

ІВАН КАРАТНИК

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНИХ ІГОР

(тенісу, настільного тенісу, бадмінтону)

методичні рекомендації
для самостійних робіт



ІВАН КАРАТНИК

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНИХ ІГОР

(тенісу, настільного тенісу, бадмінтону)

методичні рекомендації
для самостійних робіт

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2023

УДК 796.3(072)

К 21

Рецензенти:

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

М. П. Пітин

(Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського);

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри спортивних та рекреаційних ігор

В. І. Ковцун

(Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського)

Рекомендувала до друку вчена рада

*Львівського державного університету фізичної культури
імені Івана Боберського*

(протокол № 3 від 29 листопада 2022 року)

Каратник І.

К21 **Теорія і методика спортивних ігор (тенісу, настільного тенісу, бадмінтону) : метод. рекоменд. для самост. роб. / Іван Каратник. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. – 36 с.**

ISBN 978-617-8135-12-6

Видання містить перелік завдань кожної самостійної роботи, методичні рекомендації до оформлення самостійних робіт, рекомендовану літературу. Подано перелік питань до підсумкового модульного тестування та короткий термінологічний словник основних термінів і понять.

Для студентів, які вивчають дисципліну «Теорія і методика спортивних ігор (тенісу, настільного тенісу, бадмінтону)» в обсязі, що відповідає навчальній програмі курсу.

УДК 796.3(072)

© Каратник І.В., 2023

© Львівський державний університет

фізичної культури імені Івана Боберського, 2023

ISBN 978-617-8135-12-6

ПЕРЕДМОВА.....	4
САМОСТІЙНІ РОБОТИ МОДУЛЯ З ТЕНІСУ, НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ, БАДМІНТОНУ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНИХ ІГОР».....	6
Самостійна робота №1.	
Тема 1. Основні правила гри та інвентар у тенісі, настільному тенісі, бадмінтоні	6
Самостійна робота №2.	
Тема 2. Методика навчання одного технічного прийому гри за вибором студентів (або за призначенням викладача) зі спортивних ігор: тенісу, настільного тенісу, бадмінтону.	
Тема 2.1. Методика навчання прийому техніки гри в теніс.....	11
Тема 2.2. Методика навчання прийому техніки гри в настільному тенісі.....	13
Тема 2.3. Методика навчання прийому техніки гри в бадмінтоні	16
Методичні рекомендації до самостійної роботи №2	19
Перелік питань для підготовки до підсумкового модульного тестування з дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор (тенісу, настільного тенісу, бадмінтону)»	22
Словник основних термінів та понять	24
Список використаних джерел	29

ПЕРЕДМОВА

«Теорія і методика спортивних ігор (тенісу, настільного тенісу, бадмінтону)» – це дисципліна, мета якої – забезпечити теоретичну, методичну та практичну підготовку студентів до майбутньої професійної діяльності, сформуванати знання про історію, теорію та методику викладання тенісу, настільного тенісу та бадмінтону.

Основні завдання дисципліни: надати студентам необхідні знання, вміння і навички для самостійної педагогічної і організаційної роботи в різних ланках фізкультурно-спортивної діяльності; навчити студентів методики проведення поза-класної (спортивні секції, змагання) і позашкільної роботи (тренувальні заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву, школах вищої спортивної майстерності), у клубах, а також за місцем проживання.

Вивчення дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор (тенісу, настільного тенісу, бадмінтону)» потребує не лише аудиторної роботи, а й самостійної роботи студента з додатковою літературою. Самостійна робота студентів є невід'ємною частиною вивчення всіх дисциплін, оскільки вона формує навички роботи з науковою літературою, розширює та закріплює знання, отримані на лекціях і практичних заняттях, а також спонукає студента до набуття умінь та навичок під час опрацювання певної інформації.

Методичні рекомендації для самостійної роботи укладено для студентів, щоб полегшити їм вивчення та засвоєння тем самостійної роботи, передбачених у навчальній та модульній робочій програмах. До кожної самостійної роботи подано тему, мету та описано зміст робіт.

У методичних рекомендаціях містяться вимоги до оформлення кожної самостійної роботи, наведено контрольні запитання, відповіді на які студент повинен знати під час її захисту, подано список рекомендованої літератури, котру слід використовувати під час виконання завдань. За правильне оформлення та захист самостійної роботи студент отримує відповідну кількість балів.

Представлені методичні рекомендації чітко визначають обсяг матеріалу, який необхідно самостійно вивчити та засвоїти студентам. Теми самостійної роботи студента повинні бути оформлені чи описані згідно з вимогами, представленими в методичних рекомендаціях, та подані відповідно до розкладу викладачеві.

САМОСТІЙНІ РОБОТИ МОДУЛЯ З ТЕНІСУ, НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ, БАДМІНТОНУ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНИХ ІГОР»

САМОСТІЙНА РОБОТА № 1

ТЕМА 1. Основні правила гри та інвентар у тенісі, настільному тенісі, бадмінтоні.

Мета – ознайомитися з правилами гри та інвентарем, який використовують у спортивних іграх, таких як теніс, настільний теніс, бадмінтон.

Обладнання: тексти лекцій, підручники, навчально-методичні посібники, відео змагальної та тренувальної діяльності.

ЗМІСТ РОБОТИ

Самостійну роботу № 1 виконують як реферат, у якому висвітлюють три основні питання, та захищають під час занять за розкладом.

Питання 1. Основні правила гри в теніс (правила гри та значення таких основних термінів, як матч, сет, гейм, тайбрейк, ейс тощо). Інвентар для гри в теніс (корт, сітка, ракетка, м'яч, одяг та ін.).

Питання 2. Основні правила гри в настільний теніс (правила гри та значення таких основних термінів, як зустріч, партія, одиночні та парні зустрічі, правило прискореної гри, правила подачі тощо). Інвентар для гри в настільний теніс (стіл, комплект сітки, ракетка, м'яч, накладка, одяг та ін.).

Питання 3. Основні правила гри в бадмінтон (правила гри та значення таких основних термінів, як матч, гейм, спірний,

правила подачі тощо). Інвентар для гри в бадмінтон (корт, сітка, ракетка, волан, одяг та ін.).

Вимоги до реферату (структура реферату)

1. Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- тема реферату;
- виконавець (ПІБ, група, факультет);
- місто, рік.

2. Зміст (план):

- вступ;
- основні розділи і підрозділи реферату з посиланнями на літературні джерела списку використаних джерел (у квадратних дужках, наприклад [4], де «4» – порядковий номер джерела);
- список використаних джерел.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Зародження та розвиток тенісу.
2. Теніс на Іграх Олімпіад.
3. Відомі спортсмени в тенісі.
4. Основні правила гри в теніс.
5. Розміри корту та сітки для гри в теніс.
6. Інвентар для гри в теніс та його характеристики.
7. Зародження та розвиток настільного тенісу.
8. Настільний теніс на Іграх Олімпіад.
9. Відомі спортсмени в настільному тенісі.
10. Основні правила гри в настільний теніс.
11. Розміри стола та сітки для гри в настільний теніс.
12. Інвентар для гри в настільний теніс та його характеристики.
13. Зародження та розвиток бадмінтону.

14. Бадмінтон на Іграх Олімпіад.
15. Відомі спортсмени в бадмінтоні.
16. Основні правила гри в бадмінтон.
17. Розміри корту та сітки для гри в бадмінтон.
18. Інвентар для гри в бадмінтон та його характеристики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основна література

1. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
2. Ігри: анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів, 2016. – 24 с. – Режим доступу: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3962>
3. Марусін В. Ю. Настільний теніс для всіх / Марусін В. Ю. – Київ: Здоров'я, 1991. – 112 с.
4. Теніс. Правила гри в теніс. – Київ: ФТУ, 2000. – 76 с.
5. Федерація настільного тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://utf.com.ua/>
6. Федерація тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ftu.org.ua/>
7. Ukrainian badminton federation [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ubf.com.ua/>

Додаткова література

1. Бадмінтон на Олімпійських іграх 1992–2012 років / Каратник І., Горлова Л., Тодорук В., Мудра В. // Проблеми формування здорового способу життя молоді: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. студ., магістрантів та асп. – Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2015. – С. 232–238.
2. Герич Л. Становлення та розвиток настільного тенісу як олімпійського виду спорту / Герич Л., Сова А., Ковальчук С. //

Теоретико-методичні засади спортивних та рекреаційних ігор: зб. наук. ст. – Львів, 2016. – С. 9–13.

3. Горлова Л. Теніс на олімпійських іграх 1996–2008 років / Горлова Л., Мудра В., Каратник І. // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2014. – С. 55–57.
4. Гук Г. Розвиток спеціалізації настільний теніс у ЛДУФК (на прикладі науково-методичного забезпечення) / Гук Г., Сова А. // Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали III Всеукр. студ. наук. інтернет-конф. –Харків, 2016. – С. 18–20.
5. Ібрагімова М. В. Бадмінтон: навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Ібрагімова М. В., Швачко В. М. – Київ: ФБУ; 2019. – 126 с.
6. Історія розвитку бадмінтону. Правила гри: лекція з ТiMCI (бадмінтон) для студентів II курсу ФФВ, ФС, ЗЛiТ [Електронний ресурс]. – Львів: ЛДУФК, 2013. – 8 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7457/1/lek.pdf>
7. Камаєва О. К. Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умовах вузу (для студентів денної форми навчання з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура»): метод. реком. [Електронний ресурс] / Камаєва О. К. – Харків: ХНАМГ; 2011. – 68 с. – Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/11331692.pdf>
8. Каратник І. В. Вплив нових правил в бадмінтоні на підготовку спортсменів / Каратник І. В., Мудра В. В. // Сучасні проблеми розвитку теорії і методики спортивних ігор: матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2010. – С. 22–25.
9. Кривопальцев В. Я. Бадмінтон для всіх / Кривопальцев В. Я. – Київ: Здоров'я; 1985. – 64 с.

10. Окопний А. Організація та проведення змагань з настільного тенісу: метод. посіб. / Окопний А., Мартиненко В., Мудрий І. – Львів: ЛДУФК, 2014. – 60 с.
11. European table tennis union [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.ettu.org>
12. International Table Tennis Federation: Home [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.ittf.com/>
13. The official website of the Badminton World Federation (BWF) [Electronic resource]. – Access mode: <http://bwfbadminton.com>

САМОСТІЙНА РОБОТА №2

ТЕМА 2. Методика навчання одного технічного прийому гри за вибором студентів (або за призначенням викладача) зі спортивних ігор: тенісу, настільного тенісу, бадмінтону.

Тема 2.1. Методика навчання прийому техніки гри в теніс

Мета – вивчити та засвоїти методики виконання та методики навчання технічних прийомів у тенісі.

Обладнання: спортивний зал із розміткою для гри в теніс (або корти тенісні), м'ячі тенісні, ракетки для тенісу, сітка для тенісу, секундомір, свисток, конуси-фішки спортивні.

ЗМІСТ РОБОТИ

Скласти алгоритм вправ для навчання одного з технічних прийомів за вибором студента (або за призначенням викладача) у тенісі:

- **подача** (пряма, кручена, різана). Методика її навчання та вдосконалення;
- захисний прийом техніки гри – **різаний удар, удар з напівльоту** тощо. Методика його навчання та вдосконалення;
- атаквальний прийом техніки гри – **кручений удар, удар смеш, удар з льоту** тощо. Методика його навчання та вдосконалення.

Зазначити список використаних джерел.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Класифікація техніки гри в теніс.
2. Методика виконання та навчання основних ударів у тенісі.
3. Імітація технічного прийому в тенісі.

4. Ознайомлення з прийомом техніки гри в теніс за допомогою методів показу й розповіді.
5. Вивчення технічного прийому в тенісі в спрощених умовах за допомогою методів у цілому і частинами.
6. Удосконалення технічного прийому в тенісі в умовах, наближених до умов гри.
7. Застосування технічного прийому в грі теніс.
8. Фази технічного прийому в тенісі.
9. Підготовча, основна й заключна частина технічного прийому в тенісі.
10. Визначальна ланка технічного прийому в тенісі (основи техніки та деталі).
11. Дозування під час вивчення технічного прийому в тенісі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основна література

1. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
2. Федерація тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ftu.org.ua/>

Додаткова література

1. Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посіб. / Булатова М. М., Платонов В. М. – Київ: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
2. Ігри: анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів, 2016. – 24 с. – Режим доступу: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3962>
3. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів: Українська спортивна асоціація, 1993. – 269 с.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.

5. Теніс. Правила гри в теніс. – Київ: ФТУ, 2000. – 76 с.
6. Теніс: бібліогр. покажч. автореф. дис. галузі фіз. культури та спорту [Електронний ресурс] / уклад. І. Свістельник. – Львів, 2015. – 18 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/398>
7. Теорія і методика фізичного виховання: підручник у 2 т. / за ред. Круцевич Т. Ю. – Київ: Олімпійська література; 2008. – Т. 1. – 391 с.

🌀 **Тема 2.2. Методика навчання прийому техніки гри в настільному тенісі**

Мета – вивчити та засвоїти методики виконання та методики навчання технічних прийомів у настільному тенісі.

Обладнання: спортивний зал, стіл для настільного тенісу, м'ячі для настільного тенісу, ракетки для настільного тенісу, комплект сітки для настільного тенісу, секундомір, свисток, конуси-фішки спортивні.

ЗМІСТ РОБОТИ

Скласти алгоритм вправ для навчання одного з технічних прийомів за вибором студента (або за призначенням викладача) у настільному тенісі:

- **подача** (пряма, з нижнім обертанням, з верхнім обертанням тощо). Методика її навчання та вдосконалення;
- прийом техніки гри без обертання м'яча або з мінімальним обертанням: **поштовховий удар, відкидка, підставка**. Методика його навчання та вдосконалення;
- захисний прийом техніки гри (з нижнім обертанням м'яча): **зрізка, підрізка, запил, різана свічка**. Методика його навчання та вдосконалення;
- атакуювальний прийом техніки гри (з верхнім обертанням м'яча): **накат, топспін, топс-удар, кручена свічка**. Методика його навчання та вдосконалення.

Зазначити список використаних джерел.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Класифікація техніки гри в настільний теніс.
2. Методика навчання основних ударів у настільному тенісі.
3. Імітація технічного прийому в настільному тенісі.
4. Ознайомлення з прийомом техніки гри в настільний теніс за допомогою методів показу й розповіді.
5. Вивчення технічного прийому в настільному тенісі в спрощених умовах за допомогою методів у цілому і частинами.
6. Удосконалення технічного прийому в настільному тенісі в умовах, наближених до умов гри.
7. Застосування технічного прийому в грі настільний теніс.
8. Фази технічного прийому в настільному тенісі.
9. Підготовча, основна й заключна частина технічного прийому в настільному тенісі.
10. Визначальна ланка технічного прийому в настільному тенісі (основи техніки та деталі).
11. Дозування під час вивчення технічного прийому в настільному тенісі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основна література

1. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
2. Марусін В. Ю. Настільний теніс для всіх / Марусін В. Ю. – Київ: Здоров'я, 1991. – 112 с.
3. Окопний А. Організація та проведення змагань з настільного тенісу: метод. посіб. / Окопний А., Мартиненко В., Мудрий І. – Львів: ЛДУФК, 2014. – 60 с.
4. Федерація настільного тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://uttf.com.ua/>

Додаткова література

1. Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посіб. / Булатова М. М., Платонов В. М. – Київ: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
2. Гук Г. Розвиток спеціалізації настільний теніс у ЛДУФК (на прикладі науково-методичного забезпечення) // Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали III Всеукр. студент. наук. інтернет-конф. / Гук Г., Сова А. – Харків, 2016. – С. 18–20.
3. Ігри: анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів, 2016. – 24 с. – Режим доступу: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3962>
4. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів: Українська спортивна асоціація, 1993. – 269 с.
5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
6. Митюк О. Р. Аналіз розвитку та проведення змагань з тенісу настільного в СК«ЛІРС» // Фізична культура та здоров'я різних груп населення: матеріали IV Міжнар. електрон. наук.-практ. конф. студ. та молодих вчених / Митюк О. Р., Каратник І. В. – Одеса, 2013. – С. 71–72.
7. Настільний теніс: бібліогр. покажч. автореф. дис. галузі фіз. культури та спорту [Електронний ресурс] / уклад. І. Свістельник. – Львів, 2015. – 5 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/399>
8. Теорія і методика фізичного виховання: підручник у 2 т. / за ред. Круцевич Т. Ю. – Київ: Олімпійська література; 2008. – Т. 1. – 391 с.
9. European table tennis union [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.ettu.org>
10. International Table Tennis Federation: Home [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.ittf.com/>

Тема 2.3. Методика навчання прийому техніки гри в бадмінтоні

Мета – вивчити й засвоїти методики виконання та методики навчання технічних прийомів у бадмінтоні.

Обладнання: спортивний зал із розміткою для гри в бадмінтон (або бадмінтонні корти), волани, ракетки для бадмінтону, сітка для бадмінтону, секундомір, свисток, конуси-фішки спортивні.

ЗМІСТ РОБОТИ

Скласти алгоритм вправ для навчання одного з технічних прийомів за вибором студента (або за призначенням викладача) у бадмінтоні:

- **подача** (відкритим або закритим боком ракетки, коротка, плоска, висока тощо). Методика її навчання та вдосконалення;
- навчання прийому техніки гри – **удар підставка, плоский удар, удар високо-далекий, удар смеш, удар свічка, укорочений удар, удар знизу** тощо. Методика його навчання та вдосконалення.

Зазначити список використаних джерел.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Класифікація техніки гри в бадмінтон.
2. Методика навчання основних ударів у бадмінтоні.
3. Імітація технічного прийому в бадмінтоні.
4. Ознайомлення з прийомом техніки гри в бадмінтон за допомогою методів показу й розповіді.
5. Вивчення технічного прийому в бадмінтоні в спрощених умовах за допомогою методів у цілому і частинами.
6. Удосконалення технічного прийому в бадмінтоні в умовах, наближених до умов гри.
7. Застосування технічного прийому в грі бадмінтон.

8. Фази технічного прийому в бадмінтоні.
9. Підготовча, основна й заключна частина технічного прийому в бадмінтоні.
10. Визначальна ланка технічного прийому в бадмінтоні (основи техніки та деталі).
11. Дозування під час вивчення технічного прийому в бадмінтоні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основна література

1. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
2. Ібрагімова М. В. Бадмінтон: навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Ібрагімова М. В., Швачко В. М. – Київ: ФБУ, 2019. – 126 с.
3. Камаєва О. К. Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умовах вузу (для студентів денної форми навчання з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура»): метод. реком. [Електронний ресурс] / Камаєва О. К. – Харків: ХНАМГ, 2011. – 68 с. – Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/11331692.pdf>

Додаткова література

1. Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посіб. / Булатова М. М., Платонов В. М. – Київ: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
2. Ігри: анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс]. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів, 2016. – 24 с. – Режим доступу: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3962>

3. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів: Українська спортивна асоціація, 1993. – 269 с.
4. Кривопальцев В. Я. Бадмінтон для всіх / Кривопальцев В. Я. – Київ: Здоров'я, 1985. – 64 с.
5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
6. Марусін В. Ю. Настільний теніс для всіх / Марусін В. Ю. – Київ: Здоров'я, 1991. – 112 с.
7. Шиян О. В. Обґрунтування змісту уроків фізичної культури з елементами бадмінтону для дітей молодшого шкільного віку: дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Шиян Ольга Володимирівна; Дніпроп. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2004. – 201 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання: підручник у 2 т. / за ред. Круцевич Т. Ю. – Київ: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
9. Nawara H. Badminton / Nawara H. – Wrocław: Akademii Wychowania Fizycznego, 2009. – 263 s.
10. The official website of the Badminton World Federation (BWF) [Electronic resource]. – Access mode: <http://bwfbadminton.com>
11. Ukrainian badminton federation [Electronic resource]. – Access mode: <https://ubf.com.ua/>

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ №2

Під час вивчення будь-якого прийому гри потрібно зберігати послідовність формування техніко-тактичної дії, вивчення якої відбувається поетапно:

- 1) ознайомлення з прийомом техніки гри за допомогою методів показу й розповіді;
- 2) вивчення прийому в спрощених умовах за допомогою методів у цілому і частинами;
- 3) удосконалення прийому в умовах, наближених до умов гри;
- 4) застосування прийому в грі.

Під час ознайомлення необхідно розказати початківцям про значення і доцільність застосування технічного прийому, який вивчають, та дати загальне уявлення про прийом гри за допомогою наочних і словесних методів. Ураховуючи те, що в дітей добре розвинуте образне мислення, вивчення окремого технічного прийому починають з показу, який супроводжують розповіддю про його значення в грі, а також вказують на моменти гри, у яких його найдоцільніше та найефективніше застосовувати.

Навчання в спрощених умовах передбачає добір загальнопідготовчих, спеціальних підготовчих і підвідних вправ. Кількість цих вправ повинна бути великою, а дозування – не менше ніж 10 разів. Водночас слід зосереджувати увагу початківців на правильному виконанні рухової дії.

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

Основною вправою на заняттях спортивними іграми є гра, під час якої і вдосконалюють виконання прийомів.

Послідовність вивчення прийомів повинна бути такою, щоб поступове введення їх у гру ускладнювало боротьбу на майданчику. Під час вивчення прийомів у нападі раціонально починати вивчення в захисті. Вивчають прийоми гри паралельно.

Алгоритм навчання

1. Аналіз структури руху прийому техніки гри.

Перед вивченням кожного прийому техніки гри важливо зробити аналіз способу виконання, виокремити такі компоненти:

- фази прийому техніки гри;
- підготовча, основна й заключна частини прийому техніки гри;
- визначальна ланка прийому техніки гри, основи техніки і деталі;
- проста чи складнокоординаційна рухова дія.

2. Вибір практичного методу навчання.

Залежно від координаційної складності прийому гри вибирають практичний метод навчання: якщо прийом простий – метод вивчення в цілому, а якщо складнокоординаційний, то метод вивчення частинами.

3. Вибір засобів навчання (фізичних вправ).

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

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

Якщо прийом техніки гри вивчають за методом у цілому, то спочатку вивчають фази підготовчої частини. Якщо при-

йом техніки гри вивчають частинами, то спочатку вивчають визначальну ланку і фази основної частини.

4. Вибір дозування навантаження.

Якщо вправу тільки вивчають, кількість повторень підвідних вправ має бути великою (8–10 разів), а кількість повторень основної вправи має бути малою (3–4 рази).

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

Вимоги до самостійної роботи №2 (структура):

1. Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра, для якої виконують роботу;
- тема роботи (самостійна робота з назвою технічного прийому);
- виконавець (ПІБ, група, факультет);
- місто, рік.

2. Зміст:

- вступ (як називається технічний прийом; його функції та важливість; характеристика технічного прийому);
- основні розділи і підрозділи реферату:
 - методика виконання технічного прийому (фази технічного прийому, основна частина технічного прийому, виконання імітації удару, виконання основної частини удару, виконання та розуміння технічного прийому);
 - методика навчання технічного прийому (послідовність навчання техніки прийому в цілому та частинами, 2–5 вправ з імітації удару в цілому та частинами, виконання 2–7 вправ від простіших до складніших, виконання технічного прийому в цілому в парах або безпосередньо в грі).
- список використаних джерел.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ

для підготовки до підсумкового модульного тестування з дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор (тенісу, настільного тенісу, бадмінтону)»

1. Характеристика тенісу як виду спорту, його значення в системі фізичного виховання.
2. Зародження та розвиток тенісу.
3. Теніс – олімпійський вид спорту.
4. Розвиток тенісу в Україні.
5. Теніс на Львівщині.
6. Класифікація прийомів техніки гри в теніс.
7. Методика навчання основних прийомів техніки гри в теніс.
8. Тактика гри в теніс.
9. Методика навчання тактичних дій у тенісі.
10. Правила гри, методика суддівства в тенісі.
11. Організація та проведення змагань із тенісу.
12. Характеристика настільного тенісу як виду спорту, його значення в системі фізичного виховання.
13. Зародження та розвиток настільного тенісу.
14. Настільний теніс – олімпійський вид спорту.
15. Розвиток настільного тенісу в Україні.
16. Настільний теніс на Львівщині.
17. Класифікація прийомів техніки гри в настільний теніс.
18. Методика навчання основних прийомів техніки гри в настільному тенісі.
19. Тактика гри в настільний теніс.
20. Методика навчання тактичних дій у настільному тенісі.
21. Правила гри, методика суддівства в настільному тенісі.
22. Організація та проведення змагань із настільного тенісу.
23. Характеристика бадмінтону як виду спорту, його значення в системі фізичного виховання.
24. Зародження та розвиток бадмінтону.
25. Бадмінтон – олімпійський вид спорту.

26. Розвиток бадмінтону в Україні.
27. Бадмінтон на Львівщині.
28. Класифікація прийомів техніки гри в бадмінтон.
29. Методика навчання основних прийомів техніки гри в бадмінтон.
30. Тактика гри в бадмінтон.
31. Методика навчання тактичних дій у бадмінтоні.
32. Правила гри, методика суддівства в бадмінтоні.
33. Організація та проведення змагань із бадмінтону.

СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ ТА ПОНЯТЬ

Бадмінтон – це спортивна гра з ракеткою та воланом (від англійського слова *Badminton* – назви маєтку Бадмінтон у графстві Глостершир, Англія); привезено стародавню гру в Англію з Індії; 1872 рік вважають роком народження сучасної гри в бадмінтон.

Волан – коркова або пластмасова півсфера з пір'яним (16 пір'їн, довжина яких може коливатися від 64 до 70 мм) або нейлоновим складником масою 4,74–5,50 г, яку використовують для гри в бадмінтон.

Гейм у бадмінтоні – це відрізок гри, який триває до 21 очка, крім таких випадків: якщо рахунок у геймі 20–20, то сторона, яка першою набирає різницю 2 очки, виграє його; якщо рахунок стає 29–29, сторона, яка забиває 30-те очко, перемагає.

Гейм у тенісі – це період тенісного матчу, упродовж якого подає один гравець.

Ейс у тенісі – подача в тенісі на виліт (здобуття перемоги з подачі).

Засоби ведення гри – це технічні прийоми, якими володіє гравець і використовує для побудови тактики гри.

Зрізка в настільному тенісі – удар із нижнім обертанням м'яча, який виконують над столом.

Зустріч у настільному тенісі – це гра в настільний теніс, яку проводять на більшість із трьох, п'яти або семи партій.

Ігровий корт у бадмінтоні – це прямокутний майданчик завдовжки 13,40 м і завширшки 5,18 м для одиночних ігор та майданчик завширшки 6,10 м – для парних ігор.

Ігровий корт у тенісі – це прямокутний майданчик завдовжки 23,77 м і завширшки 8,23 м для одиночних матчів та майданчик завширшки 10,97 м – для парних матчів.

Ігрова поверхня в настільному тенісі – це прямокутна поверхня столу матового, однакового темного кольору з білою лінією завширшки 2 см вздовж кожного ребра; довжина

столу 2,74 м і ширина 1,525 м; ігрова поверхня розміщена в горизонтальній площині на висоті 0,76 м від площі опори.

Кач у настільному тенісі – це обмін короткими м'ячами над столом із нижнім обертанням, тобто зрізка на зрізку.

Кручені удари в тенісі – це удари з верхнім обертанням м'яча, які слід починати із нижньої частини м'яча і дійти до верхньої його частини. Виконують удар за схемою: знизу-доверху і зверху-вперед.

Кубок Біллі Джин Кінг, або Кубок Федерації – це змагання з тенісу серед збірних країн серед жінок.

Кубок Девіса, або командний чемпіонат світу серед чоловіків – це змагання з тенісу серед збірних країн серед чоловіків.

Кубок Гопмана – це змагання з тенісу серед змішаних чоловічо-жіночих збірних (чемпіонат названо на честь Гаррі Гопмана (1906–1985), австралійського тенісного гравця й тренера, що привів свою країну до 15 перемог у Кубку Девіса від 1938 до 1969 р.).

Лаун-теніс (слово «лаун» з англійської означає поляна) – це спортивна гра, попередник тенісу, правила були удосконалені та створені на основі спортивної гри «сферистика» 1875 року.

Матч у бадмінтоні – це зустріч між гравцями (один проти одного або два проти двох), яка складається максимум із трьох геймів, триває до перемоги однієї зі сторін у двох геймах.

Матч у тенісі – тенісний матч, який може складатися із трьох або п'яти сетів.

Накат у настільному тенісі – основний атакувальний удар, удар із верхнім обертанням м'яча, удар по м'ячу виконують вперед-угору над столом.

Обертання м'яча в настільному тенісі – це удари з обертанням м'яча під час гри в настільний теніс: з нижнім, верхнім, боковим обертаннями, зі змішаним обертанням та без обертання.

Пінг-понг – назва спортивної гри в настільний теніс до 1936 року.

Підрізка в настільному тенісі – це удар із нижнім обертанням м'яча, який виконують у середній і дальній зонах.

Поштовховий удар у настільному тенісі – це найпростіший удар у настільному тенісі, який виконують у вигляді поштовху, за якого ракетку розташовують майже в перпендикулярному положенні до площини столу і виконують удар по м'ячу рухом вперед і трохи знизу вгору. У результаті такого удару м'яч летить із повільним, незначним обертанням або без обертання.

Плоский удар у бадмінтоні – це удар, за якого волан летить низько над сіткою, паралельно до корту та перпендикулярно до сітки.

Правило прискорення гри в настільному тенісі – це правило, яке вводять, коли партія не закінчується упродовж 10 хвилин чистого ігрового часу або в будь-який час на прохання гравців, якщо гравці не набрали як мінімум по 9 очок. За 13 ударів гравець, який подає, має перемогти в розігравші. Гравці виконують по одній подачі.

Провідний суддя в настільному тенісі – це особа, що контролює зустріч гравців для проведення кожної окремої зустрічі.

Різані удари в тенісі – удари з нижнім обертанням м'яча. Виконують такі удари за схемою: зверху – до низу і знизу-вперед.

Сет у тенісі – це частина гри, яка триває доти, поки один із гравців не виграє 6 геймів. За рахунку 6–5 розігрують ще один гейм. Якщо рахунок стає 7–5, сет закінчують. За рахунок 6–6 розігрують тайбрейк.

Ситківка – це назва тенісу на теренах Західної України, яку вживали в 1890–1940 роках.

Смеш, удар у бадмінтоні – це технічний атаквальний прийом, за якого волан летить за низхідною траєкторією з високою швидкістю.

Спірний у суддівстві бадмінтону – це жест судді, який означає повторення попереднього розіграшу очка (вико-

нують спірний за таких умов: помилка з двох сторін гравців; волан розлетівся на дві частини, окремо головка та спідниця; суддя не може сказати, чи волан влучив у поле чи в аут).

Способи ведення гри – це тактичні комбінації.

Сферистика (з англ., що означає гра в м'яч) – це спортивна гра, попередник тенісу, правила якої розробив 1874 року англієць В. Вінгфільд.

Тайбрейк у тенісі – це певний рахунок у тенісі, коли рахунок у сеті 6–6 по геймах: відповідно до черговості гравець робить першу подачу, потім суперник робить дві подачі, далі зміна йде через дві подачі. Виграє той, хто перший набирає 7 очок із різницею 2 очки. Тайбрейк проводять доти, поки не буде досягнута різниця два очки. Зміна сторін корту відбувається після кожних 6 очок.

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

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

Теніс (від старофранц. слова «tenets») – це спортивна гра з м'ячем і ракетками на спеціальному майданчику – корті, розділеному посередині сіткою.

Техніка гри – це комплекс спеціальних засобів, необхідних спортсменові для успішного ведення гри.

Топспін у настільному тенісі – це надзвичайно кручений удар, з верхнім обертанням м'яча, один з основних прийомів гравців атакуювального плану. Основне призначення топспіну – це надати м'ячу сильного верхнього і бокового обертання з технікою, наближеною до техніки виконання накату, але з більшим замахом і проведенням руки в момент торкання ракетки і м'яча.

Турніри Великого шолому, або Гренд Слем (англ. Grand Slam tournament), у тенісі – це чотири найбільші тенісні

щорічні турніри (відкритий чемпіонат Австралії; відкритий чемпіонат Франції, або Ролан Гаррос; відкритий чемпіонат Англії, або Вімблдонський чемпіонат; відкритий чемпіонат Сполучених Штатів Америки).

Удар по м'ячу з льоту в тенісі – це удар, який виконують до того, як м'яч торкнеться землі.

Фізична культура – це частина загальної культури, один із важливих засобів виховання, зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку особистості.

Фізична підготовка – це процес становлення та вдосконалення фізичних і функціональних якостей, що здійснюється з використанням загальнодоступних фізичних вправ для оздоровлення того, хто займається, зміцнення та профілактики важливих функціональних систем його організму й опорно-рухового апарату.

Форми ведення гри – це зовнішній прояв тактичних дій (тактична спрямованість технічних прийомів – підготовчі, захисні, атаквальні, контратакувальні).

АТР – це Асоціація тенісистів-професіоналів, яка організовує змагання для чоловіків.

Backhand – удар закритим (тильним) боком ракетки.

BWF – це Всесвітня федерація бадмінтону, перейменована 2006 року з Міжнародної федерації бадмінтону (IBF, яка була створена 1934 року).

WTA – це Всесвітня тенісна асоціація, яка організовує змагання для жінок.

ITTF – Міжнародна федерація настільного тенісу (створена 1926 року).

ITF (International Tennis Federation) – Міжнародна федерація тенісу (створена 1912 року).

Forhand – удар відкритим (долонним) боком ракетки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бадмінтон: навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 2000. – 95 с.
2. Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посіб. / Булатова М. М., Платонов В. М. – Київ: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
3. Герич Л. Становлення та розвиток настільного тенісу як олімпійського виду спорту / Герич Л., Сова А., Ковальчук С. // Теоретико-методичні засади спортивних та рекреаційних ігор: зб. наук. ст. – Львів, 2016. – С. 9–13.
4. Горлова Л. Теніс на олімпійських іграх 1996–2008 років / Горлова Л., Мудра В., Каратник І. // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2014. – С. 55–57.
5. Гречанюк О. Особливості техніки ігрових переміщень бадмінтоністів / Гречанюк О., Колоскова І. // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2002. – Вип. 6, т. 2. – С. 78–80.
6. Гук Г. Розвиток спеціалізації настільний теніс у ЛДУФК (на прикладі науково-методичного забезпечення) / Гук Г., Сова А. // Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали III Всеукр. студент. наук. інтернет-конф. – Харків, 2016. – С. 18–20.
7. Дятленко С. М. Фізична культура в школі: метод. посіб. 5–11 класи / Дятленко С. М. – Київ: Літера ЛТД, 2011. – 368 с.
8. Індик П. М. Бадмінтон: навч.-метод. посіб. / Індик П. М. – Суми: Сумський державний університет, 2017. – 111 с.
9. Камаєва О. К. Конспект лекцій з курсу «Бадмінтон» (для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» і може бути рекомендована широкому колу осіб, які цікавляться

- питаннями гри в бадмінтон і питаннями фізичного самовдосконалення) / Камаєва О. К. – Харків: ХНАМГ, 2012. – 44 с.
10. Каратник І. Бадмінтон на Олімпійських іграх 1992–2012 років / Каратник І., Горлова Л., Тодорук В., Мудра В. // Проблеми формування здорового способу життя молоді: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. студ., магістрантів та асп. – Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2015. – С. 232–238.
 11. Каратник І. В. Вплив нових правил в бадмінтоні на підготовку спортсменів / Каратник І. В., Мудра В. В. // Сучасні проблеми розвитку теорії і методики спортивних ігор: матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2010. – С. 22–25.
 12. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів: Українська спортивна асоціація, 1993. – 269 с.
 13. Кривопальцев В. Я. Бадмінтон для всіх / Кривопальцев В. Я. – Київ: Здоров'я, 1985. – 64 с.
 14. Левенштейн І. Усе буде бадмінтон! Історія та постаті українського бадмінтону / Левенштейн І. – Харків: Фоліо; Київ: Академія, 2021. – 253 с.
 15. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
 16. Марусін В. Ю. Настільний теніс для всіх / Марусін В. Ю. – Київ: Здоров'я, 1991. – 112 с.
 17. 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. – Одеса, 2013. – С. 71–72.
 18. Настільний теніс. Правила змагань. – Київ: ФНТУ, 2005. – 60 с.
 19. Окопний А. Організація та проведення змагань з настільного тенісу: метод. посіб. / Окопний А., Мартиненко В., Мудрий І. – Львів: ЛДУФК, 2014. – 60 с.

20. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: монографія / Пітин М. – Львів: ЛДУФК, 2015. – 372 с.
21. Програма удосконалення швидкісно-силової підготовленості кваліфікованих бадмінтоністів із використанням варіативних модулів тренувальних засобів / Каратник І. В., Гречанюк О. О., Пітин М. П., Бубела О. Ю. // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ, 2016. – Вип. 4(74)16. – С. 38–42.
22. Теніс. Правила гри в теніс. – Київ: ФТУ, 2000. – 76 с.
23. Теорія і методика фізичного виховання: підручник у 2 т. / за ред. Круцевич Т. Ю. – Київ: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
24. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання: навч. посіб. для студ. фіз. виховання / Шиян Б. М., Папуша В. Г. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 183 с.
25. Шиян О. В. Обґрунтування змісту уроків фізичної культури з елементами бадмінтону для дітей молодшого шкільного віку: дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Шиян Ольга Володимирівна; Дніпроп. держ. ін-т фіз. культури і спорту. Дніпропетровськ, 2004. – 201 с.

ІНФОРМАЦІЙНІ ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
3. Ібрагімова М. В. Бадмінтон: навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю [Електронний ресурс] / Ібрагімова М. В., Швачко В. М. – Київ: ФБУ, 2019. – 126 с. – Режим доступу: <https://ubf.com.ua/zmagannya/polozhennya/navchalna-programa/>
4. Ігри: анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів, 2016. – 24 с. – Режим доступу: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3962>
5. Камаєва О. К. Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умовах вузу (для студентів денної форми навчання з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура»): метод. реком. [Електронний ресурс] / Камаєва О. К. – Харків: ХНАМГ; 2011. – 68 с. – Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/11331692.pdf>
6. Настільний теніс: бібліогр. покажч. автореф. дис. галузі фіз. культури та спорту [Електронний ресурс] / уклад. І. Свістельник. – Львів, 2015. – 5 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/399>
7. Теніс: бібліогр. покажч. автореф. дис. галузі фіз. культури та спорту [Електронний ресурс] / уклад. І. Свістельник. – Львів, 2015. – 18 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/398>
8. Федерація тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ftu.org.ua/>
9. Федерація настільного тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://utf.com.ua/>

10. European table tennis union [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.ettu.org>
11. International Table Tennis Federation: Home [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.ittf.com/>
12. The official website of the Badminton World Federation (BWF) [Electronic resource]. – Access mode: <http://bwfbadminton.com>
13. Ukrainian badminton federation [Electronic resource]. – Access mode: <https://ubf.com.ua/>

Навчальне видання

КАРАТНИК Іван Васильович

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА
СПОРТИВНИХ ІГОР**
(тенісу, настільного тенісу, бадмінтону)

Методичні рекомендації
для самостійної роботи

Випусковий редактор
Оксана БОРИС

Редактор
Єлизавета ЛУПІНІС

Коректор
Наталія ВЕЛИЧКОВИЧ

Комп'ютерне верстання і дизайн *Олександри ОРИНЧИН*

Підписано до друку 5.06.2023. Формат 60x84/16.
Папір офсет. Гарнітура Mulish. Друк цифровий.
Ум. друк. арк. 2,09. Обл. вид. арк. 1,41.
Наклад 100 прим. Зам. № 278.



Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського

Редакційно-видавничий відділ
79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11
тел. +38 (032) 261-59-90
<http://www.ldufk.edu.ua/>
e-mail: redaktor@ldufk.edu.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
та книгорозповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 6963 від 5.11.2019 р.

Друк ФОП Гуменецький М. В. 81630 Львівська обл.,
Миколаївський р-н, с. Гонятичі, вул. Польова, 10.
Свідоцтво фізичної особи підприємця: № 083613 від 18.08.2008 р.



Іван Каратник – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних та рекреаційних ігор Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського. Майстер спорту України з бадмінтону. Тренер і тьютор Всесвітньої федерації бадмінтону за програмою «Shuttle Time».