

**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.

**ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

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

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

**для студентів III курсу факультету післядипломної та заочної освіти**

**спеціальність 017 Фізична культура і спорт,**

**спеціалізація Фізична реабілітація**

©доц. Каратник І. В.

**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. Ознайомити з методикою навчання прийомів техніки гри різаного удару, крученого удару, удару зльоту. Тактика подач в тенісі. Тактика одиночної гри. Тактика парної гри в теніс. Здача практичного нормативу, та проведення методики навчання технічного прийому в тенісі (за вибором). Навчальна практика.

**Хватка ракетки.** Хватка є одним з сновних 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 вверх. 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.

**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) вверх 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-вверх 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 передує 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.

**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. Відповіді 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.

**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.

**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).

**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.

Окрім одиночної гри, в тенісі проводяться змагання в **парних чоловічих і жіночих розрядів 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 «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.

### **Підвідні та основні вправи**

1. Хватки ракетки, та їх зміна за командою.
2. Основна стійка тенісиста, та її виконання за командою.
3. Жонгливання м'ячем, різноманітні вправи (в повітрі, від землі, відкритою та закритою стороною, по чергово відкрита та закрита сторона, піднімання м'яча з землі (двома способами), жонгливання 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 крученого удару справа (виконання в парах або об стіну).
9. Виконання імітації та крученого удару зліва (виконання в парах з партнером або об стіну при наявності).
10. Виконання імітації та різаного удару справа (виконання в парах або об стіну).
11. Виконання імітації та різаного удару зліва (виконання в парах з партнером або об стіну).
12. Вивчення та виконання удару зльоту (в парах або об стіну).
13. Виконання імітації та удару подачі (в парах або об стіну).
14. Здача практичного нормативу з тенісу (гра на кількість ударів в парах (або об стіну) (кількість передач 0-10 ударів).
15. Проведення методики навчання технічного прийому в тенісі (за вибором студента або викладача).
16. Навчальна гра в теніс (в парах через сітку або об стіну).

17. Навчальна гра (гра враховуючи завдання викладача, виконання вказівок в силі удару, в напрямі та траєкторії польоту м'яча тощо).

## ЗАНЯТТЯ № 2

### 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. Ознайомити з методикою навчання захисних прийомів техніки гри в настільному теніс: підрізки, підставки, свічки. Ознайомити з методикою навчання атакуючих прийомів техніки гри – накат, удар, контрудар, топ-спін. Тактика подач. Вивчення тактики одиночної гри. Тактика парної гри. Гра на столі «Карусель». Здача методики навчання технічного прийому (за вибором). Здача практичного нормативу. Навчальна практика.

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).

**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.

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, перехватувати 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 приведені 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 тяжко 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.

**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. 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. Імітація та виконання удару–підрізка (в парах через сітку справа-направо та зліва-наліво).
7. Імітація та виконання удару–підставка (в парах через сітку справа-направо та зліва-наліво, та довільно в зоні сітки).
8. Імітація та виконання удару–свіча (справа та зліва після накидки партнера).
9. Імітація та виконання удару–накату (в парах через сітку справа-направо та зліва-наліво).
10. Імітація та виконання удару–топ-спіну (в парах через сітку справа-направо та зліва-наліво).

11. 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).

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

13. Гра на столі «Карусель».

14. Навчальна гра (одиначні ігри).

15. Навчальна гра (парні гра).

### **ЗАНЯТТЯ № 3**

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

**Завдання:** Ознайомити з методикою навчання стійки, хватки ракетки, переміщень в бадмінтоні. Ознайомити з методикою навчання прийомів техніки гри – удар-підставка, удар високо-далекий, плоский удар. Ознайомити з методикою навчання прийомів техніки гри – удар-укорот, удар-сמש, комбінації ударів. Методика навчання подачі. Жонгливання воланом. Тактика подач. Тактика одиночної гри. Тактика парної гри. Естафети та ігри з елементами бадмінтону. Гра „Вертушка”. Здача методики навчання технічного прийому (за вибором). Здача практичного нормативу. Навчальна практика.

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).

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 *одиночних зустрічах* потрібно звертати увагу на такі особливості гри:

- Як подавати в одиночній 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 одиночних 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 одиночної гри жінки використовують переважно високо-далекі подачі та більше використовують гру в зоні сітки.

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 виконувані 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. Вивчення хвату ракетки, утримання волана на ракетці, жонгливання воланом (відкритою та закритою стороною ракетки, почергово легкий та сильний удар вгору ракеткою, почергово 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. Імітація та виконання удару-укорот, та виконання удару відкидки.

8. Імітація та виконання удару-сמש, та виконання удару у захисті (свіча).

9. Здача навчального нормативу (подачі по-діагоналі, по 4 з правого квадрату по діагоналі вправо, та з лівого – вліво, на кількість точних влучень).

10. Довільна гра в парах через сітку.

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

12. Гра через сітку різновиди «Вертушки» (без вильоту, з вильотом, з передачею ракеток).

13. 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).

14. Навчальна гра (одиначні ігри).

### **ЗАНЯТТЯ № 4**

**Тема: Тестування (письмове опитування, модульна контрольна). Здача та захист самостійної роботи студентів**

**Завдання:** Написати модульну контрольну. Здати самостійну роботу та захистити її.

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.

Кожен студент має здати та захистити реферат (за вибором), та отримати відповідну оцінку 5 модуля.

## Рекомендована література

### Основна:

#### Основна:

1. Амелин А. Н. Настольный теннис / А. Н. Амелин, В. А. Папинин. – 2-е изд., доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
2. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса / Барчукова Г. В., Богущас 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 бадмінтона / 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 швидко-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, Годорук 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 показників 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 : II 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 Музика // Спортивна наука України. – 2014. – № 2 (60). – С. 3–9. – Режим доступу :[http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/213](http://sportsscience.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. 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>

8. 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>

9. Федерация настільного тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://utf.com.ua/>

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

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

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

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

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