

УДК 796.386

Мотуз С.О.¹, Злиденний А.Р.²

¹старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

²студ. гр.РТ-619 НУ «Запорізька політехніка»

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Настільний теніс - гра, яка тренує не лише тіло, але й мозок. Дехто вважає гру в теніс просто відпочинком. Але це далеко не так. Під час гри ви багато рухаєтесь використовуючи все тіло, тренуєте очі, покращуєте координацію рук та ніг, всі ділянки вашого мозку задіяні і працюють, так як, ви плануєте стратегію гри, тактику, та відстежуєте м'ячі і удари. Цей вид спорту не є травматичним. Настільний теніс, одночасно, є другим за популярністю масовим спортом і наймолодшим з основних видів спорту в світі.

Основні правила гри в настільний теніс.

Гра полягає в перекиданні м'яча ударами ракетки через сітку, натягнуту поперек столу. Грати можуть двоє або четверо.

Мінімальні розміри приміщення для 1 столу - 7,7 на 4,5 м.

Для гри необхідно мати: стіл, сітку, ракетку, м'яч.

Гра починається з подачі м'яча одним із гравців (за жеребкуванням). Після удару ракеткою по м'ячу він повинен зробити відскік від столу на стороні подаючого, перелетіти сітку, не зачепивши її, і торкнутися столу на іншій стороні. При подачі гравець, а також його ракетка й м'яч повинні перебувати за задньою лінією столу.

Подача вважається неправильною, якщо м'яч, поданий над столом або з ходу (з 1 вересня 2002 р. - подача регламентується новими правилами). Якщо м'яч при подачі зробив відскік від столу на стороні подаючого, перелетів сітку, зачепивши її або стійки сітки, і торкнувся столу на іншій стороні, то

проводять переподачу, а очко не зараховують. Кількість переподач не обмежена.

Приймаючий відбиває м'яч, що відскочив на його стороні, назад на сторону подаючого; той, у свою чергу, відправляє його на сторону приймаючого, і так триває доти, поки хто-небудь із гравців не допустить помилки. Кожна помилка дає супротивникові 1 очко. Гравець виграє очко, якщо супротивник: неправильно подасть м'яч; відіб'є м'яч в польоті до його дотику до столу; відіб'є м'яч за межі столу; не зможе прийняти правильно посланий м'яч; відбиваючи м'яч, торкне його ракеткою більше одного разу або піймає м'яч на ракетку, а потім кине його; торкнеться м'яча під час розиграшу будь-якою частиною тіла, що перебуває над столом, або зачепить сітку, стійку столу. Після кожних 2 очок (до 1 вересня 2001 р. - кожних 5 очка) подача переходить до приймаючого.

Партія вважається виграною після того, як один із гравців набере 11 очків (до 1 вересня 2001 р. - набере 21 очко) при перевазі не менш ніж в 2 очка. При рахунку 10:10 (до 1 вересня 2001 р. - при рахунку 20:20) подачі чергуються після кожного очка. Після кожної партії гравці міняються сторонами й черговістю подач. Гра складається з 5 або 7 партій (до 1 вересня 2001 р. - число партій було 3 або 5).

Інвентар для настільного тенісу.

1. "Поле" для гри.

Кожна гра вимагає певного місця. У настільному тенісі - спеціальний стіл зеленого кольору. Чому зеленого? Вчені визначили вплив різних кольорів на самопочуття людини. Червоний діє збудливо, синій викликає зневіру, зелений заспокоює. До того ж на зеленому (темно-зеленому) фоні став чітко виділятися білий м'ячик.

Стіл має прямокутну форму довжиною 2,74 м, шириною 1,525 м, висотою 0,76 м. Чому розміри визначені десятими, сотими і тисячними? Том, що перші правила гри в настільний теніс були розроблені в Англії, де зовсім інші одиниці виміру (не метри, а ярди: чи не сантиметри, а дюйма; фути, довжина ступні і ін.), в перекладі дало вище перелічені дані. По краях столу проведені білі лінії шириною 2 см, біла лінія шириною 3 см ділить стіл на дві половини.

2. М'яч для гри.

Виготовлений з целулоїду:

- діаметр - 3,72 - 3,82 см;

- вага - 2,4 - 2,53 гр.

3. Сітка також має стандартні розміри: довжина - 1,83 м, ширина - 0,1525 м, 1,5 см. По вертикальному краю натянут 1,3 - 1,5, розмір осередків 1,3 білий шнур шириною 1,5 см . висота сітки 15,25 см. сітка повинна бути добре натягнутою.

4. Ракетка і способи її тримання.

Є два способи утримання (хваток):

- європейська хватка, коли ракетка розташовується горизонтально;
- азіатська, коли ракетка розташована вертикально (такий спосіб називається хватка "пером", тому що ракетка тримається пальцями точно так, як ручка з пером під час письма).

Якому ж способу віддати перевагу? Свої переваги є і в тій і в іншій хватки. Європейська зручна тим, що дозволяє грати обома сторонами ракетки. При цьому найбільший ефект досягається при виконанні ударів зліва і при грі в захисті. Позитивним є і те, що хватку не потрібно міняти.

При європейській хватці ручку ракетки охоплюють трьома пальцями, вказівний витягнуть уздовж краю ракетки, а великий розташований на другій, відкритій стороні і злегка торкається середнього. Ця хватка всього підходить для виконання різноманітних атакуючих і захисних ударів.

Є варіант європейської хватки, який полегшує виконання ударів справа. Вказівний палець, який розташований ближче до центру ракетки, допомагає кисті значно змінити кут нахилу ракетки, що впливає на характеристику удару.

Удари по м'ячу.

У сучасному настільному тенісі застосовують десятки різних ударів, серед яких є основні:

- накат відкритою ракеткою (праворуч). Завданням цього основного атакуючого удару є забезпечення високої точності попадання м'яча в ціль. Необхідна крутизна траєкторії досягається тим, що м'ячу надаються верхні обороти. Ракетка при цьому рухається вгору-вперед і наносити удар по верхній боковій частині м'яча (в разі його верхніх обертів при верхньому крученні (накат) або по нижній (підрізка).

- 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 стола. 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.

Удар по м'ячу, який відскочив набагато вище сітки - називають ударом по свічці. В цьому випадку краще виконувати тоді, коли м'яч досягає найвищої точки зльоту. У момент удару ракетка знаходиться над головою. Рука при цьому кілька зігнута і наносить удар з розмаху.

- накат закритою ракеткою (зліва при європейській хватці). Рух м'яча такий, як і при накаті справа. Необхідні обертів м'яча надає рух ракетки вгору-вперед.

- підрізка відкритою ракеткою. Основне завдання цього технічного прийому - повернути м'яч на сторону суперника, давши йому нижні обороти і низьку траєкторію. Цей прийом застосовують при захисті.

- підрізка закритою ракеткою (зліва при європейській хватці). Призначення її таке як і підрізування справа. Різниця лише в тому, що рука починає рух вже зігнутою в лікті і основний рух виконують передпліччям і кистю.

- топ-спин праворуч. Основне призначення цього атакуючого прийому - надати м'ячу сильне кручення. Швидкість його набагато більше ніж при накаті, що ускладнює супернику відповідні дії.

- топ-спін зліва (при європейській хватці). Застосовують значно рідше справа.

- вита свічка. М'яч приймають на ракетку, коли ручка знаходиться нижче поясу. Ракетка рухається вгору-вперед-в сторону. Спочатку вона б супроводжує м'яч, який відлітає від неї, коли ракетка досягає рівня грудей. Виконувати цей прийом зручніше ніж зліва, так як спортсмену легше контролювати рух відкритої ракеткою.

- плоский удар. При виконанні цього удару ракетка поставлена під прямим кутом по відношенню до напрямку свого руху. Завдяки цьому м'яч буде обертатися, якщо від обертання перед ударом і не буде обертатися, якщо він не обертася.