

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
Кафедра спортивних та рекреаційних ігор

Каратник І. В.

**ТЕХНІКА І ТАКТИКА ГРИ В ТЕНІС.
МЕТОДИКА ЇХ НАВЧАННЯ**

Лекція з навчальної дисципліни
„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНИХ ІГОР”

для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт

спеціалізація „Фітнес і рекреація”

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри
спортивних та рекреаційних ігор
« ____ » _____ 201_ р. протокол № _
Зав.каф _____ Ковцун В.І.

ТЕХНІКА І ТАКТИКА ГРИ В ТЕНІС. МЕТОДИКА ЇХ НАВЧАННЯ

1. Вступ.
2. Аналіз основних прийомів техніки гри в теніс, методика їх навчання.
3. Тактика гри в тенісі. Методика навчання тактики гри в тенісі.

1. Вступ

Для того, щоб не тільки оволодіти навичками гри в теніс, але і вигравати, необхідно перш за все оволодіти технічними прийомами – окремими ударами, такими як: подача; прийом подачі; удар по м'ячу, що відскочив справа, зліва; удар по м'ячу з льоту; удар з півльоту; удар „свіча”; удар над головою „сמש”; укорочені удари.

Крім цього у кожного з перелічених ударів є варіанти його виконання – плоскі удари, кручені удари, різані удари.

За ступенем важливості слід вивчати удари один за другим: справа, зліва, подача, „сמש”, удар зльоту (справа, зліва), „свічка” та допоміжні удари; різані, укорочені, з півльоту.

Той чи інший з варіантів нанесення ударів по м'ячу в багатьох випадках залежить від хватки ракетки. Спосіб тримання ракетки і самі ракетки – одні із складових гри. Їх революційні зміни внесли у сучасний теніс нові швидкості польоту м'яча.

Для „зустрічі” з м'ячем і подальшим ударом по ньому, в залежності від м'яча спрямованого суперником і після відскоку, гравцю необхідно пересуватись по корту – стартувати із вихідного положення в напрямку до м'яча, „увійти в удар” – зробити замах і нанести удар ракеткою по м'ячу, „вийти з удару” зробивши провідку.

Оволодіння технікою різноманітних ударів, повинно забезпечувати їх точність, силу і стабільність при швидкому і маневреному пересуванні по корту. При цьому необхідно пам'ятати, що всі рухи повинні бути економічними, з мінімальними затратами енергії, якої повинно вистачити на весь матч.

Гра в теніс вимагає від спортсмена вміння володіти усіма видами ударів в залежності від напрямку, сили, обертання м'яча, траєкторії польоту, відскоку м'яча.

Оволодіння різними прийомами дає можливість спортсменові відносно легко пристосуватися до гри на кортах з різними видами покриття (матеріалу покриття, сухості чи вологості покриття, твердості), а також легко адаптуватися до любых погодних умов у випадку якщо гра відбувається на відкритому повітрі.

Тенісист повинен не тільки постійно бачити м'яч і вміння наносити удари, він також повинен відслідковувати переміщення суперника, прогнозувати його дії, приховувати свої задуми і діяти несподівано для суперника: під час подачі, при ударах зльоту та інших прийомах м'яча.

При кожному ударі рух ракетки повинен здійснюватися за найбільш оптимальною траєкторією з моменту замаху до супроводження м'яча, щоб мати можливість приготуватися для прийому наступного м'яча.

Щоб оволодіти всім цим широким спектром ударів і пересуванням по корту, зазвичай починають з „приборкання” м'яча, а тому всі вправи виконуються з тенісним м'ячем, починаючи від більш простих.

У кожного з гравців є свої коронні удари. Так, наприклад, швед Бйорн Борг був визнаний майстром сильних кручених ударів із задньої лінії. Якість гри тенісиста залежить не тільки від фізичної сили. Австралієць Род Лейвер, який не відзначався зовнішніми даними, відрізнявся, проте. Неймовірною витривалістю та мав залізну хватку, що дозволяло йому бити сильно та потужно. Нерідко фахівці використовують таке поняття як «почуття м'яча» тобто навички володіння м'ячем: вроджені або набуті завдяки тренуванням та ігровій практиці. Крім того різноманіття створюваних тенісистом рухів (біг, нахили, стрибки, удари тощо) вимагає від нього різнобічної фізичної підготовки. Тенісист прагне нав'язати супернику гру, що дозволила б йому максимально використати власні сильні сторони та нейтралізувати переваги суперника. Також дуже важливим є не тільки улюблені технічні прийоми та місце» гри, але і її темп (фахівці виділяють швидкий, повільний і рваний темп гри). Прикладом є зміна ритму в сполученні із зміною довжини ударів вважається найвигіднішою при гри із задньої лінії.

У жіночому тенісі подача не така вирішальна, як у чоловіків, проте спортсменки, у яких вона потужна й влучна, мають неабияку перевагу над суперницями. За кількістю ейсів у сезоні 2014 знову не було рівних Серені Вільямз – за 60 матчів вона 452 рази подала навиліт. Серйозну конкуренцію їй склала чешка Кароліна Плішкова – 435 ейсів, і значно відстали всі інші – в американки Коко Вандеваге, яка на третій позиції, лише 306. Найкращий відсоток влучання першої подачі в італійки Сари Ерані (81,6%), німкені Аніки Бек (74%) та японки Курумі Нарі (73,9%). За відсотком виграних м'ячів на першій подачі у лідерах Вандеваге (75,2%) та сестри Вільямз – у Серени 74,7%, у Вену 71,2%, а другої подачі – австралійка Саманта Стосур і Серена Вільямз (по 50,3%) та бельгійка Елісон Ван Уйтванк (50,1%). Найуспішніші справи з відсотком виграних геймів на подачі у молодшої Вільямз (80,9%), Вандеваге (77,4%) та чешки Люсі Шафаржової (76,8%). А найкраще відіграли брейк-пойнти ті ж Шафаржова (65,5%), Серена Вільямз (61,6%) та японка Місакі Дої (60,5%).

Тепер про прийом подачі. Румунка Моніка Нікулеску має найкращий відсоток виграних м'ячів на прийомі першої подачі (43,8%), випередивши Ерані (43,1%) та свою співвітчизницю Сімону Халеп (42,3%). Трійка призерів із відсотка виграних м'ячів на другій подачі зовсім інша: південно африканка Шанель Схеперз (59,9%), китаянка Лі На (59,5%) та росіянка Марія Шарапова (59,4%). Китаянки окупували весь п'єдестал за реалізацією брейк-пойнтів: Чжен Цзе (53,8%), Чжен гайсай (53,4%), Лі На (52,8%); румунки найкращі за відсотком виграних геймів на прийомі: Нікулеску (48,5%), Халеп (47,1%), на третьому місці німкеня Аніка Бек (46,1%).

2. Аналіз основних прийомів техніки гри в теніс, методика їх навчання.

Хватка ракетки. Хватка є одним з основних елементів техніки. Рациональна хватка допомагає правильно зорієнтувати ракетку в просторі і забезпечити оптимальний зв'язок «ракетка-передпліччя» до моменту удару.

Для удару справа після відскоку використовують хватку із розташуванням кута орієнтування направо від центральної грані ручки ракетки. При ударі зліва – ліва грань. Способи хватки ракетки:

- для удару справа (західна);
- для удару зліва (східна);
- універсальна (континентальна);
- дворучна хватка.

Широке застосування отримали так звані дворучні хватки, при яких ракетку тримають двома руками як при замаху, так і при ударі. Частіше за все дворучна хватка використовується при ударі зліва

Вихідне положення. Методика виконання вихідного положення: лицем до сітки, ноги на ширині плечей, злегка зігнуті в колінах ноги, тулуб нахилений вперед, м'язи розслаблені. Вага тіла зміщена вперед. Права рука вільно тримає ракетку за ручку, ліва – легко підтримує ракетку за шийку ракетки. Ракетка направлена вперед, головка на рівні грудей, кулачок – на рівні поясу.

Переміщення в тенісі поділяють на п'ять частин:

- старт із вихідного положення;
- рух до м'яча;
- „вихід” в удар і робота ніг в момент безпосереднього удару;
- „вихід” із удару і повторний старт;
- рух для заняття нової позиції.

Фазовий склад прийомів техніки:

- Підготовча фаза. Ця фаза починається з рухів із вихідного положення і закінчується при завершенні замаху.

- Передударна фаза. Ця фаза починається після завершення замаху і продовжується до моменту контакту струнної поверхності ракетки з м'ячем.

- Фаза удару. В цій фазі відбувається власне удар і м'ячу надається певна швидкість, напрям і оберти.

- Заключна фаза. В цій фазі рух тенісиста має інерційний характер. Ударний рух ще деякий час триває в напрямку, близькому до польоту м'яча, коли уже нема контакту ракетки з м'ячем.

Подача – це перший і найважливіший удар, яким гравці розпочинають розіграш очка.

Вихідне положення при подачі: тенісист розташовується лівим боком (правим) до задньої лінії. При цьому опорою служить права нога, її ступня розташована майже паралельно до задньої лінії, причому під кутом від 30° до 60°. Для більшої стійкості відстань між стопами повинно бути більшою за ширину плечей. Тримають ракетку так, щоб ребро дивилось вгору. Ракетка вказує на те місце, куди гравець збирається зробити подачу. У лівій руці – м'яч. Ліва рука злегка відведена у плечовому суглобі і зігнута у ліктьовому.

Всього подачу поділяють на 4 фази, які йдуть за вихідним положенням:

- 1) підкидання м'яча і замах ракетки;
- 2) удар;
- 3) проводка м'яча;
- 4) вихід на подальші дії.

Після вихідного положення гравець точно підкидає м'яч. Рух для підкидання м'яча і замах ракетки починають одночасно. Одночасно з підкиданням м'яча, ноги подаючого згинаються, а потім виштовхують все тіло вгору. Замах повинен бути широким, максимально віддаляючи ракетку від тіла вправо, а потім посилають її догори і за спину. За формою, замах – це петля, яка повинна розігнати ракетку, це шлях котрий повинен бути максимальним за довжиною, що забезпечить максимальну швидкість руху ракетки. Підкидання м'яча повинно виконуватися без обертання. Рука, яка підкидає м'яч, рухається за ним, забезпечує задану йому траєкторію: вгору-вперед над лівим плечем при крученій подачі; над головою – при плоскій подачі; і над правим плечем – при різаній подачі.

Технічний прийом – удар - прийом подачі. Це дуже важливий по значущості удар. У сучасних умовах сильно активізувалась подача, а прийом значно ускладнюється, хоча і залишається різновидом ударів по м'ячу, який відскочив. В той же час прийом подачі має свої особливості: 1) при виході до сітки подаючого прийом подачі має бути першим обвідним ударом; 2) при слабкій другій подачі прийом повинен служити підготовчим ударом для виходу до сітки.

Технічні прийоми – удари справа і зліва по м'ячу, що відскочив. Вихідне положення – лицем до сітки, ноги нарізно злегка пружні, вага тіла перенесена на пальці. Права рука вільно тримає ракетку, а ліва – злегка підтримує ракетку за шийку. Слідкуємо за напрямком польоту м'яча від суперника. М'яч летить під праву руку: поворот в праву сторону, замах, вага тіла переноситься на ліву ногу, удар – торкання м'яча із струнами ракетки, які підводяться знизу до м'яча, потім рухом ракетки (головки) вгору до м'яча вперед. Відбувається ніби „зачісування” м'яча, що надає йому закрутку, розвиток якої залежить від тривалості торкання м'яча із струнами ракетки і надається йому проводкою ракетки. Траєкторія ракетки закінчується за лівим плечем гравця. Підкручений удар зліва виконується при хватці ракетки двома руками. Головка ракетки підводиться знизу-вгору до м'яча і по верху м'яча вперед.

Методика навчання удару справа у тенісі:

1) важливим елементом для всіх гравців є **положення руки** в момент завершення замаху. При всьому різноманітті форм і розмірів замаху, всі без винятку гравці виконують однакову постановку руки в заключній стадії замаху, яка передусь безпосередньо виносу ракетки назустріч м'ячу. Фактично вся ціль замаху зводиться до постановки руки в це положення;

2) завершення замаху, виніс ракетки вперед

Правильне положення ліктя і кисті в кінці замаху дозволяє забезпечити високу ефективність удару з потрібною силою і хорошим обертанням. Позиція руки будь-якого професійного тенісиста, не залежно від стилю, має дві яскраво виражені особливості: лікоть приведений до корпусу і трохи зігнутий, кисть

вивернута назад. При цьому кути зігнутих ліктя і кисті можуть варіювати в залежності від стилю та ігрової ситуації.

3) момент зіткнення ракетки з м'ячем

Даний момент дуже важливий. Потрібно зберегти правильне положення ліктя та кисті в момент безпосередньо самого удару. При ударі потрібно: зберегти однакове положення кисті від початку замаху до удару (кут кисті дорівнює приблизно 45-65 градусів), лікоть потрібно розгинати тоді коли ракетка знаходиться безпосередньо на лінії з гравцем, і в жодному випадку не раніше, так як при цьому русі необхідно зберегти власне саму точність удару. Ще одним важливим елементом є положення плеча. Під час проведення удару необхідно зберегти власне правильне положення (плече має бути трохи при підняте вгору під час замаху, і рівним в момент виконання удару).

4) тож умовно удар з права можна поділити на 4 етапи: 1. Відведення. 2. Замах (з правильним положенням плеча, ліктя і кисті). 3. Проведення, виконання руху в сторону удару. 4. Безпосередньо «власне удар».

5) Після проведення удару потрібно зловити ракетку на рівні плечей іншою рукою, для більшої ефективності ігрового процесу та контролю удару.

Удар зліва. Для більшості гравців удар зліва є допоміжним ударом. Часто удар зліва намагаються уникати, забігаючи під удар з правого боку або замінюють його різаним ударом. Перш за все ми повинні підготуватися до удару. Зробимо розножку. Висунемо вперед праву ногу, так щоб розташуватися правим боком, у напрямку до протилежної сторони корту. Ноги трохи зігнути, положення рівноваги прийняти. Ліва рука підтримує головку ракетки і відводить її разом з плечима і корпусом ще далі проти годинникової стрілки, центр ваги зміщується на ліву ногу. У цій фазі ми здійснюємо короткі обертання плечима в сторону м'яча, в кінці якого додаємо швидкість – рух плечового суглоба виносить руки з ракеткою в напрямку до м'яча який наближається, при цьому на початку траєкторії ракетка рухається вперед тильною стороною. У наступній фазі удару лікоть розпрямляється, рука пряма – відбувається контакт з м'ячем, надається ще більша швидкість, надається обертання зап'ястям. Саме ця фаза удару визначає остаточну траєкторію польоту м'яча. І саме тут найчастіше допускаються помилки, так як відбувається безпосередній контакт з м'ячем, передача м'ячу енергії, швидкості ракетки та супровід м'яча у напрямку удару. На завершенні удару друга рука йде в протиході для погашення швидкості обертання корпусу і збереження рівноваги. Центр ваги в процесі удару переміщується з лівої на праву ногу, переміщуючи корпус трохи вперед у напрямку удару.

Кручені м'ячі. Існує два способи отримання верхнього обертання:

1) міцно тримаючи ракетку, вдарити нижче центру м'яча, піднімаючи ракетку над ним. Цей рух ракеткою виконується передпліччям, при цьому ракетка ковзає по м'ячу, закручуючи його. Удар продовжується випрямленим зап'ястком руки;

2) поворот зап'ястком. Зап'ясток повертається тільки після того, як ракетка торкнулась м'яча. Удар треба починати із нижньої частини м'яча і дійти до верхньої його частини. Цей дуже швидкий удар застосовується, коли гравець при виході до сітки хоче зробити надійний удар і коли немає часу для

закручування повільним ударом із випрямленим зап'ястком. Частіше використовується від середньої лінії.

Кручені м'ячі. Існує два способи отримання верхнього обертання:

1) міцно тримаючи ракетку, вдарити нижче центру м'яча, піднімаючи ракетку над ним. Цей рух ракеткою виконується передпліччям, при цьому ракетка ковзає по м'ячу, закручуючи його. Удар продовжується випрямленим зап'ястком руки;

2) поворот зап'ястком. Зап'ясток повертається тільки після того, як ракетка торкнулась м'яча. Удар треба починати із нижньої частини м'яча і дійти до верхньої його частини. Цей дуже швидкий удар застосовується, коли гравець при виході до сітки хоче зробити надійний удар і коли немає часу для закручування повільним ударом із випрямленим зап'ястком. Частіше використовується від середньої лінії.

Різаний м'яч, як і кручений також з обертанням, тільки обертання відбувається не „від себе”, а „на себе”, і виконується цей удар за схемою: зверху-до низу і знизу –вперед. Відповісти на різаний удар супернику складніше, ніж на кручений, тому що він відскакує під меншим кутом відносно покриття корту.

Різаний м'яч (зворотній оберт). Удар завдають по верхній частині м'яча із діагональним ковзанням ракетки зверху-вниз по бічній, внутрішній або зовнішній поверхні м'яча. У першому випадку ми отримуємо обертання назад, у другому – в ліву сторону, у третьому – в праву сторону. Ракетка відкрита під кутом 45° і супроводжується до кінця удару.

Удар свіча. Це удар, який надає м'ячу високу траєкторію польоту. Це спеціально піднятий високо м'яч. Зазвичай „свічку” виконують плоскими і крученими ударами. „Свічка”, як технічний прийом дуже різноманітна:

- глибока – під задню лінію;
- коротка – близько до сітки;
- атакуюча – пролітаюча над головою суперника, який знаходиться біля сітки;
- захисна – яка дозволяє вернутись у зручну позицію.

Удар по м'ячу з льоту. Удар з льоту виконується до того як м'яч торкнеться землі, в основному біля сітки. З льоту можна проводити удари:

- зліва і справа;
- у високій та низькій точці;
- у стрибку;
- укорочений (в зону сітки суперника).

Гра з льоту біля сітки – атакуючий прийом. Техніка ударів з льоту відрізняється від техніки виконання ударів з відскоку: у гравця немає часу на замахи, а всі рухи повинні бути спрямовані вперед на м'яч. При цьому рух зап'ястка і ракетки повинні бути короткими. Часу на перехват ракетки із нейтрального положення в таке, яке потрібно для удару справа чи зліва – немає. Тому всі удари з льоту із будь-якої сторони виконують нейтральною хваткою ракетки.

3. Тактика гри в тенісі. Методика навчання тактики гри в тенісі.

Загальний план майбутнього матчу – це стратегія гри, а тактика – шляхи і засоби реалізації цього плану. Тактичний план намічають ще до початку зустрічі з врахуванням індивідуальних особливостей майбутнього суперника. Під час зустрічі цей план уточнюється, деталізується і в нього вносять корективи. В основі тактичного плану лежить врахування своїх можливостей і особливостей суперника на основі порівняння техніки, фізичної підготовленості та вольових якостей. Враховуються також зовнішні умови, до яких входить також і покриття корту. Перший тактичний крок – це вибір подачі або сторони корту за жеребом. Вже під час розминки можна виявити слабкі та сильні сторони суперника, його удари, особливості переміщення по корту. Під час гри гравець аналізує темп гри суперника і намагається нав'язати незручну для суперника швидкість гри.

Коли гру в теніс порівнюють із шахами, то мають на увазі тактично правильний, обміркований підхід до гри, вміння аналізувати і будувати свої кроки для перемого очка, гейму, сету і всього матчу. Увага і воля до перемоги, терпіння і наполегливість, рішучість і сміливість повинен виявити тенісист за обставинами, які він сам готує: вихід до сітки, на атаку чи захист.

Для одиночної гри, тактику поділяють:

- гра переважно на задній лінії корту;
- гра переважно в зоні сітки;
- комбінована система гри.

Гра на *задній лінії корту* – основа тенісиста. Без хорошої гри на задній лінії, основою на застосуванні ударів по м'ячу, що відскочив, гравець не може ні підготувати ефективного виходу до сітки, ні успішно захищатись при виході суперника до сітки.

Хороша *гра біля сітки* – тактично дуже результативна. Але для переходу до неї потрібна ефективна підготовка, яка може здійснюватись при хорошому володінні ударами на задній лінії.

На початку ХХ століття з'явилися гравці світового класу, які у рівній степені добре грали по всьому корту, але навіть вони віддавали перевагу веденню гри на задній лінії. Тільки в середині ХХ століття в тактиці тенісистів на перший план виходять сильна подача і гра біля сітки. Ця тенденція просліджується і в теперішній час. Щоб відбивати удари гравця, який знаходиться біля сітки, змінилося тактичне мислення і значно покращилась гра на задній лінії, підвищилась сила і впевненість ударів, які при цьому не втратили своєї точності. Досягнути такого результату допомогли сильно кручені удари із задньої лінії. Це знову ж таки підняло значущість гри із задньої лінії, що знов таки внесло зміни у тактичні дії спортсменів. Сучасна тактика гри заснована на використанні тенісистом всього арсеналу техніки.

Окрім одиночної гри, в тенісі проводяться змагання в **парних чоловічих і жіночих розрядах і в міксті** (змішані пари). Пара – це колектив із своїми правилами. В парній грі своя тактика, при цьому необхідне повне взаєморозуміння і налагодженість у діях партнерів. Це можливо тільки завдяки тому, що: - кожен з партнерів розуміє тактичні завдання команди в цілому і свої особисті тактичні завдання; - між партнерами правильно і чітко розподіляються

обов'язки. Основна тактична схема гри у парному розряді – гра біля сітки. Боротьба за володіння позиції біля сітки складає основу тактики. У зв'язку з цим велике значення у грі набувають удари з льоту і подача. Основні тактичні завдання пари наступні: 1) швидко зайняти позицію для успішного завершення розіграшу очка; 2) не дати можливості суперникам зайняти позицію біля сітки і змусити суперника повернутися на задню лінію, коли він намагається вийти до сітки.

При розробці плану на конкретний матч визначаються із покриттям корту («швидкі» та «повільні» корти), а також знанням сильних і слабких сторін суперника і його фізичних кондицій: так, зазвичай тенісисти намагаються не допустити виходу суперника до сітки, але у випадку, якщо він погано грає з льоту, можуть навмисно «викликати» до неї. Загальний успіх у грі залежить не тільки від якості виконання награних комбінацій і прийомів, але і від уміння в потрібний момент зімпровізувати, зіграти зненацька для суперника. Тенісний матч – це свого роду «забіг на довгу дистанцію», у якому є кілька кульмінаційних моментів. Вважається, що в геймі ключовим є розіграш третього очка, а в партії (сеті) – четвертий гейм. Варто також пам'ятати, що гра – це не тільки єдиноборство технік, але й боротьба нервів.

Тактика парної гри помітно відрізняється від тактики тенісистів «одиначників». Досить сказати, що якщо в одиночній грі очки в основному виграються від задньої лінії, то в парній – біля сітки, при цьому парні зустрічі відрізняються більш високим темпом гри. Проте і тут подача є важливим тактичним елементом. За статистикою, у парній грі більшість геймів виграється саме на своїх подачах. Гра в парі вимагає від спортсменів повного взаєморозуміння та виняткової концентрації, адже тут їм доводиться тримати в полі зору не лише м'яч, але і партнера і суперників. Зазвичай гравці в парі підбираються так, аби вони максимально доповнювали один одного – як з технікою, так і за темпераментами. Індивідуальними особливостями гравців визначають їхнє початкове розташування на корті, а також порядок подач: сильніший у цьому компоненті гри партнер у кожній партії подає першим. Для граючих у парі дуже важливе вміння адекватно зреагувати на промах партнера, морально підтримати його в напружений момент гри.

Рекомендована література

Основна:

1. Белиц-Гейман С. П. Теннис [учеб. для инст. физ. культуры] / С. П. Белиц-Гейман. – М. : Физкультура и спорт, 1977. - 224 с.
2. Белиц-Гейман С. П. Теннис для родителей и детей / С. П. Белиц-Гейман. – М. : Педагогика, 1988. – 224 с.
3. Белиц-Гейман С. П. Теннис / Белиц-Гейман С. П. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – С. 75-87.
4. Корбут З. Е. Теннис : 10 уроков техники и тактики / Корбут З. Е. – Москва : МО, 1987. – С. 43.
5. Кондратьева Г. Теннис в спортивных школах / Г. Кондратьева, А. Шокин. – Москва : Физкультура и спорт, 1975. – 160 с.
6. Теніс. Правила гри в теніс. – Київ : ФТУ, 2000. – 76 с.

Допоміжна:

1. Горлова Л. Теніс на олімпійських іграх 1996-2008 років / Горлова Лариса, Мудра Віра, Каратник Іван // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції ; під заг. ред. Сіренко Р. Р. – Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2014. – С. 55-57.
2. Имас Е. В. Использование средств срочной информации в процессе совершенствования технического мастерства теннисистов / Е. В. Имас // Педагогические и социально-философские аспекты физической культуры и спорта : сб. науч.-метод. работ. – Киев, 1996. – Вып. 1. – С. 381–383.
3. Имас Е. В. Оптимизация технической подготовки юных теннисистов на этапе начальной спортивной специализации / Е. В. Имас // Фізична культура, спорт та здоров'я : зб. наук. пр. – Харків: ХДІФК, 1997. – С. 353–355.
4. Имас Е. В. Особенности технико-тактической подготовки теннисистов на этапе углубленной тренировки / Е. В. Имас // Фізична культура, спорт та здоров'я : зб. наук. пр. – Харків: ХДІФК, 1997. – С. 355–356.
5. Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях (ДСВКС) единоборств и игр / В. С. Келлер // Педагогика. Психология. Сборник. – Москва, 1980. – С. 116-117.
6. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Ф. В. Музика, М. Я. Гриньків, Т. М. Куцериб. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
7. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна асоціація, 1993. – 269 с.
8. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.
9. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк , Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

Інформаційні ресурси інтернет

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
3. Теніс : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 18 с. (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму”, вип. 2). <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/398>
4. Ігри : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 24 с. - (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму” ; вип. 2). – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3962>
5. European table tennis union [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.ettu.org>
6. International Table Tennis Federation: Home [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.ittf.com/>
7. Федерація тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ftu.org.ua/>

Допоміжна:

1. Горлова Л. Теніс на олімпійських іграх 1996-2008 років / Горлова Лариса, Мудра Віра, Каратник Іван // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції ; під заг. ред. Сіренко Р. Р. – Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2014. – С. 55 – 57.

2. Хацко І.-В. Ю. Техніко-тактичні дії висококваліфікованих тенісистів світу / Хацко І.-В. Ю., Каратник І. В. // Матеріали V Міжнародної електронної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених „Фізична культура та здоров'я різних груп населення” 21 – 25 квітня 2014 р. – Одеса, 2014. – С. 70 – 71.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Федерація тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ftu.org.ua/>