

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛТАВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМ. В.Г. КОРОЛЕНКА**

**Кафедра методики викладання
спортивних дисциплін**

**Устаткування, інвентар і
термінологія в настільному
тенісі**

**методичний посібник
для самостійної роботи студентів**

ПОЛТАВА - 2007

УДК

Укладач: **Кириленко О.І.** – старший викладач кафедри методики викладання спортивних дисциплін ПДПУ ім. В.Г. Короленка.

Рекомендовано до друку вченою радою
ПДПУ ім. В.Г. Короленка
протокол № ____ від _____ 2007 р.

Термінологія

У настільному тенісі гравцям, тренерам і суддям для кращого розуміння один одного рекомендується користатися термінологією, загальноприйнятої в даному виді спорту.

Настільний теніс — індивідуальна спортивна гра, що ведеться за визначеними правилами двома (одиначна гра) чи чотирма (парна гра) учасниками, ракеткою і м'ячем на тенісному столі, розділеному на дві рівні половини сіткою, до виграшу одним (одними) із суперників 11 очків при перевазі не менш чим у 2 очка.

М'яч — спортивний інвентар, використовуваний для перебування ракетками один одному. М'ячі для настільного тенісу — кулька з матового чи целулоїду подібної маси білий чи жовтогарячий кольори. М'яч повинний бути сферичним, діаметром 40 мм. Маса м'яча — до 2,7 р.

Ракетка - спортивний снаряд, призначений для виконання ударів по м'ячі. Ракетка складається з дерев'яної підстави і різних накладок. Може мати будь-як розміри, форму і масу, але її лопата повинна бути плоскої і жорстк. При цьому 85 % лопаті по товщині повинне бути з натурального дерева.

Підстава ракетки — основа ракетки для гри в настільний теніс, що має рівну тверду поверхню, на яку наклеюються накладки і "щічки" - ручки ракетки. Підстава ракетки може бути виготовлене з фанери, що містить кілька шарів, чи цільної деревини. У ракетці розрізняють ручку, шийку, ігрову поверхню, що складається з *долонної сторони* -

з боку долоні, і **тильної сторони** — з боку зовнішньої частини кисті, і ребро ракетки.

Клейовий шар усередині лопати може бути армований волокнистим матеріалом, таким, як углеродистая фібра, фибергласе чи пресований папір. Армируючий шар повинний бути не більш 7,5 % загальної товщини і не перевищувати 0,35 мм.

Лопата ракетки, будь-який шар усередині ракетки і будь-який шар покриваючого чи матеріалу, що склеює, на стороні, використовуваної для ударів по м'ячі, повинні бути суцільними й однаковою товщиною. Поверхня покриваючого сторону лопати чи матеріалу сторона лопати, залишена непокритої, повинні бути рівномірного фарбування і матовими: одна сторона — чорного кольору, а інша — яскраво-червоного. Допускаються невеликі відхилення від рівномірності фарбування в результаті випадкового ушкодження, чи зносу потускнення за умови, що ці відхилення істотно не змінюють характеристик поверхні.

На початку зустрічі і коли б гравець не перемінив свою ракетку протягом зустрічі, він повинний показати ракетку своєму супернику і судде і дозволити їм оглянути її.

Накладка — гумовий чи губчатий матеріал, що покриває ігрову поверхню ракетки. Накладки можуть бути одношарові (тверда ракетка) чи двошаровими — сандвич (м'яка ракетка), що складається з нижнього шару губчатої гуми і шаруючи пупырчатой гуми, що може бути наклеєний пупыршками назовні (прямої сандвич) чи усередину (оборотний сандвич).

Ігрова поверхня ракетки, використовувана для удару по м'ячі, покривається звичайної одношаровий пупырчатой гумою з пупыршками назовні, із загальною товщиною разом із клейовим шаром до 2 мм, або двошаровою гумою

типу сандвич з пупырышками усередину чи назовні, із загальною товщиною разом із клеєм до 4 мм включно.

Звичайна *пупырчатая гума* — це одношарова не ячеистая гума, натуральна чи синтетична, з пупырышками, рівномірно розподіленими по її поверхні з щільністю не менш 10 і не більш 50 штук на 1 див². Відношення висоти пупырышек до їхнього діаметра — не більш 1х1.

Гума типу *сандвич* — один шар ячеистой (пористої) гуми, покритої зовні одним шаром звичайної пупырчатой гуми; товщина пупырчатой гуми — до 2 мм включно.

Покриваючий матеріал повинний цілком закривати лопату, не виступаючи за її краї, крім частини лопати, пов'язаною з ручкою й охоплюваної пальцями. Ця частина лопати може залишатися непокритої чи покритий будь-яким матеріалом, неї варто вважати частиною ручки.

Стіл - спортивний інвентар, об який повинний ударятися м'яч, що перебивається гравцями через сітку. Поверхня столу повинна знаходитися в строго горизонтальному положенні, бути рівної, матової і гладкий. По середині стіл розділяється сіткою. Розрізняють ігрову поверхню столу, ребро столу і бічну поверхню столу. У парній грі стіл поділяють уздовж на дві рівні половини — поле подач.

Верхня поверхня столу, називана "*ігровою поверхнею*", довжиною 2,74 м і шириною 1,525 м, повинна бути прямокутної і лежати в горизонтальній площині на висоті 76 див від підлоги.

Ігрова поверхня включає верхні крайки столу, але не бічні сторони нижче крайок, може бути з будь-якого матеріалу і повинна забезпечувати однаковий відскік близько 23 див при падінні на неї стандартного м'яча з висоти 30 див.

Ігрова поверхня столу повинна бути матового, однорідного темного фарбування з білою "*бічною лінією*

"шириною 2 див уздовж кожної крайки по стороні 2,74 м і білою "кінцевою лінією"теж, шириною 2 див уздовж кожної крайки 1,525 м.

Ігрова поверхня столу повинна бути розділена на 2 половини вертикальною сіткою, розташованою паралельно кінцевим лініям, безупинної на всьому протязі кожної половини. Для парних ігор кожна половина повинна бути розділена на 2 рівні "напівплощадки" білою "центральною"лінією шириною 3 мм, що проходить паралельно бічним лініям; центральну лінію варто вважати частиною кожної правої напівплощадки.

Сітка — інвентар, що поділяє стіл поперек на дві рівні половини. Комплект сітки складається з кронштейнів (стійок), що кріплять саму сітку до столу, і безпосередньо сітки бавовняного чи синтетичного матеріалу, що складає з осередків і верхньої білої тасьми.

Сітку підвішують на шнур, прив'язаний з кожного кінця до вертикальної частини стійок висотою 15,25 див; довжина виступаючих частин стійок не повинна перевищувати 15,25 див убік від бічних ліній.

Верх сітки по всій її довжині повинний знаходитися на висоті 15,25 див над ігровою поверхнею. Низ сітки по всій її довжині повинний бути наскільки можливо ближче до ігрової поверхні столу, а кінці сітки — до опорних стійок.

Лічильник — пристосування для наочного підрахунку очулярів (зміни результату в зустрічі).

Ігрова площадка — місце для гри в настільний теніс, на якому знаходиться стіл і зони для переміщення гравців. Як правило, площадка огорожується бортиками. Місцем для гри в настільний теніс можуть служити:

- у приміщенні - кімната, зал, сцена, спортивний зал з дощатою чи паркетною підлогою;
- на відкритому повітрі — обладнане місце.

При грі в приміщенні ігрова площадка повинна мати наступні мінімальні розміри з розрахунку на один стіл:

- для змагань у колективах фізичної культури школи, районних і міських масштабів: довжина 8 м і ширина — 4,5 м;

— для обласних і республіканських змагань: довжина 10,5 м і ширина — 5 м.

Висота приміщення повинна бути не менш 4 м.

При проведенні змагань на двох столах і більш довжина і ширина приміщення повинні бути більше відповідно до зазначених вимог. При цьому у великих залах ігрова площадка повинна бути відділена від інших ігрових площадок і від глядачів однаковими у всьому залі огороженнями (бар'єрами) темного кольору висотою 75 див. Бар'єр являє собою, як правило, каркас прямокутної форми з легких металевих трубок, обтягнутих чи тканиною м'яким пластиком; каркас не повинний мати гострих кутів, чи тканина пластик повинні щільно прилягати до підлоги. Бар'єри повинні бути стійкими, але легко падати при поштовху для попередження травми гравців. Довжина бар'єра, що рекомендується - 1,4 м.

Столи повинні бути розташовані так, щоб висвітлення не засліплювало гравців, а джерело штучного світла повинний знаходитися на висоті не менш 5 м від рівня підлоги, рівномірно і досить яскраво висвітлювати ігрову площадку. Освітленість всієї ігрової площадки - мінімум 400 люкс. Джерела денного світла повинні бути задрапіровані, якщо вони заважають проведенню змагань.

Заднє тло в основному повинний бути темним і не повинний мати яскравих джерел світла, у тому числі денного, минаючого через не зашторені вікна й інші прорізи. Підлога не повинна бути ні світлоокрашеним, ні яскраво блискучим; поверхню підлоги не повинна бути

слизької; не допускаються камінь, бетон, чи цегла кахельна плитка.

Температура в ігровому залі повинна бути не нижче +12°C, але не вище +27°C; відносна вологість повітря повинна бути в межах 50-70 %.

При грі на повітрі ігрова площадка повинна мати:

- будь-яка тверда земляна підлога, обов'язково рівну поверхню без бугрів, купин і трави;

— ті ж розміри для ігрової площадки, що і при грі в помешенні;

— обов'язково мати тла темного кольору.

При цьому тлами можуть служити спеціальні тканини, чи бар'єри зелені насадження, що забезпечують достатній захист від вітру.

Грати на відкритій площадці рекомендується при температурі не нижче +10°C.

Спортивні змагання — різні по характері діяльності, масштабу, цілям спеціально організовані заходи, учасники яких у ході неантагоністичного суперництва в строго регламентованих умовах борються за першість, досягнення визначеного результату, порівнюють свій рівень підготовленості у виді спорту — настільний теніс.

Командні змагання — змагання (змагання) між командами, догда результати окремих учасників зараховуються тільки команді.

Особисто-командні змагання — змагання (змагання), у яких підводяться підсумки виступу окремих команд і особистої першості серед всіх учасників.

Особисті змагання — змагання, у яких розігрується тільки особиста першість.

Матч - спортивне змагання, між двома чи декількома спортсменами (командами), у якому заздалегідь устанавлюється як кількість учасників, так і персональний

склад. Багато матчевих зустрічей носять традиційний характер.

Зустріч — гра в одиночних особистих змаганнях. Командне змагання складається з визначеної кількості зустрічей.

Парна зустріч — гра в особистих чи командних змаганнях удвох з партнером проти двох інших гравців (двоє надвоє).

Партія (сет) — частина матчу, за час якої одна зі сторін повинна набрати 11 окулярів (при перевазі не менш чим у 2 вічка).

Вічко - розиграш м'яча, результат якого зарахований. Величина оцінки результату розиграшу м'яча.

Помилка — навмисне, ненавмисне чи викликане діями суперника неправильне виконання технічних чи тактичних прийомів, а також порушення правил змагань.

Прийом — окрема дія, рух, спосіб здійснення якої-небудь мети.

Подача — початковий удар, за допомогою якого м'яч вводиться в гру. Подброс м'яча вільною рукою перед собою і виконання удару по м'ячі, що опускається, так, щоб він спочатку вдарився об свою половину столу, а потім перелетів через сітку на половину столу суперника. При цьому гравець не повинний заходити за кінцеву лінію столу.

Кінцева лінія — задня лінія столу, що продовжується невиразно довго в обох напрямках.

Перегравання — розиграш, результат якого не зарахований.

Рука з ракеткою — рука, що тримає ракетку.

Розиграш - період часу, коли м'яч знаходиться в грі.

Вільна рука — рука без ракетки.

Технічний прийом — цілеспрямована дія для рішення визначених рухових задач, застосовувана в процесі змагань

і тренування. У настільному тенісі всі технічні прийоми носять ударний характер, спосіб обробки м'яча — за допомогою раціональних дій, подібних за структурою і спрямованих на рішення однотипних задач.

Тактичний прийом — визначений спосіб рішення конкретної тактичної задачі, використовуваний спортсменом у ході змагань.

Техніко-тактичний прийом — окрема тактична дія, що включає визначені технічні елементи, спрямоване одночасно на рішення задач як технічної, так і тактичної підготовки.

Хватка — спосіб тримання ракетки (мал. 2 а, б, в).

Вертикальна хватка — спосіб тримання ракетки, при якому ручка ракетки спрямована нагору, і вісь ракетки проходить перпендикулярно до горизонтальної площини столу. Великий і вказівний пальці обхоплюють ручку ракетки так, як тримають авторучку, інші три пальці зручно розташовуються на тильній стороні ракетки чи віялом накладаються один на інший ("кліщі" — мал. 3, а; "віяло" — мал. 3, б; "кільце" — мал. 3, у; зігнуті, вільно лежачі - мал. 3, г).

Горизонтальна хватка — спосіб тримання ракетки, при якому вісь ракетки рівнобіжна горизонтальній площини столу. Ручку ракетки обхоплюють трьома пальцями: середнім, безіменним і мізинцем; вказівний витягнуть по краї тильної поверхні ракетки, а великий розташований на її долонній поверхні і злегка стикається із середнім. Ручка ракетки при цьому лягає на долоню по діагоналі.

При горизонтальній хватці гравець розташовується напроти середини столу, обличчям до столу, обидві ступні майже рівнобіжні. При вертикальній хватці гравець розташовується напроти середини лівої половини столу (чи

ще левее), ступні ніг і тулуб трохи розгорнуті вправо, як при виконанні удару праворуч (мал. 4).

Що подає - гравець, що повинний першим ударити по м'ячі в розиграші.

Приймаючий — гравець, що повинний другим ударити по м'ячі в розиграші.

Суддя - обличчя, призначене контролювати зустріч. **М'яч у грі** — час перебування м'яча з моменту розташування його на нерухомій долоні вільної руки перед навмисним підкиданням його в подачі доти, поки він не торкнеться чого-небудь, крім ігрової поверхні, комплекту сітки, ракетки, що знаходиться в руці, чи руки з ракеткою нижче зап'ястя, чи доти, поки не буде вирішено, що розиграш варто чи переграти він довершений вічком.

Ударити м'яч — удар зараховується (вважається правильно виконаним), якщо гравець стосується м'яча своєю ракеткою, тримаючи її рукою, чи своєю рукою (з ракеткою) нижче зап'ястя.

Гравець "заважає" м'ячу, якщо він, а також що-небудь з того, що він чи надягає носить, стосуються м'яча в грі, поки м'яч не пролетів за його кінцевою лінією, не зачепивши половини столу цього гравця після того, як м'яч останній раз був відбитий суперником.

М'яч вважається минулим "над чи навколо" комплекту сітки, якщо він пролетів як завгодно, але не між сіткою і стійкою чи сітки між сіткою й ігровою поверхнею.

Одяг. Ігровий одяг, як правило, повинна складатися із сорочки з коротким рукавом і шортів чи спідниці, носків і ігрового взуття; інші предмети, наприклад, тренувальний чи костюм частина його допускається носити під час гри тільки з дозволу головного судді. Основні кольори сорочки, чи спідниці шортів, крім рукавів і коміра сорочки, повинні бути ясно отличимы від кольору, використовуваного в грі м'яча.

На ігровому одязі можуть бути: чи цифри букви на спині ігрової сорочки, призначені для ідентифікації гравця, його чи асоціації його клубу (у клубних матчах), а також реклами. Номера, призначені для ідентифікації гравців, розміщують у пріоритетному порядку перед будь-якою рекламою в центральній частині спинки сорочки; площа номерів не повинна бути більш 600 див². Будь-яке чи маркірування окантовка попереду чи збоку ігрового одягу, а також будь-які предмети, що носяться гравцем, не повинні бути настільки кидаються в чи очі яскраво блискучими, щоб засліплювати суперника. На одязі не повинний бути чи зображень написів, що можуть бути витлумачені як образливий чи випад підірвати репутацію гри. Будь-які питання про чи законність прийнятності ігрового одягу вирішує головний суддя.

Гравці однієї команди, що приймають участь у командному матчі, а також гравці однієї асоціації, що утворять пари в парній зустрічі, повинні бути одягнені однаково, з можливим виключенням у відношенні носків і взуття. При цьому чи гравці пари-суперники повинні виступати в одязі, досить помітної для того, щоб глядачі могли легко відрізнити їхній друг від друга. Якщо чи суперники команди-суперники, одягнені однаково, не можуть погодити питання пр тім, кого поміняти свої кольори, рішення повинне бути прийняте жеребом.