

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

## **ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ**

**з дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор»**

**Модуль 5 (теніс, настільний теніс, бадмінтон)**

**рівень вищої освіти «бакалавр»**

**для студентів 2 курсу**

**спеціальність 017 Фізична культура і спорт**

**спеціалізація Фізична реабілітація**

©доц. Каратник І.В.

©доц. Мельник В. 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 2.1. 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 2.2. 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 2.3. 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.

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

приймів 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 [Азбука спорта, издание 2-е, дополненное]. – 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., Богущас 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. Тенніс [учеб. для инст. физ. культури] / С. П. Белиц-Гейман. – М. : Физкультура и спорт, 1977. - 224 с.
9. Белиц-Гейман С. П. Тенніс для родителей и детей / С. П. Белиц-Гейман. – М. : Педагогика, 1988. – 224 с.
10. Белиц-Гейман С. П. Тенніс / Белиц-Гейман С. П. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – С. 75-87.
11. Корбут З. Е. Тенніс : 10 уроков техники и тактики / Корбут З. Е. – Москва : МО, 1987. – С. 43.
12. Кондратьева Г. Тенніс 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. Кривопальцев В. Я. Бадмінтон для всіх / Кривопальцев В. Я. – Київ, 1985. - 64 с.
15. Лифшиц В. Я. Бадмінтон, 2-е изд., перераб., доп. / Лифшиц В. Я., Галицкий А. В. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
16. Марков О. Бадмінтон / Марков О. – 3-е изд., перераб. и допол. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 144 с.
17. Рыбаков Д. П. Основы спортивного бадмінтона / Д. П. Рыбаков, М. И. Штильман. – 2-е изд., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 176 с.
18. Смирнов Ю. Н. Бадмінтон : [учебник для институтов физической культуры] / Ю. Н. Смирнов. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 159 с.
19. Смирнов Ю. Н. Бадмінтон : учеб. для вузов / Ю. Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М. : 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 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. Митюк О. Р. Аналіз розвитку та проведення змагань з тенісу настільного в СК“ЛІРС” / Митюк О. Р., Каратник І. В. // Матеріали IV Міжнародної електронної науково-практичної конференції студентів та

молодих вчених “Фізична культура та здоров’я різних груп населення” (18-25 квітня 2013 року). – 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 Всеукраїнської студентської наукової Інтернет-конференції. – Харків, 8–9 грудня 2016 р. – С. 18–20.

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

10. Лифшиц В. Я. Бадмінтон / Лифшиц В. Я., Галицкий А. В. – М. : 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 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.

16. Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена : [навч. посіб.] / Булатова М. М., Платонов В. М. – Київ : Олімпійська література, 1995. – 320 с.

17. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред.. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 391 с.

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

19. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 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. автореф. дис. галузі фіз. культури та спорту [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. автореф. дис. галузі фіз. культури та спорту [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. автореф. дис. галузі фіз. культури та спорту [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://uttfc.com.ua/>

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

8. International Table Tennis Federation: Home [Elektronik 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 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ubf.com.ua/>