

Правила игры в настольный теннис

(тренер-преподаватель по настольному теннису Чачхиани И.Х.)

Настольный теннис (также называемый пинг-понгом) — вид спорта, при котором специальный мяч бросается с битами на игровой стол с сеткой по определенным правилам. Цель игроков — добиться ситуации, когда соперник неправильно отбивает мяч ногой. Важнейшими международными турнирами являются чемпионаты мира и Олимпийские игры.

Игра происходит на столе размером $2,74 \times 1,52$ м (9×5 футов) и 76 см (30 дюймов) в высоту. Стол изготовлен из плотных материалов (ДСП, алюминий, пластик), которые обеспечивают требуемый по правилам отскок мяча, обычно окрашенного в зеленый или темно-синий цвет. В середине стола находится сетка высотой 15,2 см (6 дюймов). Для игры используются ракетки, которые состоят из нескольких слоев дерева и других материалов и покрыты с каждой стороны одним или двумя слоями специальной резины. Настольный теннисный мяч изготовлен из целлулоида или пластика (с 2014 года). Диаметр шара 40 мм, вес 2,7 гр. Шар должен быть окрашен в белый или оранжевый цвет. С 2007 по 2013 год на международных конкурсах шары других цветов не использовались, в 2014 году были проведены эксперименты с двухцветными шарами.

Матч проводится между двумя игроками или между двумя командами с двумя игроками.

Каждая жеребьевка заканчивается распределением одного очка одному или нескольким игрокам (командам). Согласно современным международным правилам, установленным в 2001 году, каждая игра продолжается до 11 очков. Игра состоит из нечетного числа игр (обычно пять или семь). Решающий или последний из возможных матчей может достигать 7 очков, если речь идет о регулировании некоторых соревнований (по правилам, действующим в Китае и с 7 декабря 2015 года в России).

Заголовки. Название «Пинг-понг» стало впервые встречаться в 1901 году, а до этого существовали сходные по интонационности названия: «Flim-Flam», «Wif-Waf» и «Gossima». Более 100 лет назад предприимчивый американец Джон Джейкобс зарегистрировал вымышленное имя. Это сочетание двух звуков: «Пинг» — звук, который издает мяч, когда он бьет по бите, и «Понг» — когда мяч отскакивает от стола. Позже имя было продано братьям Паркер.

Сегодня настольный теннис называют «настоящим» настольным теннисом, где все игроки играют в одних и тех же условиях, потому что они используют одну и ту же ракетку с наждачной бумагой (как в 40-50-х годах XX века).

Первоначально использовались ракетки с игровой поверхностью из гладкого дерева, т.е. ракетки не были покрыты. Затем они начали наносить покрытие из пробки или аналогичных материалов. С такими ракетками невозможно было выполнить существенную часть известных в современном настольном теннисе ударов и сыграть в динамичную игру. В 1903 г. Капюшон

впервые использовал ракетку со слоем пористой резины. В первой половине двадцатых годов XX века использование пористой резины было настолько распространено, что все остальные типы ракеток были совершенно бесполезны. Стало возможным сообщать о вращении мяча различными способами. Использование летучих мышей с пористой резиной позволило лучше контролировать мяч и изменило технику игры в настольный теннис. Этот период продлился до начала 1950-х годов, когда на рынок появились летучие мыши с губчатым покрытием. В Европе он впервые был использован в Австрии Фритчхемом в 1951 году, но это был единичный случай, который не привел к изменениям в игре.

В 1952 году ракетка с губчатым покрытием была использована на чемпионате мира в Бомбее японским спортсменом Хиродзи Сато, ставшим чемпионом. Именно тогда сборная Японии впервые приняла участие в чемпионате мира и завоевала множество медалей, в том числе и золотую медаль в индивидуальных соревнованиях, благодаря своей тактике быстрой атаки. С того времени по всей Европе стали распространяться губчатые резиновые летучие мыши, ставшие мировым центром настольного тенниса. Однако эксперты считают, что новый чехол для летучей мыши не сделал настольный теннис более привлекательным видом спорта. Удар по мячу толстым слоем губчатой резины придавал ему большую скорость, и от такого удара было очень трудно отбиться. Так что игра практически сводилась к обрезке и финальному удару. Главным в соревнованиях была власть, а техника игры заняла заднее сиденье, что привело к снижению популярности настольного тенниса. В 1959 году было запрещено использование летучих мышей с пенопластом.

С 1959 года губка использовалась в качестве основы для полированной резины, что делало игру быстрее, но можно было дать мячу более разнообразные вращения. По мнению экспертов, это стало началом новой эры настольного тенниса, так как новые материалы, использованные в игре, привели к разработке совершенно новой техники быстрой игры с ранее неизвестными атакующими ударами, сопровождающимися сильным вращением. Сочетание губки и резины полностью изменило способ игры и концепцию настольного тенниса. В то же время это повлияло и на развитие техники пинка. Игровой материал (ракетка, мяч) и сегодня меняется, и это неизбежно влияет на направление развития техники стрельбы и саму игру.

Официальные правила игры менялись несколько раз, в настоящее время действует последняя версия правил с 2012 года. Полная версия правил настольного тенниса имеет несколько десятков страниц, федерации большинства стран утверждают свои правила в соответствии с правилами, принятыми Международной федерацией настольного тенниса (ИТТФ).

Теннисный стол — специальный стол, разделенный на две половинки сеткой. Она имеет размеры, соответствующие международным стандартам: длина 274 см, ширина 152,5 см, высота 76 см.

Игровая поверхность включает в себя верхние ребра (углы) таблицы, стороны под этими ребрами не считаются игровыми поверхностями.

Игровая поверхность может быть выполнена из любого материала и должна обеспечивать равномерный отскок примерно 23 см при падении на нее стандартного мяча с высоты 30 см. Поверхность таблицы разделена на две половинки вертикальной сеткой. Игровая поверхность стола должна иметь матовый, однородный темный цвет. Каждый край стола должен быть отмечен белой линией шириной 20 мм. Если используется двойной стол, то должна быть проведена белая линия шириной 3 мм, перпендикулярная сетке в середине стола.

Комплект состоит из самой сетки, подвесного шнура и опорных ножек и их крепления к поверхности стола.

Прикрепите сетку шнуром и стойкой так, чтобы ее верхний край находился на высоте 15,25 см от поверхности. Сетка не должна выходить за боковые линии стола более чем на 15,25 см.

Теннисный мяч изготовлен из целлулоида или аналогичного пластика. Диаметр шара 40 мм, вес 2,7 гр. Мяч может быть белым или оранжевым, обязательно матовым. Шарики другого цвета не используются на международных соревнованиях с 2007 года. До 2003 года использовались мячи диаметром 38 мм; причина увеличения размеров заключалась в том, что скорость мяча была слишком высокой, что причиняло неудобства судье и не способствовало зрелищности игры.

По тем же причинам внедрение новых шаров было запланировано на 2012 год, после лондонской Олимпиады, но инновация была перенесена на 2014 год, так как производители не смогли произвести достойную замену (новые шары были неровными и быстро ломались). Диаметр мяча должен был составлять 42-44 мм, но он так и не был введен в игру.

6 февраля 2014 года Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ) объявила о принятии нового пластмассового настольного теннисного мяча взамен целлулоида. Новый шар отмечен знаком «40+», а его диаметр чуть больше 40 мм. Новый мяч является обязательным для официальных мировых соревнований с 1 июля 2014 года. Другие соревнования могут проводиться как в виде нового пластикового шара, так и с целлулоидом по решению организаторов этих соревнований. Введение пластикового мяча вызвало ряд протестов среди спортсменов-любителей из-за хрупкости оригинальных копий нового мяча и их повышенной стоимости.

Летом 2014 года появилась информация о введении двухцветного бело-оранжевого мяча для настольного тенниса. Впервые мяч был официально протестирован в китайской Суперлиге в августе 2014 года. В мае 2015 года Генеральная Ассамблея ИТТФ должна принять решение об использовании мяча во всех официальных соревнованиях, но в начале 2016 года использование таких мячей не планируется.

Для игры используются деревянные (базовые) ракетки, которые с обеих сторон покрыты одним или двумя слоями специальной резины (колодки) (при

использовании игровой ручки «пружина» иногда с одной стороны ракетки нет колодок, в этом случае эту сторону не следует использовать во время игры). Накладки на разные стороны ракетки могут быть разными и должны быть разного цвета.

Основа ракетки состоит из нескольких слоев древесины различных пород и нескольких слоев титана, углерода и других материалов. Футеровка обычно состоит из двух слоев: внешний слой — резиновый (верхний лист), а внутренний — губчатый. Резиновый слой может быть двух типов — с шипами внутри (гладкий) и снаружи (шипы). Губки могут быть различной жесткости и измеряются в градусах от 35° (мягкие) до 47° (твердые). Иногда не используется губка, а резина приклеивается непосредственно к подложке. Профессиональные ракетки не продаются со стойки. Игрок или тренер игрока выбирает базу и резины по отдельности. Резина (верхний лист) и губка также могут продаваться и монтироваться отдельно в специализированных магазинах.

Согласно правилам ИТТФ, дно ракетки должно состоять не менее чем из 85% древесины. Некоторые виды колодок (в основном, длинные) также запрещены в соревнованиях, что позволяет владельцу таких колодок игнорировать вращение мяча соперника.

В начале встречи и при смене клюшки во время встречи игрок должен показать свою клюшку сопернику и судье для проверки соблюдения правил.

То, как игрок держит клюшку в руке, называется «хваткой». Наиболее важными типами захвата являются «европейский» и «азиатский». Азиатский захват также называют «захватом с булавкой». Рукоятка снова разделена на китайскую и японскую.

Игра состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с игрового поля. Первая запись обычно определяется жеребьевкой. Затем подающие устройства меняются каждые два шага. Игра продолжается до тех пор, пока один из игроков не достигнет 11 очков. В случае ничьей 10:10 подача идет к другому игроку (другой команде) после каждой ничьей до тех пор, пока перерыв не составит два очка.

С 7 декабря 2015 года в России разрешается считать победителем игры игрока (пары), победившего в следующем розыгрыше со счетом 10:10, если это предусмотрено правилами отдельных соревнований. Также по новым правилам в России, игрок (пара), набравший 7 очков, если это предусмотрено правилами некоторых соревнований, может считаться победителем решающей или последней возможной игры (то же правило о решающей игре действует и в Китайской настольной лиге тенниса).

В парном разряде, при передаче услуг, игрок, получивший мяч, становится сервером, а партнер сервера — получателем. Игра должна проводиться до тех пор, пока один из игроков (команды) не одержит победы в большинстве определенных нечетных партий (от 3 до 7 в зависимости от правил соревнований). Если во время ничьей мяч попал в сетку и попал в половину соперника, игра продолжается.

По старым правилам игра длилась до 21 очка, подача чередовалась через каждые пять кортов, а в случае ничьей 20:20 подача после каждой ничьей передавалась другому игроку (команде) до тех пор, пока команда не отставала на два очка.

- мяч бросается вертикально вверх от открытой ладони не менее чем на 16 см.
- С момента вытягивания мяча из ладони до момента его попадания в булаву мяч должен обязательно находиться выше поверхности стола и за пределами конечной линии края стола;
- Один раз подающий ударяет по мячу так, что он попадает в свою половину стола, затем пролетает над сеткой или вокруг неё и касается половины стола принимающего. В парном разряде мяч касается правой половины стола подающего, а затем правой половины стола принимающего, т.е. по диагонали;
- подача должна быть организована таким образом, чтобы принимающий (ведущий в парном разряде) и судья могли четко видеть все фазы подачи;
- Вы не можете спрятать момент доставки за руку, ракетку, тело или одежду;
- подача считается поданной, как только мяч покинул ладонь подающего.

Если мяч пойман на подаче, но все остальные правила соблюдены, выполняется «перезагрузка» — подающий должен повторить подачу. Количество мест не ограничено. Пересев может быть также запланирован в ряде других случаев, указанных в правилах.

Мяч, который будет подан или возвращен, должен быть ударен таким образом, чтобы он пролетел над или вокруг набора сеток и коснулся половины стола соперника (сразу или после касания набора сеток).

- соперник не попал на нужную ноту;
- соперник не добился правильного результата;
- После правильной подачи или возврата мяч коснется чего-либо, кроме сетки, прежде чем он попадет в соперника;
- Мяч пролетает над игровой поверхностью со стороны стола этого игрока или над конечной линией игровой поверхности со стороны стола этого игрока, не касаясь его после того, как мяч попал в соперника;
- соперник загораживает мяч (он или что-то, что несет или несет соперник, касается мяча в игре, пролетает над игровой поверхностью или по направлению к ней, не попадая в половину стола соперника после того, как последний игрок ударил по мячу).
- Соперник преднамеренно ударяет по мячу дважды подряд (рука, держащая палку, считается частью палки, удар этой рукой или пальцами по мячу не считается ошибкой, а если мяч ударяется рукой или пальцами, а затем палкой, это также не считается ошибкой).
- Соперник ударяет по мячу стороной палки, которая не предназначена для игры (см. Ракету).
- соперник или то, во что он одет, перемещает поле, пока мяч находится в игре.
- соперник или то, что на нем надето, касается сетки во время игры.
- Соперник касается игровой поверхности свободной рукой;

- в двойной игре, один из его соперников пропускает мяч, вопреки правилам.
- в результате правила активации игры.

Для пользователей инвалидных колясок предусмотрены дополнительные точки регулировки.

Включается, если игра не заканчивается в течение 10 минут, и партия разыгрывается с меньшим количеством очков, чем 18, или в любое время по взаимному согласию игроков. Активация достигается путем введения правила 13 ударов, которое означает, что после 13 правильных возвращений очко автоматически начисляется получателю. Это заставляет сервер прекратить ничью в его пользу. После того, как правило активации было введено, оно действует до конца этой сессии. Когда игра активна, каждый игрок должен подавать поочередно.

Бросок является самым важным в атаке и обороне.

Удары классифицируются в соответствии со значением прогрессивной скорости шара, скоростью и направлением вращения шара, их соотношением и местом удара.

Настольный теннис — это отличный способ развлечься, как для тех, кто предпочитает делать серьезные вещи, так и для тех, кто впервые в жизни держит ракетку. Основным преимуществом игры в настольный теннис является его удобство, так как основное оборудование и небольшие размеры корта позволяют играть в настольный теннис практически в любом месте.

Настольный теннис — это вид спорта, в котором стресс постоянен, будь то победа молнии или поражение. Ситуации меняются, и спортсмены мобилизуются, чтобы справиться со стрессом.

Настольный теннис связан со спортом, стимулирующим сердечно-сосудистую систему. Нагрузка, которая ложится на игрока во время соревнований, поистине огромна. Японские ученые подтвердили, что игра в настольный теннис потребляет больше энергии, чем баскетбол. Одним из основных критериев в настольном теннисе является физическая выносливость спортсмена.

Нет сомнений в том, что стиль игры, выбранный спортсменом, естественно, зависит от его физических и умственных способностей. Основная техника игры в настольный теннис одинакова для всех видов игр, и только тогда, когда спортсмен продвинулся до установленного уровня, можно представить индивидуальные характеристики.

Зрительная и моторная память особенно важны для теннисиста. С их помощью спортсмен быстрее усваивает технические элементы и разрабатывает тактические комбинации. Зрительная память может развиваться непрерывно, а память двигателя должна развиваться во время самых сложных движений. У всех известных мастеров есть свои рисунки, которые повторяют их теннисистку и формируют личную технику, основанную на их собственном стиле игры.

Чтобы быть успешным, необходимо развивать сильную силу воли: Решительность, настойчивость, настойчивость и самоконтроль, мужество и

решительность, инициативность и независимость. Вся структура волевых качеств сочетает в себе целесообразность. Иногда спортсмен ставит трудные, но достижимые цели, а когда они достигаются, он их усложняет. Это развивает личность, развивает спортивный характер, устраняет недостатки. Для того, чтобы достичь своей цели, он должен бороться со слабостью, усталостью и ленью и жертвовать своей личной жизнью.

В реальном настольном теннисе только настойчивые и настойчивые люди, которые действительно полны решимости, добьются выдающихся результатов.

Список литературы

1. Николай Кортаев. Максим Шмырев: Настольный теннис
2. Иванов В.С. Теннис на столе. М., 1972.
3. Настольный теннисист Барчукова Г.М., 1996.
4. Ameline A.N. Современный настольный теннис. М.: ФС, 1985.
5. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: FIS, 1986. ru