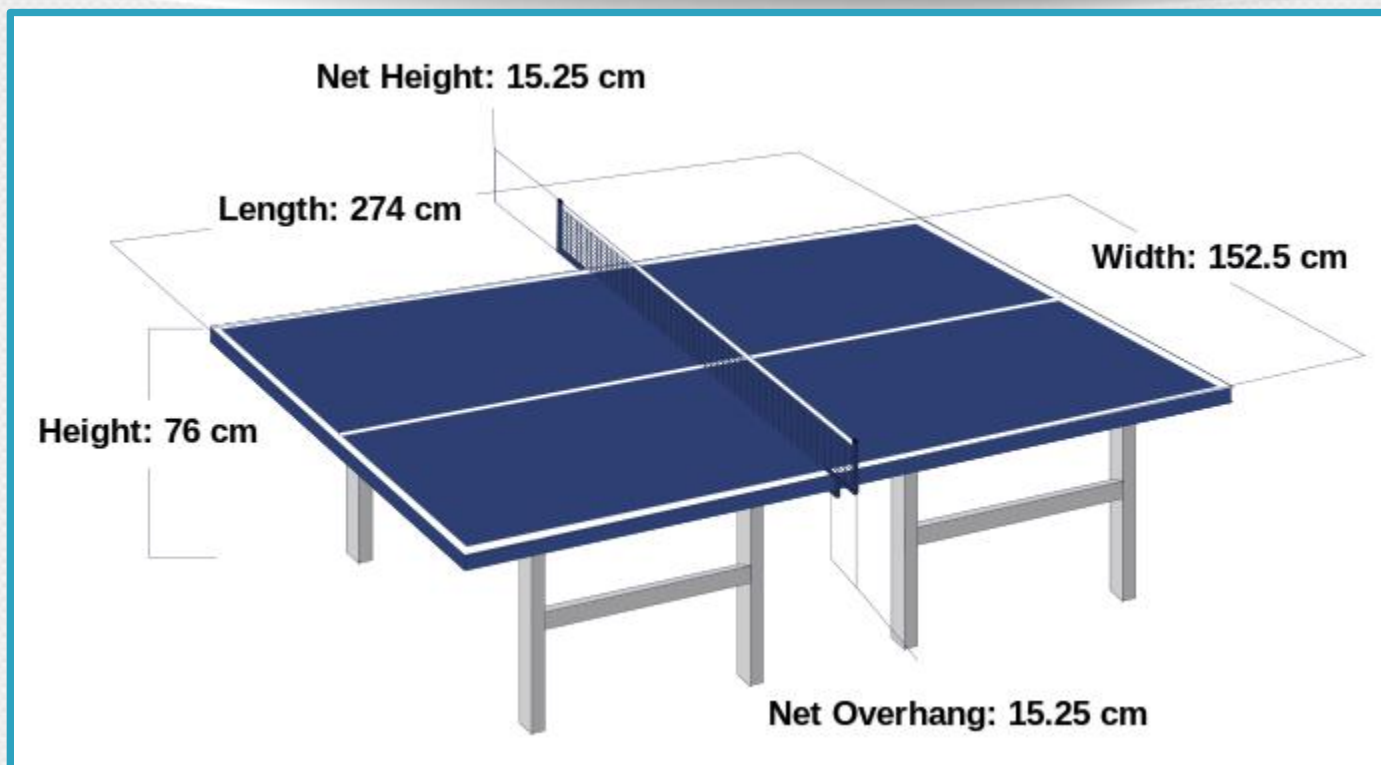
- ▶ 1921 год — создана первая национальная федерация настольного тенниса в Англии;
- ▶ 1926 год — создана Международная федерация настольного тенниса;
- ▶ 1926 год — в Лондоне прошел первый Чемпионат мира по настольному теннису
- ▶ 1927 год — в СССР организованы показательные игры делегации английских рабочих;
- ▶ 1952 год — японский спортсмен Хиродзи Сапо впервые применяет ракетку с резиновым (губчатым) покрытием и становится чемпионом мира;
- ▶ 1954 год — федерация настольного тенниса СССР вступает в Международную федерацию настольного тенниса;
- ▶ 1969 год — на чемпионате мира в Мюнхене спортсменки СССР выиграли две первые золотые медали — в женской паре (Зоя Руднова и Светлана Фёдорова-Гринберг) и в команде;
- ▶ 1975 год — на чемпионате мира в Калькутте спортсмены СССР выиграли свою третью золотую медаль — в смешанной паре (Станислав Гомозков и Татьяна Фердман-Купергина);
- ▶ 1988 год — на Олимпийских играх в Сеуле настольный теннис становится олимпийским видом спорта;

О правилах игры



- ▶ Официальные правила игры неоднократно менялись, на настоящий момент последняя редакция правил от **2012** года. Полная редакция правил настольного тенниса имеет объем в несколько десятков страниц, федерации большинства стран утверждают свои правила в соответствии с Правилами, принятыми Международной федерацией настольного тенниса (ИТТФ, ITTF).

Инвентарь. Стол



Инвентарь. Стол



- ▶ **Теннисный стол** — специальный стол, разделённый сеткой на две половины. Имеет размеры, являющиеся международным стандартом: длина — 274 см, ширина — 152,5 см, высота — 76 см.
- ▶ Игровая поверхность включает в себя верхние кромки (углы) стола, боковые стороны ниже этих кромок игровой поверхностью не считаются.
- ▶ Игровая поверхность может быть из любого материала и должна обеспечивать единообразный отскок около 23 см при падении на неё стандартного мяча с высоты 30 см. Поверхность стола разделяется на две половины вертикально стоящей сеткой. Игровая поверхность стола должна быть матовой, однородной тёмной окраски. Вдоль каждой кромки стола должна идти разметка — белая линия шириной 20 мм. При использовании стола для парной игры посередине стола наносится белая линия шириной 3 мм, перпендикулярная сетке.

Инвентарь. Сетка



- ▶ Комплект сетки состоит из собственно сетки, подвесного шнура и опорных стоек вместе с их креплением к поверхности стола.
- ▶ Сетку с помощью шнура и стоек устанавливают так, чтобы её верхний край находился на высоте 15,25 см от поверхности. За край стола сетка также должна выступать с обеих сторон на 15,25 см.



Инвентарь. Мячи



- ▶ Мяч для настольного тенниса делают из целлулоида или подобной пластмассы. Размер мяча — 40+ мм в диаметре, масса — 2,7 г. Мяч может быть белого или оранжевого цвета, обязательно матовый.
- ▶ С 2007 года другой цвет мячей на международных соревнованиях не используется.
- ▶ До 2003 года использовались мячи диаметром 38 мм: причиной увеличения диаметра послужила излишняя скорость мяча, и как результат — неудобства для судейства и наблюдения за игрой



Инвентарь. Ракетки



- ▶ При игре используются ракетки, сделанные из дерева, покрытого одним или двумя слоями специальной резины с каждой стороны. У дорогих ракеток основание сделано из нескольких слоёв древесины различных пород и нескольких слоёв пипана или карбона. Профессиональные ракетки не продаются в готовом виде. Игрок или тренер игрока выбирают основание и накладки (резину). В Китае в некоторых случаях резина (topsheet) и губки (sponge) продаются и собираются отдельно. Губки бывают разной жёсткости и измеряются в градусах от 35' (мягкие) до 47' (жёсткие), сама резина тоже делится на гладкую и «шипы».

Инвентарь. Ракетки



- ▶ Согласно правилам ИТТФ, основание ракетки должно хотя бы на 85 % состоять из древесины. Также на соревнованиях запрещены некоторые виды шипов (преимущественно длинные), которые позволяют обладателю таких накладок игнорировать вращения мяча соперника.
- ▶ В начале встречи и при смене ракетки во время встречи игрок должен показать свою ракетку сопернику и судье с целью её осмотра на соответствие правилам.

Интересные факты



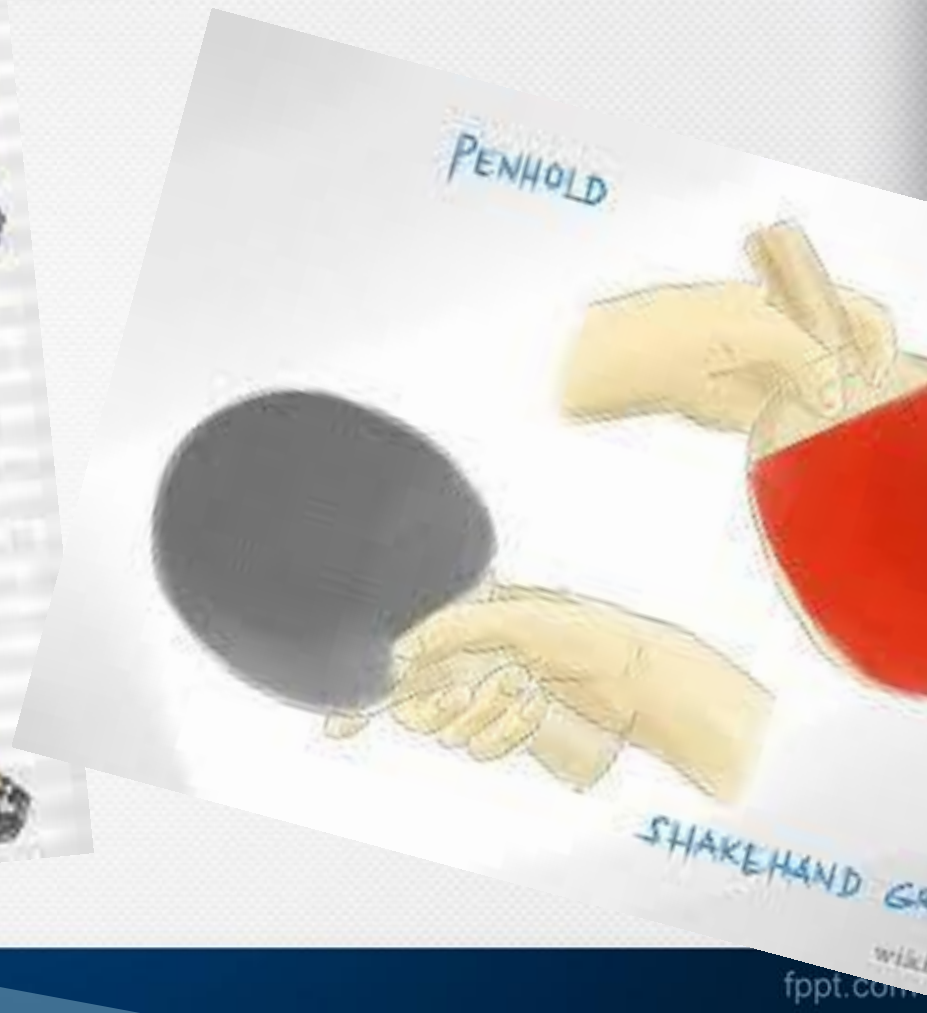
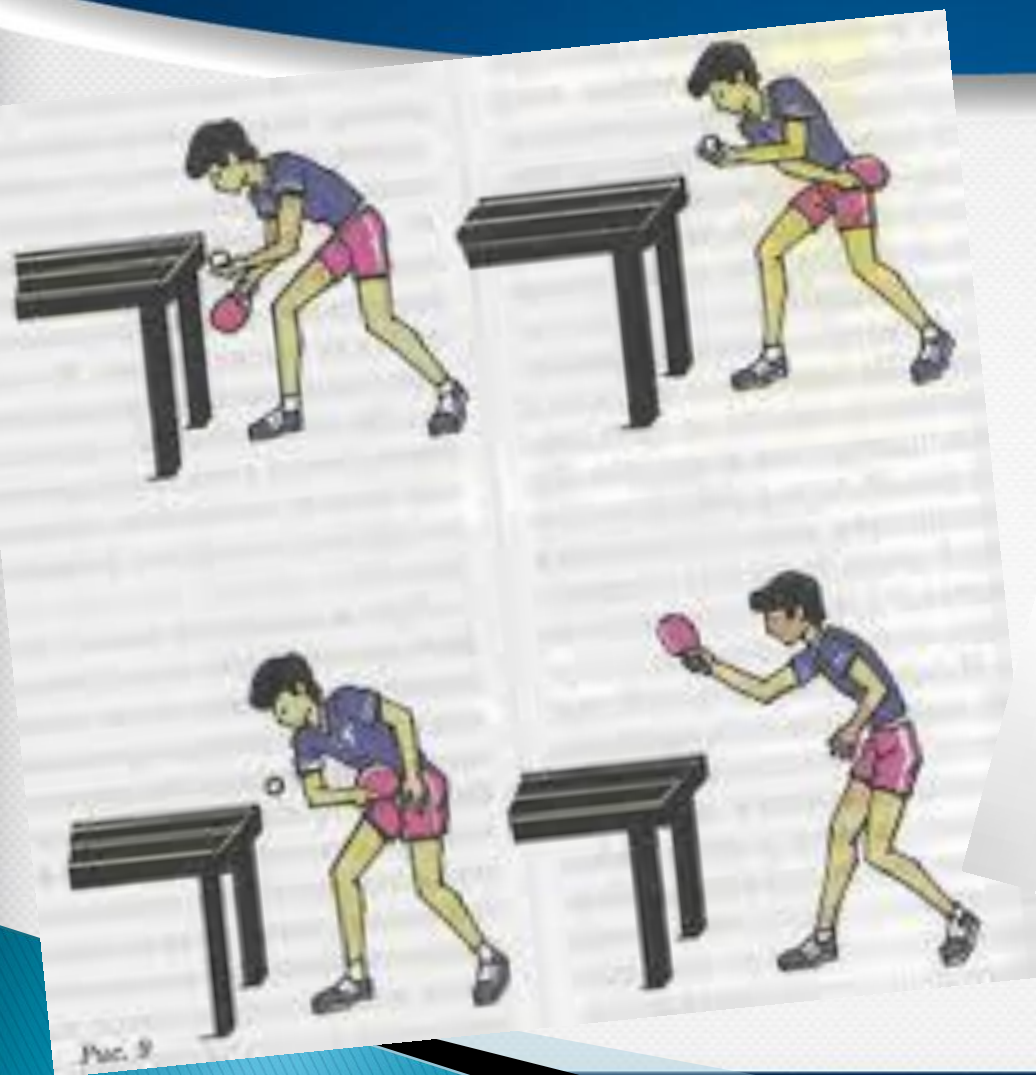


- ▶ Первый чемпионат мира прошел в Лондоне в 1927 году. В то время королями и королевами игры были спортсмены из Венгрии, которые неизменно становились чемпионами планеты на протяжении ряда лет.
- ▶ До 1956 года мировые чемпионаты проводились ежегодно (кроме периода Второй мировой войны). С 1957 года спортсмены стали собираться на первенство планеты через год.
- ▶ В 1958 году был проведен первый чемпионат Европы.



- ▶ Вот уже почти полвека в настольном теннисе доминируют, практически безоговорочно, спортсмены из Китайской Народной Республики. На Олимпийских играх, начиная с 1988 года, и по 2012 год, китайцы из 28 золотых медалей смогли выиграть 24. Сейчас эпоха Китая в настольном теннисе сменилась эрой китайских игроков, так как они, не находя себе места в национальной сборной, уезжают в другие страны и выступают там за их национальные команды.

Правила и понятия



Определения



- ▶ «Розыгрыш» — период времени, когда мяч находится в игре.
- ▶ «Мяч в игре» считается с последнего момента нахождения его на неподвижной ладони свободной кисти перед намеренным подбрасыванием его в подаче до тех пор, пока не будет решено, что розыгрыш следует переиграть или он завершен присуждением очка.
- ▶ «Переигровка» — розыгрыш, результат которого не засчитан.
- ▶ «Очко» — розыгрыш, результат которого засчитан.
- ▶ «Подающий» — игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше.
- ▶ «Принимающий» — игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше.

Поддача



- ▶ Поддача в настольном теннисе производится согласно следующим правилам:
- ▶ В начале поддачи мяч должен свободно лежать на открытой ладони неподвижной кисти свободной руки;
- ▶ мяч должен быть подброшен вертикально вверх с открытой ладони не менее чем на 16 см;
- ▶ с момента отрыва от ладони до соударения с ракеткой мяч должен быть обязательно выше, чем поверхность стола и за пределами концевой линии края стола;
- ▶ подающий должен ударить по мячу так, чтобы тот ударился один раз на его половине стола, затем пролетел над или вокруг сетки и коснулся половины стола принимающего, в парных играх — мяч должен последовательно коснуться правой половины стола подающего, а затем правой половины стола принимающего, другими словами, по диагонали;
- ▶ поддача должна выполняться так, чтобы принимающий (принимающие в парной игре) и судья ясно видели все фазы поддачи;
- ▶ нельзя скрывать момент поддачи рукой, в которой находится ракетка, телом или одеждой;
- ▶ Как только мяч подброшен, свободная рука подающего должна быть убрана из пространства между мячом и сеткой;
- ▶ поддача считается поданной, как только мяч оторвался от ладони подающего;



Возврат мяча



- ▶ Поданный или возвращённый мяч следует ударить так, чтобы он пролетел «над или вокруг» комплекта сетки и коснулся половины стола соперника сразу или после касаний комплекта сетки.

Очко



- ▶ соперник не выполнил правильную подачу;
- ▶ соперник не выполнил правильный возврат;
- ▶ после правильно выполненной подачи или возврата мяч до удара соперника коснётся чего-либо, кроме комплекта сетки;
- ▶ мяч пролетит, не коснувшись стола;
- ▶ соперник мешает мячу (он или что-либо из того, что надето на сопернике касается мяча в игре, летящего над или в направлении игровой поверхности, не задев половины стола соперника после того, как игрок последним ударил по мячу);

Очко



- ▶ соперник умышленно ударяет мяч дважды подряд (кисть руки, держащая ракетку, считается частью ракетки, отбить мяч этой кистью или её пальцами не считается ошибкой, кроме того, если мяч попадёт в кисть или в её пальцы, а затем в ракетку, то это также не считается ошибкой);
- ▶ соперник ударяет мяч стороной ракетки, которая не предназначена для игры
- ▶ соперник или то, что на нём надето, сдвинет игровую поверхность (стол), пока мяч в игре;
- ▶ соперник или то, что на нём надето, коснётся комплекта сетки, пока мяч в игре;
- ▶ соперник коснётся кистью свободной руки игровой поверхности (стола);
- ▶ в парной встрече кто-либо из его соперников ударяет по мячу не в порядке, установленном правилами;
- ▶ как обусловлено правилом активизации игры.

Длительность встречи



- ▶ Существуют разные системы, когда матч идет до 5, 7 или 9 сетов. Матч выигрывает игрок, победившей в большем количестве сетов, например в 4 из 7.



Сет



- ▶ Выигрывает игрок, первым набравший 11 очков (раньше играли до 21 очка). При равном счете 10-10, игра идет до преимущества в 2 очка.



Упражнения для овладения мастерством теннисиста:

1. Упражнения с скакалками.

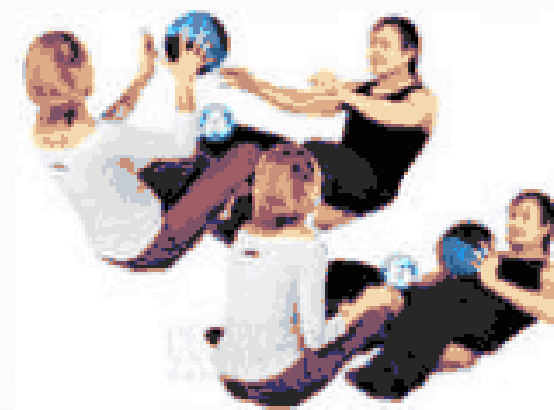
Прыжки в быстром темпе — 3 раза по 15 с; 2Х 60 с, между прыжками выполнять два или даже три оборота скакалками; в среднем темпе — 2Х3 мин, вращая скакалки назад. Наклоны, повороты со скакалками.

2. Упражнения с теннисными мячами (в парах).

Ловля и броски мячей двумя руками, одной рукой; стоя лицом к стене, отбить игровой рукой серию мячей (12 — 15 м); броски мячей в цель.

3. Упражнения с набивными мячами (вес 1, 3, 5 кг).

Броски мяча от груди; из-за головы, снизу, спиной к основному направлению, имитирующие накат справа, имитирующие накат слева, сидя лицом друг к другу (количество бросков за 1 мин), в прыжке.



4. Упражнения с резиновым бинтом.
Резина сильно растянута. Имитация ударов справа, слева. После удара рука должна тотчас вернуться в исходное положение.

5. Упражнения с гантелями.

Имитация наката справа и слева.
Имитация других, уже хорошо разученных, ударов. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями.

Для теннисиста важное значение имеет хорошая подвижность пальцев и кисти руки. Как развить их? Надо просто «поиграть» пальцами, подирижировать воображаемым оркестром. Обычно это всегда сразу и хорошо получается у девочек. Ну а мальчики могут поучиться у них.



Спортивных успехов!

