

Стол теннис тарыхы.

Эми стол тенниси кайсы өлкөдө пайда болгонун айтуу кыйын. Айрымдар стол тенниси алгач Жапонияда же Кытайда пайда болгон деп эсептешсе, башкалары Франция же Англия анын мекени деп эсептешет. Бир катар тарыхчылар оюндун башталышын байыркы Римде издеп келишкен. Ушундай талаш-тартыштарга карабастан, теннистин тарыхы тээ илгертен бери тамырлап келе жатат деп ишенимдүү айтууга болот. Алгачкы оюндар кадимки парталарда өткөрүлүп, тордун ордуна китептер орнотулган. Картон кесимдери ракета катары кызмат кылган. Кийинчерээк тор жана ар кандай формадагы ракеткалар келди. Оюн тез арада популярдуулукка ээ боло баштады. 1900-жылы биринчи эрежелер ойлоп табылып, теннис шаймандарын өндүрүүчүлөр эркин дем ала алышкан, анткени теннис шаймандарында белгилүү бир ишеним бар болчу. 1901-жылдан бери оюн "Пинг Понг" деген сыймыктуу ат менен атала баштаган, буга чейин дагы башка ушул сыяктуу өзгөрүүлөр болгон ("Flim-Flam", "Wif-Waf", "Gossima"), бирок алардын бардыгы тамыр жайган жок. Ал эки тыбыштын айкалышынан келип чыккан: "пинг" - топ ракеткага тийгенде, "столго" секирип түшкөндө - "понг". Аты расмий түрдө америкалык Джон Жак тарабынан катталган, кийинчерээк ал Паркер бир туугандарына сатылган.

Стол тенниси- эрежелери.

Стол тенниси - бул олимпиадалык спорт, атайын ракеткаларды жана оюн столун колдонгон спорттук топ оюну. Оюндун узундугу $2,74 \times 1,52$ м жана бийиктиги 76 см болгон үстөлдүн үстүндө, бийиктиги 15,2 см болгон тор, оюнда эки тарапка ачык кызыл жана кара түстөр менен капталган жыгачтан жасалган ракеткаларды колдонот. Стол тенниси үчүн топ целлулоидден же пластиктен жасалган, топтун диаметри 40 мм, салмагы 2,7 гр. Топ ак же кызгылт сары түстө болушу керек. Оюн эки атаандаштын же эки жуп атаандаштын ортосунда өтүшү мүмкүн. Оюнчулардын милдети ракеткалардын жардамы менен оюнда топту кармоо. Ар бир оюнчу столдун жарымында топту бир секиргенден кийин топту атаандаштын столунун жарымына жөнөтүшү керек. Эгерде атаандаш топту эрежелер боюнча кайтара албаса, упай оюнчуга же бир жуп оюнчусуна берилет.

Ар бир оюн 11 упайга чейин созулат, оюнчулар ар бир 2 ден топ берип алмаша беришет.. Эски эрежелерге ылайык, оюн 21 упайга чейин созулуп, оюнчулар беш топ берип кезектешип беришет.

Стол тенниси олчомдору.

- Узундугу 2м74 см болот.
- Туурасы 152,5 см болот.
- Бийиктиги 76 см болот.
- Тор бийиктиги 15,25 см болот.

Оюндун бети ар кандай материалдан жасалышы мүмкүн, негизги эреже: ал топту 30 см бийиктиктен ыргытып, 23 см бийиктикте секирип турушу керек. Столдун ойноочу бети жалтырак жана бирдей болушу керек, ошондой эле кара түстө боелгон. Үстөлдүн бети тигинен турган тор менен эки жарымга бөлүнөт, столдун ар бир четинде 20 мм кеңдиктеги ак сызык коюлат.



Стол тенниси боюнча топ.



Стол тенниси боюнча топ целлулоидден же ага окшош пластиктен жасалат. 2000-жылга чейин диаметри 38 мм болгон шарлар колдонулган, 2000-жылдан бери топтун диаметри 40 мм, салмагы 2,7 г болуп калган. Топ ак же кызгылт сары болушу мүмкүн, ар дайым жалтырак. Башка түстөгү топтор 2007-жылдан бери эл аралык сынактарда колдонула элек.

Стол тенниси ракеткасы

- Оюнда эки тараптан бир же эки катмардан турган атайын резина (каптама) менен капталган жыгачтан жасалган (ракеткалар), ракеткалар колдонулат (“жүндүү” оюн тутумун колдонууда, кээде ракетканын бир тарабында каптама жок, бул учурда оюндун ушул жагы колдонулбашы керек). Ракетканын ар кайсы тарабындагы шейшептер ар кандай болушу мүмкүн, түстүү жана күңүрт түстө бирдей болушу керек: бир тарабы кара, экинчи тарабы ачык кызыл.



Судьялардын курамы.

- Судьялардын курамына төмөнкүлөр кирет:
 - 1.башкы судья,
 - 2.башкы судьялардын орун басарлары,
 - 3.башкы катчы,
 - 4.баш катчысынын орун басарлары,
 - 5.катчы судьялар,
 - 6.алдыңкы судьялар,
 - 7.судьялардын жардамчылары,
 - 8.судьяга маалымат берүүчү,
 - 9.доктур,
 - 10.комендант



Ракетка кармоо техникасы.



- Оюнчунун колунда ракетканы кармоо "кармаш" деп аталат. Кармоонун негизги түрлөрү "Европа" жана "Азия". Азия туткуну "калем менен кармоо" деп да аталат. Калем менен кармоо өз кезегинде кытай жана жапон болуп бөлүнөт.

Стол теннисиндеги чабуул жана тактика

Оюндун тактикасы - белгилүү бир каршылаштын техникалык деңгээлин жана физиологиялык жана психологиялык өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен өзүнүн техникалык деңгээлин жана арсеналын белгилүү бир оюн кырдаалында максаттуу пайдалануу болуп саналат. Стол теннисин ойноо тактикасы көп жагынан - шаймандын сапатына, ракеткадан, спортсмендин тактикасы менен тактикасынын арсеналынан жана тез кыймылдай тургандыгынан көз каранды.

Чабуул(удар) - оюндагы негизги чабуулчу жана коргонуучу аракет. Жогорку класстагы спортчулар кол салганда, топтун баштапкы сызыктуу ылдамдыгы саатына 130-180 кмге жетет, ал эми айлануу ылдамдыгы 50-170 мин. Оюндагы соккулардын алмашуу ылдамдыгы мүнөтүнө 120 чабуудан ашышы мүмкүн. Чабуулчулар чабуул багытында (үстүнкү, астыңкы, каптал айлануу жана тегиз штрихтер) чабуулчу жана коргонуучу соккулар, айлануу менен жана соккусуз сокку, алдыңкы жана арткы соккулар жана каршы топторго бирдей сокку ушул сыяктуу классификацияларга ээ.

Жуп оюну(Парная игра)

- Жуп стол тенниси боюнча мелдештер төмөнкү категорияларда өткөрүлөт:
- эркек түгөйлөр.
- аял-жубайлар.
- аралаш жуптар (аралаш).



Жуп оюнунда төмөнкү кошумча эрежелер колдонулат:

- Стол ак тилке боюнча зоналарга бөлүнөт (эки жагында экөө). Топту тейлегенде, анын жарымынын оң зонасын жана атаандаштын жарымын оң жак зонасына, башкача айтканда, топ диагоналдык түрдө болушу керек.
- Өнөктөштөр топту кезек менен урушу керек. Мисалы, сервер топту тейлеп, ойноткучту уруп алгандан кийин, кийинки сокку сервердин өнөктөшү менен, ал эми кийинки кабыл алуучунун өнөктөшү ж.б.у.с.
- Топ өткөндө, топту кабыл алган оюнчу сервер болуп калат жана топту тейлеген оюнчунун өнөктөшү кабыл алуучу болот.

Теннис(пинг-понг)

- Стол теннисине жакын спорт түрү бар - теннис. Ал өзүнчө спорт же стол теннисинин бир түрү катары каралат. Теннис эрежелери стол теннисинин эрежелеринен айырмаланып турат, өзүнчө теннис федерациясы бар. Теннис жана стол теннисинин негизги айырмасы - теннис теннисиндеги катуу ракеткаларды колдонуу, бул топтун айлануусун атайылап берүүнү татаалдаштырат жана акыры, оппозицияда каршылашка тийген топтун мүмкүнчүлүгүн жогорулатат жана бир адамдын убактысын көбөйтөт. лотереялык топ. Орус тилинде "стол тенниси" сөзүнүн синоними катары «пинг-понг" сөзүн колдонуу туура эмес.