ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ім. І. БОБЕРСЬКОГО
Кафедра спортивних та рекреаційних ігор

Каратник І. В.

ТЕХНІКА І ТАКТИКА ГРИ В ТЕНІС, НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС, БАДМІНТОН. МЕТОДИКА ЇХ НАВЧАННЯ

Лекція з навчальної дисципліни

«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНИХ ІГОР (ІНДИВІДУАЛЬНІ ВИДИ СПОРТУ (ТЕНІС, НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС, БАДМІНТОН)»

для студентів ІІІ курсу факультету післядипломної та заочної освіти

спеціальності 017 Фізична культура і спорт
спеціалізація Фізична реабілітація

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

ТЕХНІКА І ТАКТИКА ГРИ В ТЕНІС

ТЕХНІКА І ТАКТИКА ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС
ТЕХНІКА І ТАКТИКА ГРИ В БАДМІНТОН
МЕТОДИКА ЇХ НАВЧАННЯ

1. Вступ (теніс).
2. Аналіз основних прийомів техніки гри в теніс, методика їх навчання.
3. Тактика гри в тенісі. Методика навчання тактики гри в тенісі.
4. Класифікація прийомів техніки гри в настільний теніс.
5. Аналіз основних прийомів техніки гри, методика їх навчання.
6. Класифікація тактики гри в настільний теніс. Методика навчання основним тактичним діям.
7. Класифікації технічних прийомів в бадмінтоні. Методика їх навчання.
8. Класифікація тактичних дій в бадмінтоні. Методика їх навчання.
9. Тези про бадмінтон.

1. **Вступ (теніс)**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Хватка ракетки. Хватка є одним з сновних елементів техніки. Раціональна хватка допомагає правильно зорієнтувати ракетку в просторі і забезпечити оптимальний зв'язок «ракетка-передплічя» 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.

Фазовий склад прийомів техніки:

- Підготовча фаза. Ця фаза починається з рухів із вихідного положення і закінчується при завершенні замаху.
- Передударна фаза. Ця фаза починається після завершення замаху і продовжується до моменту контакту струнної поверхності ракетки з м’ячем.
- Фаза удару. В цій фазі відбувається власне удар і м’ячу надається певна швидкість, напрям і оберти.

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

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

Вихідне положення при подачі: тенісист розташовується лівим боком (правим) до задньої лінії. При цьому опорою служить права нога, її ступня розташована майже паралельно до задньої лінії, причому під кутом від 30˚ до 60˚. Для більшої стійкості відстань між стопами повинно бути більшою за ширину плечей. Тримають ракетку так, щоб ребро дивилось 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.

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

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

Технічні прийоми – удари справа і зліва по м'ячу, що відскочив. Вихідне положення – лицем до сітки, ноги нарізно злегка пружні, вага тіла перенесена на пальці. Права рука вільно тримає ракетку, а ліва – злегка підтримує ракетку за шийку. Слідкуємо за напрямком польоту м'яча від суперника. М'яч летить під праву руку: поворот в праву сторону, замах, вага тіла переноситься на ліву ногу, удар – торкання м'яча із струнами ракетки, які підводяться знизу до м'яча, потім рухом ракетки (головки) 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.

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

польоту м’яча. І саме тут найчастіше допускаються помилки, так як відбувається безпосередній контакт з м’ячем, передача м’ячу енергії, швидкості ракетки та супровід м’яча у напрямку удару. На завершенні удару друга рука йде в протиході для погашення швидкості обертання корпусу і збереження рівноваги. Центр ваги в процесі удару переміщається з лівої на праву ногу, переміщуючи корпус трохи вперед у напрямку удару.

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

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

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

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

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

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

Різаний м’яч, як і кручений також з обертанням, тільки обертання відбувається не „від себе”, а „на себе”, і виконується цей удар за схемою: зверху-до низу і знизу –вперед. Відповісти на різаний удар суперник 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 отримаємо обертання назад, у другому – в ліву сторону, у третьому – в праву сторону. Ракетка відкрита під кутом 45˚ і супроводжується до кінця удару.

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

- глибока – під задню лінію;
- коротка – близько до сітки;
- атакуюча – пролітаюча над головою суперника, який знаходиться біля сітки;

- захисна – яка дозволяє вернутись у зручну позицію.

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

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

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

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

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

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

Для одиночної гри, тактику поділяють:

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

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

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

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

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

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

Тактика парної гри помітно відрізняється від тактики тенісистів «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.

4. Класифікація прийомів техніки гри в настільний теніс.

Для успішної гри в настільний теніс однієї фізичної підготовки недостатньо. Необхідно не просто бути сильним, швидким, спритним і витривалим, а вміти виявляти ці якості безпосередньо в ігрових умовах, при виконанні подачі та різноманітних ударів. Для цього потрібно добре знати техніку гри в настільний теніс.

Техніка настільного тенісу – це комплекс спеціальних засобів, необхідних спортсмену для успішного ведення гри.

Техніка гри дає можливість вирішувати конкретні тактичні завдання у різних ігрових ситуаціях.

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 до удару тенісист повинен зайняти вихідне положення, яке дає змогу швидко виконати удар. **Вихідне положення в настільному тенісі - це таке положення тіла при якому тенісист готується до прийому м'яча, посланого суперником.**

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.

Вихідне положення кожного гравця індивідуальне. Воно залежить від зросту, довжини рук, фізичних даних, швидкості реакції, координації рухів, техніки і стилю гри, володіння технічним арсеналом ігрових прийомів, а також від індивідуальних особливостей.

Важливо не тільки віднайти відповідну для удару позицію, але й передусім сконцентрувати увагу перед прийомом м'яча. При розсіяній увазі і недостатній зібраності навіть правильна стійка не зможе забезпечити результативність удару.

Спостерігаючи за грою майстра, ви деколи навіть не встигаєте зауважити, як він опинився в тому чи іншому місці. В цьому і полягає майстерність. Виконувати переміщення до м'яча необхідно між ударами, щоб власне до моменту удару бути в потрібному місці.

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 тенісисти 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.

Однокроковий спосіб переміщення використовується гравцями на незначні відстані, або для того, щоб зайняти оптимально правильну позицію. При цьому крок в напрямку м'яча роблять ближньою ногою, а другу ставлять в потрібну для виконання удару позицію. Удар також можна виконувати одночасно з кроком, що значно збільшує його силу. *Переступання* використовують для поворотів на місці або незначного переміщення вперед-назад – тенісист нібито переминається з ноги на ногу; *випади* - в основному для прийому коротких або косих м'ячів, до яких гравцеві потрібно тягнутися.

Приставні кроки використовуються в основному для переміщень вправо-вліво. При цьому перший, основний крок виконують ближньою до м'яча ногою, а другу підтягують до основної стійки. Схресні кроки гравці часто використовують при грі в середній чи дальній ігрових зонах.

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

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

Основна перевага європейської хватки - це можливість вести гру зліва і з права атакуючими і захисними ударами, без значних переміщень біля столу. В наші дні все більше азійських гравців віддають перевагу цьому "класичному" способу тримання ракетки. Є три різновиди горизонтальної хватки:

- універсальна (ребро ракетки між великим та вказівним пальцями);
- зі зміщенням ребра в сторону великого пальця (підсилює удари тильною стороною ракетки; удари ладанної сторони слабкі);
- зі зміщенням ребра в сторону вказівного пальця (підсилює удари ладонною стороною ракетки; удари тильної сторони слабкі).

При підборі ракетки головний критерій, щоб ракетка зручно лежала в руці, вона повинна стати природнім продовженням руки, щоб гравець міг виконувати любі рухи.

В настільному тенісі **умовно розрізняють три типи ударів**:

- **підготовчі** – без оберту м'яча і з обертом. Найбільш прості проміжні удари, що використовують гравці вичікуючи зручний м'яч для атаки, зміни позиції та в інших випадках, коли цього вимагають створені обставини. До них належать – поштовховий удар, підставка, підрізка і легкий накат в ближній зоні на столі;
- **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;
- **захисні** – удари з нижнім, верхнім обертом і без оберту м'яча (підрізки,

свічки, підставки).

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.

До основних технічних прийомів належать: удар-подача; удар-накат; удар-підрізка; удар "топ-спин"; удар "свічка"; удар-підставка.

Усі **технічні прийоми** виконуються справа та зліва, їх **розрізнюють за**:

- **довжиною траєкторії польоту м'яча** – коротка, середня, довга, скорочена;
- **місцем виконання технічної дії** – з ближньої, дальньої, середньої зони; з лівої, з правої частини столу, із середини;
- **рухом частини руки** – кистьовий, ліктьовий, плечовий;
- **висотою траєкторії польоту м'яча** – висока, низька, нормальна, що зависає;
- **дистанцією від стола при виконанні прийому** – на ближній дистанції, на середній дистанції, на дальній дистанції;
- **характером обертання м'яча** – з нижнім обертом, з верхнім обертом, з боковим обертом, зі змішаним обертом, без оберту;
- **напрямком виконання технічної дії** – по діагоналі, по прямій, у середину;
- **моментом виконання ударів** – з напівльоту, у найвищій точці відскоку, який підіймається і спадає;
- **силою виконання технічної дії** – сильна, середня, слабка, пригальмована;
- **швидкістю польоту м'яча** – повільна, середня, швидка.

До групи технічних прийомів без оберту відносяться: поштовх, відкидка, підставка.

До групи технічних прийомів з верхнім обертом відносяться: накат, топ-спін, топс-удар, кручена свіча.

До групи технічних прийомів з нижнім обертом відносяться: зрізка, підрізка, запил, різана свіча.

Особливу групу складають складні технічні прийоми: фінти, укороти, скидки.

5. Аналіз основних прийомів техніки гри, методика їх навчання.

Кожний тенісист одночасно з усіма прийомами техніки гри повинен оволодіти подачею м'яча. Вдало виконана подача має особливе значення, оскільки дає змогу гравцеві захопити ініціативу або виграти очко.

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".**

Пряма подача. При поступальному русі ракетка виконує майже горизонтальний рух вперед. Така подача може виконуватися поштовхом – коли ракетка під прямим кутом до поверхності столу штовхає м’яч вперед. При цьому м’яч летить майже без оберту. Подача накатом виконується закритою стороною ракетки рухом вперед і трохи вверх, м’ячу при цьому надаються верхні оберти.

При подачі підрізкою ракетка більш відкрита, а рух руки іде вперед і трохи вниз. М'ячу надається нижнє обертання. Для надання м'ячу бокового обертання рух руки з ракеткою також виконується вперед в сторону, але при цьому кут нахилу ракетки відносно бокової лінії столу змінено в праву або ліву сторону. М'ячу надається відповідно праве або ліве бокове обертання. Такий вид подач застосовують, якщо гравець займає надто близьку від столу позицію або зміщується при прийомі подачі в кут.

Для подачі "човник" характерним є *зворотньо-поступальний* рух ракетки. В момент удару ракетки з м'ячем відбувається миттєва зупинка, після чого ракетка рухається в зворотньому напрямі. Б'ють по м'ячу переважно до зупинки або зразу ж після неї. В залежності від вибору точки удару м'ячу можна надати один із двох протилежних за напрямом обертів. Суттєву роль відіграє, в якій площині рухається ракетка – у вертикальній чи горизонтальній. В першому випадку буде верхнє або нижнє обертання, в другому – бокове обертання. Щоб така подача була ефективною, потрібно багато тренуватися: зміна оберту м'яча має залишатися незамітною.

При *русі схожому на дугу* ракетка переміщується за траєкторією маятника зверху вниз. Тому такий вид подачі називається "маятник". Рука з ракеткою описує напівколо навколо ліктя, і при цьому рух можна виконувати різними сторонами ракетки, в різні моменти руху ракетки і різними точками на ракетці.

Гравець приймає лівосторонню або правосторонню стійку в залежності від того, якою стороною ракетки – закритою чи відкритою буде виконуватися подача. В залежності від того, в якій частині руху відбувається контакт ракетки з м'ячем – на початку, в середині або в кінці наноситься удар, - м'яч буде мати нижнє, бокове або верхнє обертання. У відповідності з характером цього руху можливе поєднання верхніх і нижніх обертів м'яча з боковими обертаннями. М'яч обертається тим сильніше, чим вища швидкість руки і кисті і чим "тонше" торкання накладки з м'ячем. Кистю можна створити різні оберти: двійні нижні або двійні (змішане) верхні. При великій швидкості виконання подач такого типу дуже важко розпізнати характер оберту м'яча, і тому вони застосовуються для отримання ініціативи.

При *віялоподібному* русі ракетка переміщується за дугоподібну траєкторією, описуючи напівколо дугою вверх. Віялоподібні подачі аналогічні маятникоподібним, але відрізняються лиш тим, що рука описує напівколо не зверху вниз, а знизу вгору. Удар по м'ячу переважно виконують в висхідній частині дуги, в верхній точці або в кінці руху. Відповідно цьому м'ячу надається верхнє, бокове, або нижнє обертання. При цьому подачі можна виконувати як перед собою, так і збоку від себе.

При дугоподібних і віялоподібних траєкторіях ракетка виконує рух навколо м'яча. При цьому м'яч "прокатується" по поверхності ракетки. Дуга переважно вписується в одну із розглянутих площин обертання, і напрям руху ракетки співпадає з одним із видів обертання. В залежності від варіанту виконання дуги м'ячу буде надаватися і відповідне обертання. Проте цим варіативність подач "віяло" не обмежується: "віяло" може бути ввігнутим або опуклим, малим – кістєвим, середнім – в ліктьовому суглобі, а "велике віяло" списується всією

рукою.

При виконанні подач широко застосовуються складні прийоми, які іноді називаються фінтами.

Подачі можуть мати наступні цілі: забезпечити собі атаку, не дати атакувати супернику, зразу виграти очко. Для цих цілей виконуються складні подачі з різним напрямом оберту м’яча. Для них характерне виконання контакту переважно резиною або губкою накладки без участі основи.

Під простими подачами потрібно розуміти такі, при виконанні яких ракеткою відбувається рух за ходом надання м’ячу оберту. До складних в такому випадку відносять подачі з різними (всеможливими) відволікаючими суперника рухами – фінтами і комбінованими обертами в двох або навіть трьох площинах. Як правило, бокові оберти супроводжуються частково верхнім або нижнім обертанням.

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 управлінням 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.

Відкидка: відкидка виконується так само, як поштовх, – тільки по м’ячу, який має нижній оберт. Щоб м’яч при взаємодії з ракетки не відскочив в стіл на своїй половині, потрібно ракетку відкрити і перекинути м’яч на сторону суперника. Таким способом перекодування м’яча часто користуються любителі або початківці, які тільки оволодівають способами обробки м’ячів з обертами. Цей прийом неефективний так як по м’ячу без оберту з достатньо високої траєкторії польоту супернику легко розпочати атаку.

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.

З появою накладок типу сендвіч підставка народилась вдруге і на сьогоднішній день є грізною зброєю в боротьбі з топ-спінами. Ціль підставки – як можна швидше відбити м’яч. В сучасному настільному тенісі підставка стала

обов'язковим технічним прийомом в арсеналі гравців атакуючого стилю. Атакуючий гравець, який не вміє приймати топ-спини підставкою, не може розраховувати на успіх в грі.

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.

Вихідне положення в підготовчій фазі при виконанні підставки як зліва так і справа похоже, переважно це правостороння стійка (іноді нейтральна). Це не відповідає класиці, але так легше з підставки зліва переходити до виконання топ-спіна з права. Хоча при грі зліва наліво тенісисти і підставку зліва виконують з лівосторонньої стійки. Тулуб трохи нахилено вперед, рука з ракеткою злегка витягнута вперед і зігнута в лікті – кут біля 90º.

Замах при виконанні підставки практично відсутній. Ракетка знаходиться в нейтральному положенні або трохи закрита; біля краю стола або над його поверхнею; вісь удару – лікоть, передпліччя паралельні поверхності стола і крайній лінії його, рука злегка прижата до тулуба. Основний імпульс виконується передпліччям, а допоміжний – кистю. Плече і плечовий пояс в ударах майже не беруть участь. Ракетка рухається вперед і трохи вгору, вправо – при підставці зліва і вліво – при підставці з права. В кінці руху ракетка "закривається". Рух короткий і завершується перед гравцем. Тулуб під час удару може небагато нависати над столом.

При завершенні руху передпліччя і кисть "закривають" ракетку, удар завершується приблизно на висоті грудей, ракетка петлею вниз повертається у вихідне положення для наступного удару. Кисть в підставці з права бере участь менш активно, ніж при виконанні підставки зліва.

Підставка може бути активною, пасивною, амортизуючою, яка сповільнюється і підставкою підрізкою.

Активна підставка – ракетка "закривається" коротким рухом передпліччя і кисті вперед і вгору. Так як це удар у відповідь по м'ячу, який має велику кінетичну енергію, відбувається швидкий активний поштовх, що прискорює політ м'яча.

Пасивна підставка – ракетка м'яко підводиться до м'яча, і він відскакує від неї. Переважно цей удар гравців початківців, або в ситуації, коли гравець не встигає підготуватися до виконання активної підставки або атакуючого удару.

Сповільнююча (амортизуюча) підставка – при ударі ракетка трохи забирається назад, ніби гасячи швидкість яка поступає, і відскочивший м'яч летить за короткою траєкторією, що ускладнює відповідь, обманює суперника в

швидкості польоту.

Підставка підрізкою (стоп-підставка) – можливе повернення м'яча рухом короткої підрізки. Ракетка при цьому рухається зверху вниз вперед. Так відіграється короткий м'яч, міняється ритм гри.

Іноді при виконанні підставки м'ячу може надаватися бокове обертання. В цьому випадку рука з ракеткою рухається більше не вперед, а в сторону, надаючи м'ячу бокове обертання.

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.

Технічні прийоми з нижнім обертом – такі, як зрізка, підрізка, запил і різана свіча, – відносяться до захисного характеру. Їх ціль – забезпечити правильне і надійне відбиття м'яча на сторону суперника, одночасно не даючи можливості для виконання завершаючи атакуючих ударів. Проте, не дивлячись на те, що м'ячі з нижнім обертом летять з меншою швидкістю, ніж при виконанні атакуючих ударів, ці технічні прийоми є небезпечними, так як при обробці такого м'яча він стрімко відскоче вниз, що ускладнює нанесення прямих атакуючих ударів.

Технічні прийоми з нижнім обертом можна розділити на дві групи: які виконуються на ближній дистанції і над столом – це зрізки, а на середній і дальній дистанціях від столу – підрізки і різані свічі. А такий удар, як запил, коли м'ячу надається дуже сильний нижній оберт, може виконуватися на любій дистанції від столу. Зрізку виконують коли м'яч має нижній оберт, а підрізку застосовують проти нападаючих ударів.

Зрізка: назва цього удару очевидно через схожість з рухом, коли ми що-небудь зрізаємо: ніби ви ребром ракетки зрізаєте велику головку бутона квітки, який стоїть на тонкому довгому стеблі, і при цьому намагаєтесь, щоб на ракетці залишився тільки один бутон. Зрізка трохи схожа на поштовх або відкидку, проте м'ячу при цьому русі надається нижній оберт. А якщо відбувається обмін короткими м'ячами з нижнім обертом, тобто зрізка на зрізку, тоді такий прийом "короткої" гри над столом по м'ячам з нижнім обертом називається "кач" (від слова "качати") – перекидувати м'яч.

Зрізка зліва виконується переважно з лівосторонньої стійки. Тулуб трохи розвернуто впівоберта вліво і трохи нахилено вперед. Ноги трохи зігнуто в колінах і розставлені на ширину плечей: права нога попереду під кутом приблизно 45º до столу, ліва – позаду, паралельно задній лінії столу. Руки зігнуті в ліктях і знаходяться перед грудьми. Проте так само ефективно цей прийом

виконується зі стійки лицем до столу за рахунок виконання хорошого замаху.

Замах робиться в основному рухом передпліччя вверх, за рахунок згинання руки в ліктьовому суглобі до гострого кута. Зверніть увагу: піднімається вгору і згинає руку в лікті передпліччя, плече знаходиться в свобідному, ненапруженому стані; лікоть не піднятий, адже будь яке підняття ліктя означає виникнення напруження в плечі. Одночасно з замахом вага тіла переноситься на ліву ногу. Потрібно підібрати таку відстань до м'яча, щоб він був прийнятий на ракетку в зігнутому положенні руки.

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.

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.

У навчально-тренувальній роботі необхідно передбачити всебічну фізичну підготовку, виховання вольових якостей, освоєння техніки й тактики гри. Навчанню й удосконаленню техніки приділяють особливу увагу, бо ступінь технічної підготовки якнайбільше визначає майстерність тенісиста.

Підготовку здійснюють так, щоб створювалась можливість для засвоєння різноманітних комплексів прийомів техніки. Особливу увагу звертають на подачу м'яча.

Окремі прийоми техніки вивчають у такій послідовності: 1) загальне ознайомлення з прийомом; 2) засвоєння прийому в спрощених умовах; 3)˚удосконалення в умовах, близьких до ігрових; 4) закріплення прийому техніки в грі.

Загальне ознайомлення з прийомом включає **пояснення**, **показ** і **спроби виконати** цей прийом. Пояснення має бути стислим, образним і зрозумілим, а показ-бездоганним. Іноді **показ** проводять багаторазово й чергують із повторним поясненням. Він може бути доповнений **демонстрацією наочних посібників-плакатів, кінограм схем.**

Необхідність засвоєння прийому в спрощених умовах диктується складністю виконати будь-яку дію або прийом безпосередньо в ігровій обстановці. В цей період підготовки виконуються завдання в спеціально створених умовах, з виключенням перешкод з боку партнера, з добором

підвідних вправ.

У спрощених умовах зосереджується увага на техніці виконання прийому. Поступово завдання ускладнюють (**цілісний метод**), або ще більше спрощують за рахунок виконання прийому частинами (**розчленований метод**).

При вивченні тактичних дій тенісист виконує заздалегідь обумовлені дії у відповідь на заздалегідь відомі дії партнера.

На початковому етапі навчання тренер уважно стежить за якістю виконання завдань. Якщо гравець припускається технічної або тактичної помилки, він знаходить причину, а потім визначає способи її усунення. **Щоб виправити помилки, застосовують повторний показ і пояснення, полегшують умови виконання прийому або дії, виконують завдання частинами** тощо.

Удосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових, передбачає виконання окремих прийомів і їх поєднання в різних умовах.

Тенісист у грі діє в різноманітних обставинах, що швидко і раптово змінюються Щоб підготуватися до гри, необхідно багато разів виконувати різноманітні ігрові вправи, що включають декілька прийомів. Для кращого закріплення окремих прийомів інколи доцільно проводити ігри з різними обумовленими діями.

Вивчення прийомів техніки гри передбачає ознайомлення з основними правилами гри, способами тримання ракетки, вивчення вихідних положень, переміщень, ударів і подач.

Для засвоєння способів тримання ракетки та призвичаювання до м'яча використовують такі вправи: хватка перед дзеркалом; підкидання й ловля м'яча спочатку рукою, а далі різними сторонами ракетки; перекидання м'ячами в парах, жонглювання м'ячами.

При цьому м'яч необхідно підкидати з відкритою долонею, приблизно до рівня очей. При підкиданні м'яча ракеткою необхідно диференціювати зусилля, підкидати на однакову висоту спочатку на місці, а потім у русі. Під час навчання можна застосовувати змагальний метод: хто швидше, хто більше тощо. При навчанні ударів по м'ячу можна використовувати такий комплекс вправ:

- багаторазове імітування вихідного положення для удару і рух руки з ракеткою (момент зіткнення з м'ячем);
- виконання імітаційних вправ біля дзеркала;
- пробне виконання ударів по м'ячу, накинутому тренером чи партнером;
- виконання ударів через сітку біля стола в парах;
- те ж саме з попереднім переміщенням уперед, в сторону, назад;
- виконання ударів у двосторонніх іграх біля стола.

Починати навчання необхідно з найпростішого удару-поштовхом. Рекомендується вивчити характер і напрямок руху, його фази; засвоїти рух рукою вперед, паралельно до стола, зберігаючи кут нахилу ракетки дещо більшим від прямого. Замах виконують на рівні грудей, удар по м'ячу - в найвищій точці відскоку; наприкінці руху необхідно стежити за повним випрямленням руки.

Вивчення поштовхового удару не повинно затягуватися надовго. Як тільки гравець опанує прості переміщення і звикне до відскоку м'яча, він має переходити до вивчення ударів зліва і справа з верхнім і нижнім обертанням.

Вивчення подач необхідно починати паралельно з оволодінням відповідним способом удару по м'ячу. Вдосконалення подач – невід'ємна частина кожного заняття для гравців будь-якого рівня підготовки. Велику роль відіграє творча фантазія тенісиста і його тренера, оскільки є безмежна кількість варіантів подач за напрямком, довжиною польоту, характером і ступенем обертання.

Вивчення ударів зліва (справа) з верхнім обертанням (накатів) треба починати біля тренувальної стінки, з тренером або партнером. Особливу увагу звертають на розслаблення кисті перед початком замаху і повне закінчення руху після зіткнення з м'ячем. Необхідно постійно стежити за загальною координацією рухів: поворотом тулуба, плечей, роботою ніг. Для розуміння суті руху і його фаз використовують схеми і малюнки.

Після оволодіння ударами з верхнім обертанням, які виконуються в повільному темпі, переходять до вивчення прийому м'яча з верхнім обертанням.

Вивчення ударів з нижнім обертанням м'яча краще всього проводити з прийомом ударів з верхнім обертанням. Основну увагу зосереджують на способах переміщення. Якщо при виконанні ударів з верхнім обертанням можна обмежитися випадами, то тут уже доводиться переміщатися стрибками і переступанням. М'яч необхідно приймати у нисхідній точці, після відскоку від стола, коли він починає втрачати швидкість обертання.

При вивченні цих ударів варто звернути увагу ще на одну особливість: удари з верхнім обертанням потрібно виконувати по м'ячу, який знаходиться попереду гравця; при виконанні ударів з нижнім обертанням, особливо у захисті, м'яч слід пропустити трохи назад («глибше»).

Після закріплення рухових навичок в ударах справа і зліва новачки можуть проводити двостороннє тренування з виконанням кожною парою гравців певних завдань.

У початковому періоді двостороннього тренування стіл не обмежується в розмірах, а далі в міру засвоєння окремих прийомів гри ділять пополам уздовж або впоперек. Коли рухові навички міцно закріплені, то можна виконувати вправи на точність попадання, для чого всю ігрову поверхню стола слід розділити (крейдою чи фарбою) на три поперечних або повздовжніх прямокутники, залежно від завдань.

Вправи для засвоєння технічного прийому

Показ у цілому, по частинах: вихідне положення; положення рук, ніг, тулубу, ракетки; кути згинання у суглобах.

Пояснення призначення прийому: характер обертання; вивчення руху в цілому (імітація); пояснення та вивчення по частинах; пояснення функцій руху окремих частин руки та тулуба; пояснення контакту м'яча з ракеткою та місця удару по ракетці.

Робота кісті (імітація та під час гри). Робота передпліччя (імітація та під час гри). Робота плеча (імітація та під час гри). Робота тулуба (імітація та під час гри). Поєднання рухів кісті та передпліччя. Поєднання руху передпліччя з прискоренням та перенесенням центру ваги тіла.

6. Класифікація тактики гри в настільний теніс. Методика навчання основним тактичним діям.

У настільному тенісі успіх залежить не лише від фізичної і технічної підготовленості гравців, але й від уміння використовувати її в конкретних ігрових ситуаціях, від доцільності дій спортсменів в одиночній грі і злагодженості дій у парних зустрічах. Ці складові частини майстерності називають тактикою, а процес, що забезпечує її вивчення і вдосконалення - тактичною підготовкою.

Тактична підготовка – це удосконалення раціональних прийомів вирішення завдань, які виникають у процесі змагань.

Тактика гри – складова майстерності спортсмена, завданням якої є доцільне застосування засобів, способів і форм ведення гри проти конкретного суперника і за конкретних умов для досягнення поставленої мети.

Засоби ведення гри – це технічні прийом, якими оволодів гравець і використовує для побудови тактики гри. **Способи** ведення гри :тактичні комбінації. **Форми** ведення гри – це зовнішній прояв тактичних дій (тактична направленість технічних прийомів – підготовчі, захисні, атакуючі, контратакуючі).

За засобами, способами та формами ведення гри тенісисти поділяються на нападаючих, захисників і гравців комбінованого стилю (універсали).

Тактична майстерність гравців з настільного тенісу залежить від їх технічної підготовленості, тактичного мислення і змагального досвіду. Рівень тактичної майстерності значною мірою пов'язаний зі здібностями спортсмена швидко оцінювати ігрову ситуацію та прогнозувати подальший розвиток подій, умінням коректувати власні дії. Тактика гри базується на захопленні та перейманні ініціативи.

Напрямок тактичної підготовки – вивчення тактичних комбінацій, розвинення здібностей діяти самостійно у різних ігрових ситуаціях.

Для удосконалення тактики гри потрібно:

- орієнтуватися на практичне вирішення тактичних завдань;
- добирати вправи для моделювання техніко–тактичних варіантів гри;
- чергувати тактичні варіанти гри та комбінації;
- під час тренувань використовувати вправи, запозичені із змагальної діяльності (модельні);
- добирати вправи щодо індивідуалізації тренувального процесу.

Тактика подач і прийому подач:

Подача – технічний прийом, з якого починається тактична атака. Вона відіграє важливу роль у побудові тактики гри. **Подачі належать до активних засобів нападу та боротьби за ініціативу**. Більшість гравців з настільного тенісу вправно використовують свою перевагу на подачах. Щоб подача була ефективною зброєю нападу, кожний гравець має досконало оволодіти всіма способами подач і використовувати їх залежно від конкретних обставин. Подача має відрізнятися точністю та силою польоту м'яча зі зміною напрямку його обертання, динамічністю, різноманітністю, бо цей технічний прийом є початком побудови тактичної комбінації.

Тактика прийому подач також вимагає певного рівня майстерності. Адже вже при прийомі подачі необхідно намагатися заволодіти ініціативою ведення боротьби. Кажуть: кращий захист – це напад.

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 розиграшу 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.

В залежності від того з ким потрібно буде грати, необхідно будувати тактику ведення гри і підбирати відповідні **тактичні комбінації**. Розрізняють:

- **тактику атакуючої гри проти нападаючого;**
- **тактику атакуючої гри проти захисника;**
- **тактику захисної гри проти нападаючого;**
- **тактику захисної гри проти захисника.**

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 плановаными 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.

7. Класифікації технічних прийомів в бадмінтоні. Методика їх навчання.

Початкове навчання прийомам гри.

При навчанні кожного прийому техніки важливо розглядати його по фазам. Основну увагу необхідно концентрувати спочатку на основній фазі руху, а вже потім на деталях. При вивченні будь-якого прийому повинна зберігатися послідовність формування техніко-тактичної дії:

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 дати відомості про прийом або дії, які вивчаються за допомогою наочних методів і скласти загальну зорову і рухову уяву про них. При повторних показах, доповнених демонстрацією наочних посібників (кінограм, фотографій, схем, тощо), акцентувати увагу на найбільш важливих деталях. Показ супроводжується розповіддю про місце і значення прийому або дії в грі, а також найбільше раціональному його застосуванню в окремих ігрових ситуаціях. Для отримання елементарної рухової уяви додається одна-дві спроби.

Навчання в спрощених умовах передбачає відсутність зайвих відволікань для засвоєння структури руху. Успіх залежить від вибору загально-підготовчих і спеціально-підготовчих вправ.

Для спрощення умов або для виконання прийому в більш складних умовах при вивченні прийомів гри змінюють вихідне положення, відстань, напрямок, швидкість руху, вводять перешкоди.

Класифікують ігрові дії в бадмінтоні за:

- зонами корту: (а) передня; б) середня; в) задня);
- правою і лівою частинами корту;
- рівнем висоти волана в момент удару;
- траєкторією польоту волана: (• висока; • високо-атакуюча; • плоска; • низхідна; • коротка).

Основні технічні прийоми бадмінтоністів розглядають в рамках **чотирьох груп елементів**:

1. стійки;
2. переміщення;

3. подачі;
4. удари.

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).

Розглянемо для прикладу кілька стійок:

Стійка при прийомі подачі в одиночних іграх. Приймаючий розташовується ближче до задньої лінії, ліва нога попереду, права позаду, головка ракетки попереду на рівні голови, вага тіла розподілена рівномірно на дві ноги або незначно зміщена. При прийомі подачі в правому полі позиція близька до центральної лінії, а при прийомі в лівому полі позиція віддалена від неї.

Стійка при прийомі подач в парних іграх. Позиція значно наближена до сітки. Стопа попереду стоячої лівої ноги знаходиться на відстані 10-25 см від передньої лінії подач. Вага тіла зміщена вперед, на ліву ногу, тулуб нахилено вперед, головка з ракеткою дещо витягнута вперед і припіднята вище рівня голови.

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.

Як зразок, розглянемо переміщення вперед. Переважно це швидкі широкі перші рухи ногами і більш спокійні короткі наступні, які дозволяють зайняти більш високу стійку, прийняти волан в спокійній обстановці достатньо високо і, що не менш важливо, швидко вийти із ударної позиції, вернутися в ігровий центр. При переміщенні вперед можуть використовуватися наступні варіанти. В лівий кут біля сітки: 1) крок лівою, крок-стрибок правою; 2) переміщення приставними кроками – крок правою, приставний крок лівою до правої, крок-стрибок правою. В правий кут біля сітки: 1) крок правою, приставний крок лівою до правої, крок-стрибок правою; 2) крок правою, схресний крок за правою, крок-стрибок правою.

Розрізняють такі **види подач**:

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

- коротка;

2) закритою стороною ракетки:

- високоатакуюча;
- плоска;
- коротка.

Як зразок, високодалека подача. Замах. Вага тіла рівномірно розподілена на дві ноги, ліва попереду, обід ракетки біля лівого плеча. Повертаючи плечі вправо, вага тіла переноситься на праву ногу, рука піднімається трохи вверх і відводиться назад, кисть з ракеткою також відводиться назад. В цей момент випускається волан перед собою. При ударі праве плече і рука рухаються з прискоренням вниз-вперед-вверх. Вага тіла переноситься на ліву ногу, кисть з ракеткою швидко розгинається і до моменту зустрічі з воланом утворюють пряму лінію. Момент удару знаходиться внизу. Проводка. Струнна поверхня ракетки, торкнувшись волана, супроводжує його вперед-вверх.

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.

Є кілька класифікацій ударів у бадмінтоні. За однією удари поділяють на:

- фронтальні;
- не фронтальні;
- удари відкритою стороною ракетки;
- удари закритою стороною ракетки;
- м’яко виконувані удари;
- жорстко виконувані удари;
- удари, які виконуються зверху;
- удари, які виконуються збоку;
- удари, які виконуються знизу.

Згідно однієї з основних класифікацій **виділяють такі удари**:

1. високодалекий;
2. високоатакуючий;
3. нападаючий (смеш, напівсмеш);
4. плоский;
5. укорочений;
6. відкидка (свіча);
7. підставка;
8. добивання;
9. змітання;

10. поштовх;
11. підрізка;
12. підкрутка;
13. перевід (скісний вздовж сітки);
14. блокуючий.

Для прикладу розглянемо методику виконання відкидки (свіча з сітки). Цей технічний прийом виконується в передній частині корту, на рівні верхнього краю сітки або трохи нижче. Замах. Виконуючи крок правою ногою вперед або в сторону, рукою треба зробити петлю. Величина її може бути різною, але треба пам'ятати, що у фазі замаху кисть завжди переганяє обід ракетки. Удар. Виконуючи рух назустріч волану, кисть на початку ударної фази також переганяє обід ракетки, але з прискоренням розгинаючись в кінцевій фазі, до моменту зустрічі з воланом утворює з ракеткою майже пряму лінію. Проводка. Це заключна фаза руху петлі. Рука з ракеткою, продовжує супроводжувати волан в напрямі польоту волана. Площина ударної і заключної фази петлі співпадає із напрямом цілі і має вирішальне значення в точності виконання технічного елементу в цілому. Робота ніг: в момент ударної фази вага тіла переноситься з задньої ноги (лівої) на передню (праву). Завершення заключної фази співпадає з переносом ваги тіла на ліву ногу, яка трохи підтягується вперед.

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.

8. Класифікація тактичних дій в бадмінтоні. Методика їх навчання.

Засоби тактичної підготовки в спортивних іграх:

1. Загально-підготовчі вправи:

а) рухові ігри;

б) вправи на орієнтування;

в) підготовчі поточні вправи.

2. Спеціально-підготовчі вправи:

а) наочні посібники для теоретичного вирішення тактичних завдань;

б) вправи з тактики (індивідуальні, в парі).

3.Тренувальні (вправи) форми змагальних вправ, тактичні дії в двосторонніх іграх.

В бадмінтоні розрізняють такі **тактичні дії**:

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

1. **Тактика одиночних матчів**.

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 одинакові 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.

2. **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.

3. **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.

Деякі змішані пари притримуються паралельної позиції. Якщо жінка швидко переміщується, потужно атакує, активно приймає сильні удари, то така змішана пара має більше можливості досягнути переможного результату (двоє гравців зосереджують тиск на гравця пари суперника, який змушений один захищати широке поле).

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.

9. Тези про бадмінтон

• Якщо підсумувати всі пересування (включаючи прискорення, ривки, стрибки) бадмінтоніста за гру, то в довжину «набіжить» до 10 км, а у висоту – кілометр.

• В бадмінтоні найбільша швидкість зі спортивних снарядів: рекорд швидкість польоту волана в момент удару в експериментальних умовах – 493 км/год, а в грі рекорд – 423 км/год.

• Темп обміну ударами в грі майстрів досягає 0,7 ударів у секунду.

• Максимальна кількість ударів, зафіксована в матчі – 25725.

• Бадмінтон входить у трійку найважчих по фізичних навантаженнях ігрових видів спорту. Випереджає його лише хокей з шайбою. Так, за даними наукових досліджень, в одиночній грі у великий теніс тенісист пробігав близько 3-ох кілометрів, а бадмінтоніст – 6 км.

• Найтриваліший матч в бадмінтоні – 2 години 41 хвилина – цей рекорд був встановлений на Badminton Asia Championschips 2016 півфіналі жіночого парного розряду. Зустрічалися японки Naoko Fukuman/Kurumi Yonao проти представників Індонезії Nitya Krishinda Maheswari/Greysia Polii.Японський дует

переміг у цьому видовищному матчі, де майже кожен розіграш був по 50 ударів.

- Найдовший розіграш, який був відображений на відео – 108 ударів. 2013 рік, Чемпіонат світу в Китаї, в чоловічій ¼ фіналу зустрічалися датчанин Jan O Jorgensen і в'єтнамець Tien Minh Nguen. У третій партії за рахунку 18:20 і відбувся рекордний розіграш в 108 ударів і тривалістю 2 хвилини.
- 1,000,000 доларів – такий найбільший призовий фонд на турнірі супер серії DUBAI WORLD SUPERSERIES FINALS. Найбільший призовий фонд серед європейських турнірів YONEX DENMARK OPEN - $700 000. YONEX ENGLAND OPEN ($550 000) – один з найстаріших і найпрестижніших бадмінтон них турнірів. Перший був організований 4 квітня 1899 року всього в трьох категоріях: чоловічі пари, жіночі пари, мікст.
- Бадмінтоніст високого класу може грати на пульсі 200 і більше ударів у хвилину.
- У Малайзії 2,5 мільйони гравців, в Англії налічується 3200 клубів, а в Данії бадмінтон поступається по популярності тільки футболу.
- За даними світової статистики, бадмінтоном захоплюється кожна 50-та людина у світі.
- Бадмінтону є пам'ятники, які можна найти по всьому світі. Найбільш відомий із них – гігантські волани скульптора Ольденбурга, який в 1994 році сконструював композицію з 4-х воланів в місті Канзас Сіті, в Америці. Висота кожного з них більше 5 метрів, а вага – біля 2-х тон.

Рекомендована література
Основна:

1. Белиц-Гейман С. П. Теннис для родителей и детей / С. П. Белиц-Гейман. – Москва : Педагогика, 1988. – 224 с.
2. Белиц-Гейман С. П. Теннис / Белиц-Гейман С. П. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – С. 75 – 87.
3. Корбут З. Е. Теннис : 10 уроков техники и тактики / Корбут З. Е. – Москва : МО, 1987. – С. 43.
4. Кондратьева Г. Теннис в спортивных школах / Г. Кодратьева, А. Шокин. – Москва : Физкультура и спорт, 1975. – 160 с.
5. Амелин А. Н. Настольный теннис / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин [Азбука спорта, издание 2-е, дополненое]. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
6. Марусін В. Ю. Настільний теніс для всіх / Марусін В. Ю. – Київ : Здоров'я, 1991. – 112 с.
7. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса / Барчукова Г. В., Богушас В. М., Матыцин О. В. – Москва : Академия, 2006. – 528 с.
8. Ормаи Л. Современный настольный теннис / Ормаи Л. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.
9. Сюй Яньшэн. Настольный теннис / Сюй Яньшэн. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 320 с.

10. Настільний теніс. Правила змагань. – Київ: ФНТУ, 2005. – 60 с

11. Смирнов Ю. Н. Бадминтон : учеб. для вузов / Ю. Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М. : Советский спорт, 2011. – 248 с.

12. Смирнов Ю. Н. Бадминтон : учебник для институтов физической культуры / Ю. Н. Смирнов. - М. : Физкультура и спорт, 1990. – 159 с.

13. Рыбаков Д. П. Основы спортивного бадминтона / Рыбаков Дмитрий Петрович, Штильман Михаил Исаакович, 2-е изд. доп. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 176 с.

14. Лифшиц В. Я. Бадминтон / Лифшиц В. Я., Галицкий А. В., 2-е изд., перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 176 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. Хацко І.-В. Ю. Техніко-тактичні дії висококваліфікованих тенісистів світу / Хацко І.-В. Ю., Каратник І. В. // Матеріали V Міжнародної електронної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених „Фізична культура та здоров'я різних груп населення" 21 – 25 квітня 2014 р. – Одеса, 2014. – С. 70 – 71.

3. Пивчук Р. Вплив спеціальної фізичної підготовки на показники спортивної майстерності школярів, які займаються в гуртках з настільного тенісу / Роман Пивчук, Іван Каратник // Теоретико-методичні засади спортивних та рекреаційних ігор : зб. наук. ст. – Львів, 2016. - С. 106-109.

4. 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.

5. Гук Г. Розвиток спеціалізації настільний теніс у ЛДУФК (на прикладі науково-методичного забезпечення) / Г. Гук, А. Сова // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали ІІІ Всеукраїнської студентської наукової Інтернет-конференції. – Харків, 8–9 грудня 2016 р. – С. 18–20.

6. Окопний А. Аналіз змагальної діяльності гравців високої кваліфікації у настільному тенісі в Україні та закордоном / А. Окопний // Теоретико-методичні засади спортивних та рекреаційних ігор : зб. наук. ст. – Львів, 2016. – С. 89–92.

7. Гречанюк О. Особливості техніки ігрових переміщень бадмінтоністів / Гречанюк О., Колоскова І. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів, 2002. – Вип. 6, т. 2. – С. 78 – 80.

8. 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 НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ, 2016. – Вип. 5(75). – С. 52–57.

9. 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.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Федерація тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://ftu.org.ua/
2. Федерація настільного тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://uttf.com.ua/
3. European table tennis union [Electronik resource]. – Access mode: http://www.ettu.org
4. International Table Tennis Federation: Home [Electronik resource]. – Access mode: https://www.ittf.com/
5. Федерація бадмінтону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://fbubadminton.org.ua/
6. Ukrainian badminton federation [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://ubf.com.ua/