

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра спортивних та рекреаційних ігор

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

**ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ
з навчальної дисципліни
«Теорія і методика спортивних ігор»**

Модуль 5 (теніс, настільний теніс, бадмінтон)

**рівень вищої освіти «бакалавр»
для студентів III курсу факультету післядипломної та заочної освіти
спеціальність 017 Фізична культура і спорт,
спеціалізація Фізична реабілітація**

©доц. Каратник І. В., Мельник В. О., викл. Сидорко А. О.

Тема 1. Правила гри і методика суддівства в тенісі, настільному тенісі, бадмінтоні

План

1. Ігровий майданчик та ігрове обладнання. Основні правила гри в настільному тенісі. Правило “прискореної гри”. Список використаної літератури.

2. Корт та інвентар. Основні правила гри в тенісі. Правило “тай-брейк”. Список використаної літератури.

3. Корт та інвентар. Основні правила гри в бадмінтоні. Список використаної літератури.

Тема 2. Методика навчання прийому техніки гри в теніс (за вибором)

План

Зміст. Скласти алгоритм вправ для навчання технічного прийому в тенісі:

- подача. Методика її навчання та вдосконалення;
- захисного прийому техніки гри, за вибором – різаний удар, удар з напівльоту. Методика його навчання та вдосконалення;
- атакуючого прийому техніки гри, за вибором – кручений удар, удар смеш, удар з льоту. Методика його навчання та вдосконалення.

Список використаної літератури.

Тема 3. Методика навчання прийому техніки гри в настільному тенісі (за вибором)

План

Зміст. Скласти алгоритм вправ для навчання технічного прийому в настільному тенісі:

- подача, за вибором (пряма, маятник, віяло, човник, тощо). Методика її навчання та вдосконалення;
- прийом техніки гри (без оберту м'яча), за вибором: поштовховий удар, відкидка, підставка. Методика його навчання та вдосконалення;
- захисний прийом техніки гри (з нижнім обертом м'яча), за вибором: зрізка, підрізка, запил, різана свічка). Методика його навчання та вдосконалення;
- атакуючий прийом техніки гри (з верхнім обертом м'яча), за вибором: накат, топ-спін, топс-удар, кручена свічка). Методика його навчання та вдосконалення.

Список використаної літератури.

Тема 4. Методика навчання прийому техніки гри в бадмінтоні (за вибором)

План

Зміст. Скласти алгоритм вправ для навчання технічного прийому в бадмінтоні:

- подача, за вибором (відкритою або закритою стороною ракетки);
- навчання прийомів техніки гри за вибором – удар-підставка, удар високо-далекий, плоский удар;
- навчання прийомів техніки гри – удар-укорот, удар-відкидка, удар-смеш.

Список використаної літератури.

При вивченні будь-якого прийому гри повинна зберігатися послідовність формування техніко-тактичної дії, вивчення якої проходить поетапно:

- 1) ознайомлення з прийомом техніки гри за допомогою методів: показу і розповіді;
- 2) вивчення прийому в спрощених умовах за допомогою методів (в цілому і по частинам);
- 3) вдосконалення прийому в умовах наближених до умов гри;
- 4) застосування прийому в грі.

При ознайомленні необхідно розказати початківцям про значення та доцільність застосування технічного прийому, що вивчається, у грі та створити у них загальну зорову і рухову уяву про прийом гри за допомогою наочних і словесних методів. Враховуючи те, що у дітей образне мислення, вивчення прийому гри починається з показу, який супроводжується розповіддю про місце і значення прийому або дії в грі, а також найбільше раціональному його застосуванню в окремих ігрових ситуаціях.

Навчання в спрощених умовах передбачає добір загально-підготовчих,

спеціально-підготовчих і підвідних вправ. Кількість цих вправ повинна бути великою, а дозування – не менше 10 раз. При цьому слід зосереджувати увагу початківців на правильне виконання рухової дії.

Для виконання прийому в більш складних умовах при вивченні прийомів гри змінюють вихідне положення, відстань, напрямок, швидкість руху, вводять перешкоди. Практичне вивчення прийому гри доцільно доповнювати демонстрацією наочних посібників (кінограм, фотографій, схем, тощо), акцентувати увагу на найбільш важливих деталях.

Основне в заняттях спортивними іграми є гра, де і вдосконалюється виконання прийомів.

Послідовність вивчення прийомів повинна бути такою, що поступове введення їх в гру ускладнювало боротьбу на майданчику. При вивченні прийомів у нападі раціонально починати вивчення в захисті. Вивчаються прийоми гри паралельно.

Алгоритм навчання

1. Аналіз структури руху прийому техніки гри.

Перед вивченням кожного прийому техніки гри важливо зробити аналіз способу виконання, виділивши:

- фази прийому техніки гри;
- підготовчу, основну і заключну частини прийому техніки гри;
- визначальну ланку прийому техніки гри, основи техніки і деталі;
- проста чи складно координаційна рухова дія.

2. Вибір практичного методу навчання.

В залежності від координаційної складності прийому гри вибирається практичний метод навчання: якщо прийом простий – метод вивчення в цілому, а якщо складно координаційний – то метод вивчення по частинам.

3. Вибір засобів навчання (фізичних вправ).

Спочатку підбираються підготовчі вправ – вправи для розвитку фізичних якостей, необхідних для виконання прийому гри.

Потім підбираються підвідні вправи – вправи, які за структурою руху схожі до вправи, що вивчається, або її частин і простіші від неї.

Якщо прийом техніки гри вивчається методом в цілому, то спочатку вивчаються фази підготовчої частини. Якщо прийом техніки гри вивчається методом по частинам, то спочатку вивчаються визначальна ланка і фази основної частини.

4. Вибір дозування навантаження.

Якщо вправа тільки вивчається, кількість повторень підвідних вправ має бути великою (8-10 разів), а кількість повторень основної вправи має бути малою (3-4 рази).

Якщо вправа вже вивчена до рівня вміння, кількість повторень підвідних вправ має бути малою (3-4 рази), а кількість повторень основної вправи має бути великою (8-10 разів).

Рекомендована література

Основна:

1. Амелин А. Н. Настольный теннис / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – 2-е изд., доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
2. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса / Барчукова Г. В., Богушас В. М., Матыцин О. В. – Москва : Академия, 2006. – 528 с.
3. Барчукова Г. Настольный теннис / Барчукова Г. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 174 с.
4. Белиц-Гейман С. П. Теннис / Белиц-Гейман С. П. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – С. 75-87.
5. Белиц-Гейман С. П. Теннис : [учеб. для ин-тов физ. культуры] / С. П. Белиц-Гейман. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 224 с.
6. Белиц-Гейман С. П. Теннис для родителей и детей / С. П. Белиц-Гейман. – Москва : Педагогика, 1988. – 224 с.
7. Кондратьева Г. Теннис в спортивных школах / Г. Кондратьева, А. Шокин. – Москва : Физкультура и спорт, 1975. – 160 с.
8. Кривопальцев В. Я. Бадмінтон для всіх / Кривопальцев В. Я. – Київ, 1985. – 64 с.
9. Лифшиц В. Я. Бадмінтон / В. Я. Лифшиц. – 2-е изд., перераб., доп. / Лифшиц В. Я., Галицкий А. В. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
10. Марков О. Бадмінтон / Марков О. – 3-е изд., перераб. и допол. – Москва : Физкультура и спорт, 1966. – 144 с.
11. Марусін В.Ю. Настільний теніс для всіх / Марусін В. Ю. – Київ : Здоров'я, 1991. – 112 с.
12. Настільний теніс. Правила змагань. – Київ : ФНТУ, 2005. – 60 с.
13. Рыбаков Д. П. Основы спортивного бадминтона / Д. П. Рыбаков, М. И. Штильман. – 2-е изд., доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 176 с.
14. Смирнов Ю. Н. Бадмінтон : [учеб. для ин-тов физ. культуры] / Ю. Н. Смирнов. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 159 с.
15. Теніс. Правила гри в теніс. – Київ : ФТУ, 2000. – 76 с.

Допоміжна:

16. 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. – Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2014. – С. 55-57.
17. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології) : навч. посіб. / Гриньків М. Я., Вовканич Л.С., Музика Ф. В. – Львів, 2015. – 304 с.
18. Ефективність варіативних модулів тренувальних засобів швидкісно-силової підготовки бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки / Каратник І. В., Гречанюк О. О., Бубела О. Ю., Пітин М. П. // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2016. – Вип. 5 (75). – С. 52–57.
19. Каратник І. Аналіз змісту змагальної діяльності кваліфікованих бадмінтоністів / Іван Каратник, Оксана Гречанюк // Молода спортивна наука

України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 1. – С. 143–148.

20. 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.

21. Каратник І. Засоби швидкісно-силової підготовки у тренувальному процесі бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки / Іван Каратник, Оксана Гречанюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2010. – Вип. 14, т. 1. – С. 113 – 119.

22. 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 Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрантів та аспірантів ; під заг. ред. Сіренко Р.Р. – Львів : видавничий центр ЛНУ ім. І.Франка, 2015. – С. 232-238.

23. 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 молодих вчених (18-25 квітня 2013 року). – Одеса, 2013. – С. 71-72.

24. 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. – Харків, 2006. – С. 197–200.

25. Келлер В. С. [Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях \(ДСВКС\) единоборств и игр](#) / В. С. Келлер // Педагогика. Психология : сб. – Москва, 1980. – С. 116–117.

26. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 269 с.

27. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 86 с.

28. Лювей Ю. Вимоги змагальної діяльності до підготовленості кваліфікованих спортсменів у бадмінтоні (теоретичний аспект) / Лювей Ю., Каратник І. В., Пітин М. П. // Спортивні ігри. – 2019. – № 4(14). – С. 24–34.

29. Лювей Ю. Об'єктивізація контролю функціональних поазників під час змагальної діяльності кваліфікованих бадмінтоністів / Лювей Ю., Каратник І., Пітин М. // Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи : зб. тез доп. XIX Міжнар. наук.-практ. конф. – Харків, 2019. – С. 104–106.

30. Лювей Ю. Фізична підготовка кваліфікованих бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки: напрям дослідження / Лювей Ю., Каратник І. В., Пітин М. П. // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова.

Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2019. – Вип.10(118)19. – С. 84–90.

31. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія " та "Нормальна фізіологія") : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 146 с.

32. Митюк О. Р. Мотивація людей, які займаються тенісом настільним / Митюк О. Р., Каратник І. В. // Фізична культура, спорт та здоров'я : ІІ Всеукр. студ. наук. конф. – Харків, 2012. – С. 88 – 90.

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

34. Музика Ф. В. Особливості морфо-функціональних показників у спортсменів різних спеціалізацій / Ф. В. Музика // Медичні проблеми фізичної культури та спорту: досвід, сучасні напрямки та перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Дніпропетровськ, 1999. – С. 39.

35. Музика Ф. [Вплив специфіки тренувального процесу на морфофункціональні показники спортсменів різних спеціалізацій](#) / Федір Музика // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2001. – С. 53–56.

36. Музика Ф. В. Особливості морфо-функціональних показників у спортсменів різних спеціалізацій / Ф. В. Музика // Медичні проблеми фізичної культури та спорту: досвід, сучасні напрямки та перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Дніпропетровськ, 1999. – С. 39.

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

38. Особливості соматотипу представників ігрових видів спорту / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 4(18). – С. 37–44.

39. Музика Ф. В. Адренергічні та холінергічні механізми регуляції ефективності дихання секреторних клітин / Ф. В. Музика // Фізіологічний журнал. – 1994. – Т. 40, № 2. – С. 46–56.

40. Музика Ф. В. Вплив короткотривалого фізичного навантаження на енергетичний обмін у мітохондріях м'язів / Ф. В. Музика, Є. О. Яремко // Фізична культура та спорт – важливий фактор виховання особистості та зміцнення здоров'я населення : тези звітної наук.-практ. конф. викладачів ін-ту за 1994 рік. – Львів, 1995. – С. 31–32.

41. Characteristics of the psychomotor system in preschool children with mental disabilities / Viktoria Pasichnyk, Maryan Pityn, Valeryi Melnyk, Zoryana Semeryak, Ivan Karatnyk // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 18, suppl. is. 1. – P. 349–355.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Джангобекова Х. Вплив позакласних оздоровчих занять з бадмінтону, бігу та спортивних танців на розвиток рухових якостей підлітка [Електронний ресурс] / Христина Джангобекова, Любомир Вовканич, Федір

Музыка // Спортивна наука України. – 2014. – № 2 (60). – С. 3–9. – Режим доступу :<http://sportsceince.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/213>

2. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>

3. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>

4. Бадмінтон : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 6 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/197>

5. Настільний теніс : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 5 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/399>

6. Теніс : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 18 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/398>

7. Сайт федерації настільного тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://utf.com.ua/>

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

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

10. Ukrainian badminton federation [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ubf.com.ua/>

11. Бадмінтон : правила соревнований / утв. Ком. по физ.культуре и спорту при Совете Министров СССР 24 декабря 1970 г. - Москва : Физкультура и спорт , 1971. - 30 с. – Режим доступа: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10043>

12. Настольный теннис : правила соревнований / утв. Гос. Ком. СССР по физ. культуре и спорту. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 126 с. – Режим доступа: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10184>