

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
на засіданні кафедри
спортивних та рекреаційних ігор
« ___ » _____ 20__ р. протокол № ___
Зав. каф Ковцун В.І.

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

з дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор»

Модуль 5 (теніс, настільний теніс, бадмінтон)

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

спеціалізація Фітнес і рекреація

для студентів 2 курсу

©доц. Каратник І.В.

©доц. Мельник В. О.

ЗАНЯТТЯ № 1

Тема: Методика навчання основним прийомам техніки та тактики гри в теніс

Завдання: Ознайомити з методикою навчання стійки, пересування, хватки ракетки, удару справа, удару зліва, подачі, прямого (плоского) удару. Тактика подач в тенісі.

Хватка ракетки. Хватка є одним з основних елементів техніки. Раціональна 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;
- „вхід” в удар і робота ніг в момент безпосереднього удару;
- „вихід” із удару і повторний старт;
- рух для заняття нової позиції.

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) провідка м'яча;
- 4) вихід на подальші дії.

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 провідкою 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.

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.

Підвідні та основні вправи

1. Хватки ракетки, та їх зміна за командою.
2. Основна стійка тенісиста, та її виконання за командою.
3. Жонглювання м'ячем, різноманітні вправи (в повітрі, від землі, відкритою та закритою стороною, почергово відкрита та закрита сторона, піднімання м'яча з землі (двома способами), жонглювання на місці та в ходьбі, та в бігу тощо).
4. Виконання естафет з ракеткою та м'ячем.
5. Виконання імітації та ударів справа після відскоку м'яча від підлоги (з партнером або об стіну).

6. Виконання імітації та ударів зліва після відскоку м'яча від підлоги (з партнером або об стіну).

7. Почергова зміна та виконання удару справа та зліва після відскоку від підлоги (в парах з партнером або об стіну).

8. Виконання імітації та удару подачі (в парах або об стіну).

9. Навчальна гра в теніс (в парах через сітку або об стіну).

ЗАНЯТТЯ № 2

Тема: Методика навчання основним прийомам техніки та тактики гри в теніс.

Завдання: Ознайомити з методикою навчання прийомів техніки гри різаного удару, крученого удару, удару зльоту. Тактика одиночної гри. Навчальна гра. Здача методики навчання технічного прийому в тенісі (за вибором).

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 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.

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.

Підвідні та основні вправи

1. Повторення хваток ракетки та жонгливання м'ячем.
2. Повторення вихідного положення та основної стійки тенісиста.
3. Виконання ударів справа та зліва прямих ударів після відскоку від підлоги.
4. Виконання подачі та догравання ударами збоку вперед (в парах або об стіну).
5. Виконання імітації та крученого удару справа (виконання в парах або об стіну).
6. Виконання імітації та крученого удару зліва (виконання в парах з партнером або об стіну при наявності).
7. Виконання імітації та різаного удару справа (виконання в парах або об стіну).
8. Виконання імітації та різаного удару зліва (виконання в парах з партнером або об стіну).
9. Вивчення та виконання удару зльоту (в парах або об стіну).
10. Навчальна гра в парах (виконання довільних ударів в парах).
11. Навчальна гра (гра враховуючи завдання викладача, виконання вказівок в силі удару, в напрямі та траєкторії польоту м'яча тощо).

12. Проведення методики навчання технічного прийому в тенісі (за вибором студента або викладача).

ЗАНЯТТЯ № 3

Тема: Методика навчання основним прийомам техніки та тактики гри в теніс.

Завдання: Повторити виконання основних технічних прийомів тенісу на занятті (удар справа, удар зліва, кручений удар, різаний удар, подача, удар зльоту, тощо). Тактика парної гри в теніс. Здача практичного нормативу, та проведення методики навчання технічного прийому в тенісі (за вибором). Навчальна практика.

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.

Тактика парної гри помітно відрізняється від тактики тенісистів «одиночників». 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.

Підвідні та основні вправи

1. Повторення вихідного положення та основної стійки тенісиста.
2. Виконання ударів справа та зліва прямих ударів після відскоку від підлоги.

3. Виконання подачі та догравання ударами збоку вперед (в парах або об стіну).
4. Виконання імітації та крученого удару справа та зліва(виконання в парах або об стіну).
5. Виконання імітації та різаного удару справа та зліва(виконання в парах або об стіну).
6. Вивчення та виконання удару зльоту (в парах або об стіну).
7. Навчальна гра в парах (виконання довільних ударів в парах).
8. Здача практичного нормативу з тенісу (гра на кількість ударів в парах (або об стіну) (кількість передач 0-20 ударів).
9. Навчальна гра (гра враховуючи завдання викладача, виконання вказівок в силі удару, в напрямі та траєкторії польоту м'яча тощо).
10. Навчальна гра (парна гра враховуючи завдання та вказівки викладача).
11. Проведення методики навчання технічного прийому в тенісі (за вибором студента або викладача).

ЗАНЯТТЯ № 4

Тема: Методика навчання основним прийомам техніки та тактики гри в настільний теніс.

Завдання: Ознайомити з методикою навчання стійки, хватки ракетки, переміщень, подачі, поштовхового удару. Жонгливання. Тактика подач. Гра на столі «Карусель».

Враховуючи особливості діяльності гравців з настільного тенісу, всі спеціальні рухи та спеціалізовані положення класифікуються на чотири групи:

- 1) вихідне положення (стійка);**
- 2) переміщення (пересування);**
- 3) способи тримання ракетки (хватки);**
- 4) технічні прийоми (удари).**

До введення в гру м'яча, прийому подачі і підготовки

Вихідне положення (стійка) тенісиста:

- **правобічне (правостороння)** – з півобертом лівим боком до суперника;
- **нейтральне (середня)** – обличчям до столу;
- **лівобічне (лівостороння)** – з півобертом правим боком до суперника.

Основний спосіб переміщення в грі – кроки. Стрибки і ривки неефективні, так як при цьому ви можете легко загубити рівновагу. Крім цього, повернення у вихідне положення, або перехід на нову позицію займе значно більше часу, чим при переміщенні кроками. У грі тенісиста найчастіше використовують наступні способи (**різновиди**) **переміщень**:

Однокроковий – кроками, переступанням, випадами (з правої, з лівої ноги, з поворотом тулуба, з нахилом тулуба вперед, у боки);

Багатокроковий – приставними кроками, схресними кроками;

Переміщення **стрибками** (з двох ніг на дві, на одну; з однієї ноги на другу) гравці використовують дуже рідко.

Спосіб тримання ракетки називають "хваткою". Хватка ракетки звичайно визначає подальше засвоєння техніки гри. Існує два різновиди, або **способи тримання ракетки (хватки)**:

- **вертикальна** (азійська – так звана хватка "пером");
- **горизонтальна** (європейська – так звана хватка "ножем").

Удар по м'ячу складається з трьох фаз: замах, власне удар і закінчення удару. В сучасному настільному тенісі застосовують понад 20 різноманітних ударів, але для навчання початківців рекомендується 8–10 основних ударів.

Подачу можна виконувати **відкритою (долонною) або закритою (тильною) сторонами ракетки**. Подачі бувають **короткі, середні і довгі; з нижнім, верхнім і боковим обертом м'яча**. Виділяють **чотири способи подачі** - пряму, "маятник", "човник" і "віяло".

Поштовховий удар – найпростіший удар в настільному тенісі. Удар виконується у вигляді поштовху. В цьому русі мала роль відводиться кисті і велика – передпліччю. Ракетка знаходиться майже в перпендикулярному положенні до площини стола і виконує удар по м'ячу рухом вперед і трохи знизу вгору. В результаті м'яч летить з повільним, незначним обертом або без оберту. Поштовх виконується по м'ячу без оберту або по м'ячу з незначним обертом, який не впливає на взаємодію м'яча з ракеткою.

Таким прийомом важко виграти очко, він більше підходить для захисту, а неможливість надати м'ячу оберт знижує точність управління його польотом. Проте такий прийом вдало застосовують гравці, які тримають ракетку вертикальною хваткою, що дозволяє їм підставляти її під прямим кутом. Гравці захисного стилю застосовують іноді поштовх з ціллю введення в оману суперника, так як загальна картина руху може співпасти зі зрізкою. Суперник, подумавши, що м'яч має нижній оберт, може помилитися. Найбільш широко цей технічний прийом застосовується на початковому етапі навчання – для закріплення механізму взаємодії м'яча з ракеткою і відпрацювання місця і моменту ударної взаємодії. Гра поштовховим ударом створює основу для вивчення накату і підрізки зліва і з права.

Підвідні та основні вправи

1. Вивчення хвату ракетки, утримання м'яча на ракетці.
2. Жонгливання м'ячем на місці та в русі.
3. Стійки та переміщення біля столу.
4. Імітація та виконання подачі в настільному тенісі (правила виконання подачі, по прямій та по діагоналі).
5. Імітація та виконання поштовхового удару (в парах через сітку по прямій та по діагоналі).
6. Гра на столі «Карусель».
7. Навчальна гра (одиначні ігри).

ЗАНЯТТЯ № 5

Тема: Методика навчання основним прийомам техніки та тактики гри в настільний теніс

Завдання: Ознайомити з методикою навчання захисних прийомів техніки гри в настільному теніс: підрізки, підставки, свічки. Вивчення тактики одиночної гри. Здача методики навчання технічного прийому (за вибором). Навчальна практика.

Захисні – удари з нижнім, верхнім обертом і без оберту м'яча (підрізки, свічки, підставки).

Удар-підставка: цей удар є подальшою уніфікованою і вдосконаленою технікою виконання поштовхового удару. Він виконується на столі одночасним рухом руки вперед і кисті вниз, коли м'яч ще не досягнув найвищої точки підйому і продовжує стрімко рухатися вгору і вперед. Тому удар підставкою за швидкістю польоту м'яча є одним з найшвидших в настільному тенісі.

Характерна особливість підставки – гра близько до столу, над столом, тому такий технічний прийом дозволяє задавати темп, міняти ритм, перехвачувати ініціативу в грі, розсіювати сили суперника, заставляючи його швидко переміщуватися. При виконанні підставки не потрібен замах, нема необхідності сильно повертатися і переміщуватися, багато компенсує активна робота вільної кисті, а в ударі використовується енергія м'яча який прилітає. Проте через це підставка не корисна для гри проти підрізаних м'ячів. Пасивна підставка застосовується в захисті, а активна – як швидкий контрудар, який добре змінює ритм гри. Кут підводки ракетки до м'яча залежить від місця відскоку і особливостей його оберту. Регулятором кута нахилу ракетки є при підставці справа вказівний палець, а при підставці зліва – великий палець.

При виконанні підставки враховують наступні рекомендації:

- потрібно слідкувати, щоб ракетка в момент удару знаходилася над столом, вище його поверхності або над крайньою білою лінією стола;
- не приймайте м'яч надто витягнутою рукою далеко від себе, це ускладнює контроль за польотом м'яча;
- намагайтесь виконувати удар по висхідному м'ячу або в найвищій точці його відскоку;
- оцінюйте швидкість і силу оберту м'яча який наближається і правильно вибирайте кут нахилу при приведенні ракетки до м'яча;
- застосовуючи підставку, намагайтесь повертати м'яч на сторону суперника швидко і в незручне для нього місце.

Підрізні удари: якщо гравцеві потрібно змінити темп гри, виконати інший прийом і одночасно поставити суперника у скрутне становище, він застосовує удар-підрізку. М'яч після такого удару летять з невеликою швидкістю, низько відскакують від поверхні стола суперника і обертаються в

напрямі протилежному крученому удару. В основному використовують в середній і дальній зонах, справа і зліва гравці захисного плану.

Тактика одиночної гри (тактика розіграшу очка):

Спортсмен до початку зустрічі повинен мати уявлення про ігрові та психологічні особливості свого суперника. Під час складання тактичного плану потрібно враховувати рівень фізичної підготовленості суперника, його психологічні особливості та слабкі сторони, вивчити особливості стилю і гри та відпрацювати тактичні варіанти.

Тактика розіграшу очка один з найбільш різноманітних і складних розділів тактики гри. Адже після подачі і прийому дії гравців стають малопередбачувані і виникає багато чисельна кількість ігрових ситуацій, в яких дуже важко в найкоротший ліміт часу між ударами знайти самий ефективний тактичний варіант. В настільному тенісі виділяють різні тактичні варіанти розіграшу очка, а саме:

- зміна ігрового ритму;
- тривалий розіграш очка;
- перехват ініціативи;
- замаскування (запутування) ігрових дій;
- нелогічна гра (обдурювання) приспання суперника;
- безкомпромісна гра;
- постійна зміна напрямку польоту м'яча;
- "затискання";
- програмування дій.

Підвідні та основні вправи

1. Повторення виконання подачі в настільному тенісі (правила виконання подачі, по прямій та по діагоналі, на точність в зоні).
2. Виконання поштовхового удару (по прямій, по діагоналі, по конверті по чергово по прямій та по діагоналі).
3. Імітація та виконання удару–підрізка (в парах через сітку справа-направо та зліва-наліво).
4. Імітація та виконання удару–підставка (в парах через сітку справа-направо та зліва-наліво, та довільно в зоні сітки).
5. Імітація та виконання удару–свіча (справа та зліва після накидки партнера).
6. Здача методики навчання технічного прийому в настільному тенісі (за вибором студента або викладача).
7. Навчальна гра (одиночні ігри).

ЗАНЯТТЯ № 6

Тема: Методика навчання основним прийомам техніки та тактики гри в настільний теніс

Завдання: Ознайомити з методикою навчання атакуючих прийомів техніки гри – накат, удар, контрудар, топ-спін. Тактика парної гри. Здача

методики навчання технічного прийому (за вибором). Навчальна практика. Здача практичного нормативу.

Атакуючі – удари з верхнім обертом м'яча (накати, топ-спіни, фліпи), плоскі удари по високому м'ячу, контратакуючі удари. Для їх виконання необхідна велика швидкість руху руки, особливо в момент торкання ракетки з м'ячем. Ці удари переважно виконують в ближній від стола зоні.

Удар–накат – основний атакуючий удар. Застосовуючи його, можна не тільки підготувати атаку, але й завершити її. Накат виконується зліва і справа зі стійки в півоберта до стола. Рука з ракеткою відводиться вліво-назад (накат зліва) чи вправо-назад (накат з права). Удар по м'ячу виконується вперед-угору. В момент удару лікоть дещо зігнутий, а кисть руки виконує додатковий рух, за допомогою якого можна легко змінити напрямок польоту м'яча.

Удар–топ-спін. Надзвичайно кручений удар. Основне призначення топ-спіну - надати м'ячу сильного верхнього і бокового оберту. Техніка виконання наближена до техніки виконання накату з більшим замахом і проведенням руки в момент торкання ракетки і м'яча. Один з основних прийомів гравців атакуючого плану.

Тактика парної гри:

Успіх у парних іграх залежить від вірного підбору партнерів та їх зіграності. Важливо, щоб гравці добре розуміли один одного і знаходили загальні тактичні рішення.

Під час комплектування пар потрібно враховувати манеру, стиль гри, зони, в яких грають партнери, їх взаємодії при пересуваннях. Тактика гри припускає використання гнучкого маневрування відповідно до умов, які змінюються у процесі гри.

Особливістю парної гри є те, що кожний з гравців пари намагається зменшити число складних моментів для партнера, створити йому максимально зручні умови для атаки або самому реалізувати виграшні моменти. Оскільки при парній зустрічі партнери виконують удари по черзі, а їх суперники стараються повертати м'яч у протилежному напрямку, вагомого значення набуває вміння гравців виконувати удари на ходу, вибирати найбільш вразливі місця суперника, діяти планованими ударами, зберігаючи при цьому їх результативну якість.

Найбільший ефект у парній грі досягається у тих випадках, коли партнери доповнюють один одного протилежним стилем або різними технічними й тактичними якостями. Так, один гравець грає правою, а другий лівою рукою, якщо обоє однаково добре володіють правим і лівим нападаючими ударами.

Пара, яка подає повинна розташуватися так, щоб сильніший гравець міг приймати м'яч від сильнішого суперника, а відбивати на слабшого. Кожен з гравців пари повинен знати такі основні положення парної гри: систему зміни місць гравців при черговості відбивання м'яча; тактику гравців при своїй подачі.

Підвідні та основні вправи

1. Повторення виконання подачі в настільному тенісі (правила виконання подачі, по прямій та по діагоналі, на точність в зони).
2. Виконання поштовхового удару (по прямій, по діагоналі, по конверті почергово по прямів та по діагоналі).
3. Імітація та виконання удару–підрізка (в парах через сітку справа-направо та зліва-наліво).
4. Імітація та виконання удару–накату (в парах через сітку справа-направо та зліва-наліво).
5. Імітація та виконання удару–топ-спіну (в парах через сітку справа-направо та зліва-наліво).
6. Здача методики навчання технічного прийому в настільному тенісі (за вибором студента або викладача).
7. Здача практичного нормативу з настільного тенісу (подачі в ближню зону від сітки та в дальню зону на столі, по 8 подач в кожну зону, на кількість раз, на точність).
8. Навчальна гра (парні гра).

ЗАНЯТТЯ № 7

Тема: Методика навчання основним прийомам техніки та тактики гри в бадмінтон

Завдання: Ознайомити з методикою навчання стійки, хватки ракетки, переміщень в бадмінтоні. Методика навчання подачі. Жонглювання воланом. Тактика подач. Естафети та ігри з елементами бадмінтону.

Основна класифікація **стійок** в бадмінтоні:

1. висока (стійка при виконанні подач, стійка при прийомі подач, ігрова стійка);
2. середня (стійка при виконанні подач, стійка при прийомі подач, ігрова стійка);
3. низька (стійка при прийомі подач, ігрова стійка).

Переміщення із основної ігрової стійки може виконуватися в будь-якому напрямі, але все таки на корті є найбільш віддалені точки, куди найчастіше виникає потреба переміщуватися. Це: *вперед* в лівий і правий кут передньої зони; *в сторону* до бокових ліній вліво і вправо; *назад* і в правий, і в лівий дальній від центру кут задньої зони.

Основні види переміщень:

1. крок, різновиди кроків (приставний, схресний, напівсхресний кроки);
2. стрибок;
3. випад;
4. біг.

Розрізняють такі види **подач**:

- 1) відкритою стороною ракетки:
 - високодалека;
 - високоатакуюча;

- плоска;
- коротка;
- 2) закритою стороною ракетки:
 - високоатакуюча;
 - плоска;
 - коротка.

Методика навчання подачі: 1) ознайомлення з теорією, показ; 2) прийняття правильної стійки та імітація виконання подачі; 3) виконання пускання волана при подачі; 4) виконання подачі в парах (один одному); 5) виконання подачі у певному напрямку (по зонах).

При подачі:

1. Не можна відривати ноги від підлоги.
2. Кисть руки, яка тримає ракетку не має підніматися вище обода ракетки.
3. Замах руки з ракеткою має бути безперервним при виконанні подачі.
4. Висота удару по волану не має бути більшою ніж 1, 15 м над поверхнею землі.

В бадмінтоні розрізняють такі тактичні дії:

1. тактика одиночних матчів (чоловічих, жіночих);
2. тактика парних матчів (чоловічих, жіночих);
3. тактика змішаних матчів (мікст).

Підвідні та основні вправи

1. Вивчення хвату ракетки, утримання волана на ракетці, жонглювання воланом (відкритою та закритою стороною ракетки, по чергово легкий та сильний удар вгору ракеткою, по чергово набивати правою та лівою рукою, фінти).
2. Імітація та виконання подачі в бадмінтоні закритою стороною ракетки (правильне виконання подачі).
3. Імітація та виконання подачі в бадмінтоні відкритою стороною ракетки.
4. Імітація та виконання удару-підставки.
5. Імітація та виконання удару-плоского.
6. Імітація та виконання удару-високо-далекого.
7. Довільна гра в парах через сітку.
8. Гра через сітку різновиди «Вертушки» (без вильоту, з вильотом, з передачею ракеток).
9. Навчальна гра (одиночні ігри).

ЗАНЯТТЯ № 8

Тема: Методика навчання основним прийомам техніки та тактики гри в бадмінтон

Завдання: Ознайомити з методикою навчання прийомів техніки гри – удар-підставка, удар високо-далекий, плоский удар. Тактика

одиначної гри. Гра „Вертушка”. Здача методики навчання технічного прийому (за вибором). Навчальна практика.

Розглядаючи методику навчання технічних прийомів у бадмінтоні потрібно звертати увагу на такі складові:

- положення ніг (опорне чи без опорне тощо);
- співвідношення центру ваги (в різних фазах);
- фаза та різновид удару (зверху, збоку, знизу тощо);
- петля – шлях, по якому рухається кисть при замаху, ударі і проводці;
- ритм руху – часові характеристики різних частин тіла при виконанні технічного елемента;
- м'яко чи жорстко виконувати удари;
- при переміщеннях вказується на різновид його, ширину кроку, кількість кроків, положення тулуба та рук тощо.

При *одиначних зустрічах* потрібно звертати увагу на такі особливості гри:

- Як подавати в одиначній грі?
- Потрібно навчитися атакувати.
- Використовуйте „сім основних точок на корті”.
- В який кут спрямовувати удар?
- Потрібно маскувати свої дії (виконувати однакові рухи перед різними ударами; використовувати підрізки, підкрути тощо).
- Потрібно застосовувати контратаку.
- Потрібно змінювати темп гри?
- Гра проти захисника чи атакуючого?
- Гра проти низьких чи високих суперників?
- Гра проти правши чи лівші?

Важливими є такі поради:

- будьте зібрані, максимально уважні до завершення гри;
- серйозно ставтеся до будь-якого суперника (і сильнішого, і слабшого);
- не звертайте уваги на помилки суперника (постійно дійте уважно, і не розслабляйтеся);
- проводьте аналіз своїх дій і дій суперника під час гри (та по можливості вносьте корективи, для посилення своєї гри).

Якщо розглянути різницю чоловічих та жіночих одиначних ігор то можна побачити деякі закономірності. Чоловіча гра відрізняється більш жорсткою грою, це і короткі та плоскі подачі, і більша кількість атакуючих ударів (смешів). Під час одиначної гри жінки використовують переважно високо-далекі подачі та більше використовують гру в зоні сітки

Підвідні та основні вправи

1. Повторення хвату ракетки, утримання волана на ракетці, жонгливання воланом (відкритою та закритою стороною ракетки, по чергово легкий та сильний удар вгору ракеткою, по чергово набивати правою та лівою рукою, фінти, тощо).
2. Імітація та виконання подачі в бадмінтоні закритою стороною ракетки (правильне виконання подачі).
3. Імітація та виконання подачі в бадмінтоні відкритою стороною ракетки.
4. Імітація та виконання удару-підставки.
5. Імітація та виконання удару-плоского.
6. Імітація та виконання удару-високо-далекого.
7. Здача методики навчання технічного прийому (за вибором студента або викладача).
8. Довільна гра в парах через сітку.
9. Гра через сітку різновиди «Вертушки» (без вильоту, з вильотом, з передачею ракеток).
10. Навчальна практика (ігри через сітку на рахунок: до очка, до двох очок, на пів поля, на ціле поле, один на один, два на два, тощо).

ЗАНЯТТЯ № 9

Тема: Методика навчання основним прийомам техніки та тактики гри в бадмінтон

Завдання: Ознайомити з методикою навчання прийомів техніки гри – удар-укорот, удар-смеш, комбінації ударів. Тактика парної гри. Здача навчального нормативу (за вибором). Гра на рахунок. Навчальна практика. Здача практичного нормативу.

Розглядаючи методику навчання технічних прийомів у бадмінтоні потрібно звертати увагу на такі складові:

- положення ніг (опорне чи без опорне тощо);
- співвідношення центру ваги (в різних фазах);
- фаза та різновид удару (зверху, збоку, знизу тощо);
- петля – шлях, по якому рухається кисть при замаху, ударі і проводці;
- ритм руху – часові характеристики різних частин тіла при виконанні технічного елемента;
- м'яко чи жорстко виконувати удари;
- при переміщеннях вказується на різновид його, ширину кроку, кількість кроків, положення тулуба та рук тощо.

Тактика парних матчів.

Добрі парні гравці – це спортсмени, які знають сильні та слабкі сторони один одного, вміють вести боротьбу в найскрутніших ігрових ситуаціях (як в атаці так і в захисті).

В парній грі переважно застосовують коротку подачу.

При парній грі гравці мають бути постійно в русі (не залишати на своєму полі незахищених зон).

При *парних іграх* використовують такі *позиції* (розташування гравців) на корті:

1. паралельна (переважно при захисних діях);
2. передньозадня (переважно при атакуючих діях);
3. позиція „циклічної взаємодії” (паралельне взаємопереміщення відносно центру майданчика).

В парних іграх широко використовують такі тактичні прийоми:

- гра „проти ходу” суперника, використовуючи інерцію його руху;
- гра в „пів поля”, по бічних лініях в середню зону корту;
- гра в точки застосовуючи „правило перпендикуляра”, тощо.

Тактика змішаних матчів.

Звичайно основні положення тактики парних ігор застосовуються і в змішаних іграх. Проте і в них є свої особливості.

Головна позиція жінок – розташування підчас гри в зоні сітки.

Обсяги контрольованих зон залежать від сили партнерів, їх рухливості, а також від характеру пари суперника.

Подачі переважно використовують: на чоловіків – короткі, на жінок – високі.

Під час гри не можна до кінця прорахувати які саме тактичні схеми будуть застосовувати суперники, але можна планувати свої тактичні дії, та прагнути до повної взаємодії, взаєморозуміння між партнерами, що є однією із складових успіху.

В процесі навчання потрібно пам’ятати, що вивчення тактики необхідно починати із засвоєння індивідуальних дій, потім поступово ускладнювати їх. Після цього можна перейти до командних дій. *Необхідно знати в яких випадках і яким ударом потрібно спрямувати гру в необхідне русло. Усі ці правила та поради, а також багато інших і формують у спортсменів тактичні схеми та напрацювання.* Від їх кількості та якості у великій мірі і залежить результат зустрічі.

Підвідні та основні вправи

1. Повторення хвату ракетки, утримання волана на ракетці, жонглювання воланом (відкритою та закритою стороною ракетки, почергово легкий та сильний удар вгору ракеткою, почергово набивати правою та лівою рукою, фінти, тощо).

2. Імітація та виконання подач в бадмінтоні (правильне виконання подачі).

3. Імітація та виконання удару–підставки.

4. Імітація та виконання удару–лоского.

5. Імітація та виконання удару–високо-далекого.

6. Імітація та виконання удару–укорот, та виконання удару відкидки.

7. Імітація та виконання удару–сміш, та виконання удару у захисті (свіча).

6. Здача методики навчання технічного прийому (за вибором студента або викладача).

7. Здача навчального нормативу (подачі по-діагоналі, по 8 з правого квадрату по діагоналі вправо, та з лівого – вліво, на кількість точних влучень).

8. Довільна гра в парах через сітку.

9. Навчальна практика (ігри через сітку на рахунок: до очка, до двох очок, на пів поля, на ціле поле, один на один, два на два, тощо).

ЗАНЯТТЯ № 10

Тема: Тестування (письмове опитування).

Завдання: Написати модульну контрольну.

З кожного змістовного модуля: теніс, настільний теніс та бадмінтон, в питаннях модуля є 20 запитань з варіантами відповіді. Завдання студентів дати відповідь за тестові запитання модульної контрольної.

ЗАНЯТТЯ № 11

Тема: Здача та захист самостійної роботи студентів

Завдання: Здати самостійну роботу та захистити її.

Кожен студент має здати та захистити реферат, в якому висвітлені питання правил та інвентарю з видів спорту 5 модуля – теніс, настільний теніс, бадмінтон. Та отримати відповідну оцінку 5 модуля.

Рекомендована література

Основна:

1. Амелин А. Н. Настольный теннис / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – Изд. 2-е, доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
2. Марусін В. Ю. Настільний теніс для всіх / Марусін В. Ю. – Київ : Здоров'я, 1991. – 112 с.
3. Барчукова Г. Настольный теннис / Барчукова Г. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 174 с.
4. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса / Барчукова Г. В., Богушас В. М., Матыцин О. В. – Москва : Академия, 2006. – 528 с.
5. Ормаи Л. Современный настольный теннис / Ормаи Л. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.
6. Сюй Яньшэн. Настольный теннис / Сюй Яньшэн. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 320 с.
7. Настільний теніс. Правила змагань. – Київ: ФНТУ, 2005. – 60 с.
8. Белиц-Гейман С. П. Теннис : учеб. для ин-тов физ. культуры / С. П. Белиц-Гейман. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. - 224 с.
9. Белиц-Гейман С. П. Теннис для родителей и детей / С. П. Белиц-Гейман. – Москва : Педагогика, 1988. – 224 с.

10. Белиц-Гейман С. П. Теннис / Белиц-Гейман С. П. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – С. 75-87.
11. Корбут З. Е. Теннис : 10 уроков техники и тактики / Корбут З. Е. – Москва : МО, 1987. – 43 с.
12. Кондратьева Г. Теннис в спортивных школах / Г. Кондратьева, А. Шокин. – Москва : Физкультура и спорт, 1975. – 160 с.
13. Теніс. Правила гри в теніс. – Київ : ФТУ, 2000. – 76 с.
14. Кривопапальцев В. Я. Бадмінтон для всіх / Кривопапальцев В. Я. – Київ, 1985. – 64 с.
15. Лифшиц В. Я. Бадминтон / Лифшиц В. Я., Галицкий А. В. – 2-е изд., перераб., доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
16. Марков О. Бадминтон / Марков О. – 3-е изд., перераб. и допол. – Москва : Физкультура и спорт, 1966. – 144 с.
17. Рыбаков Д. П. Основы спортивного бадминтона / Д. П. Рыбаков, М. И. Штильман. – 2-е изд., доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 176 с.
18. Смирнов Ю. Н. Бадминтон : учеб для ин-тов физ. культуры / Ю. Н. Смирнов. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 159 с.
19. Смирнов Ю. Н. Бадминтон : учеб. для вузов / Ю. Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – Москва : Советский спорт, 2011. – 248 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 Всеукр. наук.-практ. конф. / за 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. Митюк О. Р. Аналіз розвитку та проведення змагань з тенісу настільного в СК“ЛІРС” / Митюк О. Р., Каратник І. В. // Фізична культура та здоров'я різних груп населення : матеріали IV Міжнар. електрон. наук.-практ. конф. студ. та мол. вчених. – Одеса, 2013. – С. 71–72.

7. Герич Л. Становлення та розвиток настільного тенісу як олімпійського виду спорту / Л. Герич, А. Сова, С. Ковальчук // Теоретико-методичні засади спортивних та рекреаційних ігор : зб. наук. ст. – Львів, 2016. – С. 9–13.

8. Гук Г. Розвиток спеціалізації настільний теніс у ЛДУФК (на прикладі науково-методичного забезпечення) / Г. Гук, А. Сова // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали III Всеукр. студент. наук. інтернет-конф. – Харків, 8–9 грудня 2016 р. – С. 18–20.

9. Окопний А. Організація та проведення змагань з настільного тенісу : метод. посіб. / А. Окопний, В. Мартиненко, І. Мудрий. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 60 с.

10. Лифшиц В. Я. Бадмінтон / Лифшиц В. Я., Галицкий А. В. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – 144 с.

11. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Ф. В. Музика, М. Я. Гриньків, Т. М. Куцериб. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.

12. Скрипко А. В. В игре стремительный волан / Скрипко А. В., Шульман В. С. – Минск : Полымя, 1990. – 144 с.

13. Подчос З. До питання виникнення та історичного розвитку бадмінтону / Подчос З., Каратник І., Пітин М. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : материалы II Междунар. Электрон. науч. конф. / под ред. Ермакова С. С. – Харьков; Белград; Красноярск, 2006. – С. 197 – 200.

14. Каратник І. В. Вплив нових правил в бадмінтоні на підготовку спортсменів / І. В. Каратник, В. В. Мудра // Сучасні проблеми розвитку теорії і методики спортивних ігор : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2010. – С. 22–25.

15. Каратник І. Бадмінтон на Олімпійських іграх 1992-2012 років / Каратник Іван, Горлова Лариса, Тодорук Владислав, Мудра Віра // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. студ., магістр. та асп. / за заг. ред. Сіренко Р.Р. – Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І.Франка, 2015. – С. 232–238.

16. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна асоціація, 1993. – 269 с.

17. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.

18. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беяк, 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. Настільний теніс : анот. трьома мовами бібліогр. покажч.

[Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 5 с. (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму”, вип. 2). Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/399>

4. 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>

5. 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>

6. Федерація настільного тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://uttf.com.ua/>

7. European table tennis union [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.ettu.org>

8. International Table Tennis Federation: Home [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.ittf.com/>

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

10. Федерація бадмінтону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://fbubadminton.org.ua/>

11. Ukrainian badminton federation [Electronic resource]. – Access mode: <https://ubf.com.ua/>