

**Іван КАРАТНИК**

**СЛОВНИК-ДОВІДНИК  
ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ І ПОНЯТЬ  
З БАДМІНТОНУ, ТЕНІСУ,  
ТЕНІСУ НАСТІЛЬНОГО**

**Львів  
ЛДУФК ім. Івана Боберського  
2023**

УДК 796.34(035/038)

К21

**Рецензенти:**

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,  
завідувач кафедри теорії спорту та фізичної культури

**Ю. А. Бріскін**

*(ЛДУФК імені Івана Боберського);*

кандидат біологічних наук, доцент,  
доцент кафедри анатомії та фізіології,

**Т. М. Куцериб**

*(ЛДУФК імені Івана Боберського);*

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

**А. М. Окопний**

*(ЛДУФК імені Івана Боберського);*

*Рекомендувала до друку вчена рада Львівського державного  
університету фізичної культури імені Івана Боберського  
(протокол № 8 від 9 травня 2023 року)*

**Каратник І.**

**Словник-довідник основних термінів і понять з бадмінтону, тенісу,  
тенісу настільного / Іван Каратник. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського,  
2023. – 92 с.**

**ISBN 978-617-8135-16-4**

Словник-довідник призначено для детального ознайомлення з основною термінологією, яку використовують під час вивчення дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор: бадмінтону, тенісу, тенісу настільного». Подано основні поняття й терміни з бадмінтону, тенісу й тенісу настільного, які використовують студенти у процесі розроблення, оформлення й захисту основних видів робіт дисципліни. Видання містить 289 термінів і понять та 45 рисунків.

Для викладачів, тренерів, аспірантів, магістрантів і студентів закладів вищої освіти фізкультурного профілю, які вивчають дисципліну «Теорія і методика спортивних ігор: бадмінтону, тенісу, тенісу настільного», а також для учителів загальноосвітніх шкіл та ДЮСШ.

**УДК 796.34(035/038)**

**ISBN 978-617-8135-16-4**

© Каратник І., 2023  
© Львівський державний університет фізичної  
культури імені Івана Боберського, 2023

**ЗМІСТ**

Передмова .....	4
Перелік умовних скорочень.....	6
Бадмінтон .....	7
Теніс.....	21
Теніс настільний.....	43
Загальна термінологія, яку використовують на заняттях із теорії та методики спортивних ігор .....	61
Список використаних джерел.....	76
Алфавітний покажчик.....	84

## ПЕРЕДМОВА

Важливу роль у розвитку будь-якого виду спорту відіграють термінологія і поняття. Сучасна спортивна термінологія почала бурхливо розвиватися в період активного формування спорту як соціального явища, тобто з кінця XIX століття. Саме тоді в Європі відбувалося організаційне оформлення окремих видів спорту: заснування спортивних федерацій, формування єдиних правил змагань, зародження теорії спортивного тренування як науки. Водночас із поширенням спорту з країн Західної Європи в Україну прийшла й переважна більшість тоді вживаних спортивних термінів (бадмінтон, волейбол, теніс, пінг-понг, баскетбол, настільний теністощо). Спортивні терміни – це слова або словосполучення, які застосовують для точної назви предметів, вправ і рухів у галузі фізичної культури та спорту, що характеризуються єдністю цілісної номінації.

Специфіка спортивних термінів полягає в тому, що вони дуже різноманітні й рідко вживані в повсякденні. Вони становлять складну систему власне термінів і правил користування ними. Переважна більшість спортивних термінів має абстрактний характер, через що їх пояснення вимагає багатослівних описів.

Основою професійного спілкування в будь-якій галузі є спеціальна термінологія, що вдосконалюється разом із розвитком відповідного фаху. Формування професійного мовного етикету викладача закладу вищої освіти (ЗВО) у галузі фізичної культури і спорту – це запорука належного засвоєння навчального матеріалу.

Відомо, що єдина професійна мова сприяє ліпшому взаєморозумінню викладача зі студентами, спортсменів із

суддями. Посібник охоплює основні терміни й поняття, які вивчають на другому й третьому курсі університету фізичної культури, і тим самим покликаний допомогти студентам у подальшому вивченні дисциплін з курсу «Теорія і методика спортивних ігор».

Термінологія з бадмінтону, тенісу та тенісу настільного відображає найважливіші поняття теорії і методики, техніки й тактики гри. Водночас деяка термінологія на сьогодні запозичена з іноземних мов, переважно англійської, оскільки офіційною мовою для проведення змагань є англійська мова. Терміни й поняття в посібнику подано в алфавітному порядку та за видами спорту: бадмінтон, теніс, теніс настільний. У процесі його укладання використано як українські, так і зарубіжні джерела, наукові публікації та словники.

Видання словника спортивних термінів з бадмінтону, тенісу та тенісу настільного має на меті полегшити роботу над українською спортивною термінологією, її засвоєння й розуміння під час навчального процесу. Воно зумовлене соціальними аспектами поліпшення комунікації між викладачем і студентською молоддю упродовж лекційних, семінарських та практичних занять в університеті фізичної культури, між учителем й учнями на уроках у школі, між тренерами і спортсменами на тренувальних заняттях.

Актуальність укладання словника пов'язана з появою великої кількості слів іншомовного походження, проблемою формування позитивного іміджу викладача вищої школи й потребою формування кращих основ комунікації між викладачем і студентською аудиторією. З огляду на це витлумачено й представлено в словнику основні терміни з бадмінтону, тенісу й тенісу настільного, окремі поняття з фізичної культури й спорту та поняття з дисциплін медико-біологічного циклу, котрі необхідні у процесі вивчення загальних основ цієї дисципліни.

Сподіваємося, словник стане у пригоді майбутнім тренерам, викладачам із фізичної культури, магістрантам і студентам вищих навчальних закладів фізкультурного профілю під час опанування дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор: бадмінтону, тенісу, тенісу настільного», учителям ДЮСШ й широкому колу читачів, які цікавляться фізичною культурою і спортом.

### ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

- ФТУ** – Всеукраїнська громадська організація «Федерація тенісу України»
- АТР** – Асоціація тенісистів-професіоналів, яка організовує змагання для чоловіків
- BWF** – Всесвітня федерація бадмінтону
- ITF** – Міжнародна федерація тенісу
- ITTF** – Міжнародна федерація настільного тенісу
- WTA** – Всесвітня тенісна асоціація, яка організовує змагання для жінок

# БАДМІНТОН



**АЕРОДИНАМІКА РАКЕТКИ** – це обтічність ракетки, що визначає її здатність долати опір повітря й впливає на маневреність.

**АМПЛІТУДА ЗАМАХУ** – це максимальна довжина відведення ракетки назад у початковій фазі удару.

**АТАКА** – це активна наступальна гра для оволодіння ініціативою і досягнення виграшу очка.

**АТАКУВАЛЬНІ ДІЇ** – це активні наступальні техніко-тактичні прийоми, тактичним завданням яких є домогтися перемоги або переваги в грі над суперником.

**АУТ** (англ. out) – це неігровий простір за рамками обмежувальних ліній корту, тобто ситуація «поза грою», коли м'яч (волан) вилетів за межі корту; це вигук судді на лінії, що фіксує факт приземлення м'яча за межами майданчика, а під час подачі – відсутність влучення в бажаний квадрат.



**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.

**БАЛАНС РАКЕТКИ** – це центр тяжіння ракетки відносно її геометричного центра.

**БЕКХЕНД** – це удар закритим (тильним) боком ракетки.

## В

**ВІДКРИТИЙ БІК РАКЕТКИ** – це положення ракетки під час гри, за якого удар виконують долонним боком ракетки (праворукий гравець – справа, шульга – зліва), збоку, відведеною рукою.

**ВІСІМКА** – тренувальна комбінація, за якої один гравець спрямовує м'яч по діагоналі корту, а другий – по лініях (нагадує зображення цифри «вісім»).

**ВИСОКО-ДАЛЕКИЙ УДАР** – це технічний прийом, який застосовують для утримання суперника на задній лінії та зниження темпу гри. Ударний рух має бути дуже енергійним і хльостким. Волан летить високо й далеко.

**ВИСОКОАТАКУВАЛЬНИЙ УДАР** – це технічний прийом, який виконують доволі сильним ударом, щоб волан перелетів до суперника так високо, щоб його не можна було відбити. Волан летить далеко, але не високо, він плоский.

**ВИПАД** – це різке нахилення корпусу вперед або вбік з опорою на одночасно винесену зігнуту ногу (прийом у бадмінтоні, тенісі, гімнастичних вправах тощо); це класична вправа для м'язів ніг і сідниць, яку використовують у силових, аеробних й інтервальних тренуваннях (рис. 1).



Рис. 1. Випад у бадмінтоні

**ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ** – це таке положення тулуба, голови, рук і ніг, яке є початком для виконання вправи.

**ВИБІР СТОРІН** – це ситуація, за якої гравець, що виграв жеребкування, за бажанням обирає або право розпочати перший гейм з певного боку корту, або право першої подачі.

**ВОЛАН** – це коркова або пластмасова півсфера з пір'яним (16 пір'їн, довжина яких може коливатися від 64 до 70 мм) або нейлоновим складником масою 4,20–5,50 г, яку використовують для гри в бадмінтон (рис. 2).



А

Б

Рис. 2. Волани: А – пір'яний, Б – пластмасовий

## Г

**ГАНДИКАП** (англ. handicap) – це початкова перевага, яку сильний гравець надає слабшому суперникові, щоб урівняти шанси на перемогу.

**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.

**ГЕЙМПОІНТ** – це одне очко, що відділяє від перемоги в геймі.

**ГРАВЕЦЬ, ЯКИЙ ПОДАЄ (подавальник)** – це гравець, який повинен першим ударити по волану в розіграві.

**ГРАВЕЦЬ, ЯКИЙ ПРИЙМАЄ (приймальник)** – це гравець, який повинен другим ударити по волану в розіграві.

**ГРИП** (англ. grip) – базова обмотка ручки ракетки з натуральної шкіри або штучних матеріалів (завтовшки 1,5–2,3 мм), яку намотують на каркас ручки для забезпечення комфортного й щільного контакту долоні з ручкою, поглинання поту, часткового гасіння вібрації під час контакту ракетки з воланом.

## Д

**ДОБИВАННЯ (АТАКА СТІЛОЮ)** – це рух, який виконують над самою сіткою, виносячи обід ракетки назустріч волану під різним кутом, різким завершальним рухом кисті волан спрямовують у ноги або в самого суперника. Якщо волан високо над сіткою, то добивають із замахом; якщо низько, то коротким ударом без замаху; якщо близько до сітки, то удар виконують із замахом убік.

## Е

**ЕЙРБАДМІНТОН** – це різновид бадмінтону, пляжний бадмінтон або бадмінтон на піску (рис. 3).



А

Б

**Рис. 3. Гра на піску в ейрбадмінтон:**

*А – варіант «три на три»; Б – варіант «два на два»*

## Ж

**ЖЕРЕБКУВАННЯ** – це процедура витягування жереба для розташування учасників змагань у турнірній таблиці; процедура підкидання монети перед початком матчу для визначення боку корту або права першої подачі.

**ЖОРСТКІСТЬ РАКЕТКИ** – це опір деформації (згинанню) під час контакту струнної поверхні ракетки з воланом.

## З

**ЗАКРИТИЙ БІК РАКЕТКИ** – це положення ракетки під час гри, за якого удар виконують тильним боком ракетки (праворукий гравець – зліва, шульга – справа), кисть повернуто долонею до тіла.

**ЗАМАХ** – це відведення ракетки назад до безпосереднього виконання удару.

**ЗАХИСНІ УДАРИ В БАДМІНТОНІ** – це рухи, які виконують переважно закритим боком ракетки, обід ракетки трохи нахилений вниз, ноги гравця мають бути зігнутими, корпус спрямований уперед. Удари виконують перед собою або збоку від себе. Волан має летіти низько над сіткою.

**ЗАХИСТ** – це відбиття активних ударів суперника.

**ЗРІЗКА В БАДМІНТОНІ** – це обманний удар, складний у виконанні. Схожий на укорочений удар, тільки в момент удару ракетка б'є не прямо по волану, а обробляє волан зрізаним рухом зверху-вниз і вперед-убік. За силою удару зрізання зверху виконують, майже як смеш, але волан летить як за укороченого удару.



результат. Очко присуджують спортсменіві, якщо його суперник робить помилку під час розіграшу.

## П

**ПАРАБАДМІНТОН** – це вид спорту для всіх, для людей з вадами фізичного розвитку. BWF пропагує філософію «один вид спорту – одна команда» – бадмінтон і парабадмінтон разом (рис. 6).



*Рис. 6. Елементи гри в парабадмінтон*

**ПАРНА ЗУСТРІЧ** – це гра в особистих або командних змаганнях удвох із партнером проти двох інших гравців (двоє на двоє) (рис. 7).



*Рис. 7. Елементи гри в парних зустрічах у бадмінтоні*

**ПАСИВНА ГРА** – це гра в очікуванні помилки суперника або моменту для атаки.

**ПЕРЕГРАВАННЯ** – це розіграш очка, результат якого не зарахований, спірне очко.

**ПОДАЧА** – це початковий удар, за допомогою якого волан вводять у гру (рис. 8).



*Рис. 8. Технічний прийом – подача в бадмінтоні*

**ПОМИЛКА** – це умисне, ненавмисне або зумовлене діями суперника неправильне виконання технічних прийомів, а також порушення правил змагань, котре призводить до програшу.

**ПЛОСКИЙ УДАР У БАДМІНТОНІ** – це удар, за якого волан летить низько над сіткою, паралельно до корту й перпендикулярно до сітки. Це атаквальний удар перед собою, що пришвидшує темп гри. Плоский удар виконують різким рухом кисті й передпліччя.



# Р

**РАКЕТКА** – це інвентар, призначений для виконання ударів по волану; основа якого складається з графіту, карбону, титану та інших сплавів (рис. 9).



Рис. 9. Ракетка для гри в бадмінтон

**РЕБРО РАКЕТКИ** – це вузький край ракетки, що розташований по її периметру.

**РОЗІГРАШ ОЧКА** – це почергове відбиття волана через сітку з одного боку на другий, поки волан перебуває в грі (період боротьби за очко).

**РУЧКА РАКЕТКИ** – це подовжена частина ракетки, яку гравець тримає в руках.

# С

**СВІЧКА** – це удар по волану з наданням йому дуже високої траєкторії польоту за невеликої поступальної швидкості.

**СЕНЬЙОР** – це статус, у якому виступають бадмінтоністи-вете-

рани (чоловіки й жінки), що досягли 35-річного віку.  
**СМЕШ** – це основний атаквальний удар у бадмінтоні. Виконують так, що волан летить зверху вниз на дуже великій швидкості. У класичному виконанні перед ударом треба прогнутися назад, а потім випрямитися, послідовно залучаючи до удару ноги, тулуб, руки, прес, і закінчити рух різким випрямленням кисті з подальшим згинанням її щодо передпліччя.

**СПІДБАДМІНТОН** – це різновид бадмінтону, в якому гра відбувається спеціальними ракетками й спеціальним воланом на частині тенісного корту без сітки. Гра, яку придумав німецький спортсмен Біл Брандес 2001 року (рис. 10).



Рис. 10. Спідбадмінтон:

А – волани, Б – ракетки, В – технічний прийом удару подача

**СПІРНИЙ У СУДДІВСТВІ БАДМІНТОНУ** – це жест судді, який означає повторення попереднього розіграшу очка (виконують спірний за таких умов: помилка з двох сторін гравців; волан розлетівся на дві частини, окремо головка й спідниця; суддя не може сказати, чи волан влучив у поле чи в аут).

**СТРИНГЕР** (англ. stringer) – це фахівець із натягування струн на ракетку.

**СУДДЯ НА ВИШЦІ** – це суддя, який ухвалює остаточні рішення щодо гри на корті.

**СУДДІ НА ЛІНІЯХ** – це судді, що ухвалюють рішення щодо гри на лініях, на які вони призначені.

**СУДДЯ НА ЛІНІЇ ПОДАЧІ** – це суддя, який ухвалює рішення щодо дотримання правил гри на лінії подачі.

**Т**

**ТРАЕКТОРІЯ РАКЕТКИ** – це шлях руху ракетки під час удару (рис. 11).



*Рис. 11. Траєкторія руху ракетки в бадмінтоні*

**У**

**УДАР НА ПАУЗІ** – це удар, що передбачає невелику затримку (паузу) на фазі замаху, яка дає змогу проаналізувати дії суперника й виконати удар у несподіваному для суперника напрямку, як правило, у протихід.

**УДАР ПЕРЕВЕДЕННЯ В БАДМІНТОНІ** – це обманний удар на сітці, тонкий, його можна виконувати зліва і справа, відкритим і закритим боком ракетки, рух роблять пальцями й поворотом зап'ястка. Під час удару

виходимо на волан, показуючи підставку, робимо паузу, трохи опускаємо ракетку й переводимо волан у протилежний кут майданчика. Волан має перелетіти якнайнижче над сіткою і якнайближче до неї опуститися.

**УДАР ПІДСТАВКА В БАДМІНТОНІ** – це максимально легкий удар на сітці (прямий, підкручений або підрізаний), виконують відкритим або закритим боком ракетки.

**УКОРОЧЕНИЙ УДАР У БАДМІНТОНІ** – це технічний прийом гри із зупинкою руху ракетки під час удару нею по волану зверху, мета якого – надати воланові низхідної траєкторії так, щоб він опинився якомога ближче до сітки на боці суперника.

**Ф**

**ФАЗА УДАРУ** – це момент ударної взаємодії ракетки з воланом, під час якого воланові надають певної швидкості, спрямування й обертання.

**ФІНТИ (ОБМАННІ ДІЇ)** – це техніко-тактичні прийоми, які виконують для дезінформації суперника; дії, що плутають суперника, маскують істинний напрям удару, або техніко-тактичні прийоми, які за допомогою обертання волана призводять до обманних, нестандартних ударів.

**Х**

**ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОЛЬОТУ ВОЛАНА** – це напрям польоту, швидкість, траєкторія, висота, глибина внаслідок удару по волану струнною поверхнею ракетки.

**ХВАТ** – це спосіб тримання ракетки.

## Ч

**ЧЕЛЕНДЖ** (англ. challenge) – це визначення точки падіння волана за допомогою електронної системи «Яструбине око», що проводять у разі незгоди спортсмена з рішенням судді щодо певного епізоду.

**ЧИТАТИ УДАР** – це спосіб передбачати, куди суперник спрямує волан як на інтуїтивному рівні, так і завдяки спостереженню за деякими особливостями виконання удару.

**ЧОХОЛ ДЛЯ РАКЕТКИ** – це сумка для ракетки.

## Ш

**ШАБЛОН СТРУН** – це характеристика ракетки, що визначає кількість поздовжніх і поперечних струн.

## Я

**«ЯСТРУБИНЕ ОКО»** (англ. «Hawk eye») – це назва електронної системи, яка допомагає визначити траєкторію волана й факт влучання чи невлучання в корт.

### АНГЛІЙСЬКА ТЕРМІНОЛОГІЯ

## В

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

# ТЕНІС

## А

**АЕРОДИНАМІКА РАКЕТКИ** – це обтічність ракетки, що визначає її здатність долати опір повітря й впливає на маневреність.

**АМПЛІТУДА ЗАМАХУ** – це максимальна довжина відведення ракетки назад у початковій фазі удару.

**АТАКА** – це активна наступальна гра для оволодіння ініціативою й досягнення виграшу очка.

**АТАКУВАЛЬНІ ДІЇ** – це активні наступальні техніко-тактичні прийоми, тактичним завданням яких є домогтися перемоги або переваги в грі над суперником.

**АУТ** (англ. out) – це неігровий простір за рамками обмежувальних ліній корту, тобто ситуація «поза грою», коли м'яч (волан) вилетів за межі корту; це вигук судді на лінії, що фіксує факт приземлення м'яча за межами майданчика, а під час подачі – відсутність потрапляння в бажаний квадрат.

## Б

**БАЛАНС РАКЕТКИ** – це центр тяжіння ракетки відносно її геометричного центра.

**БЕКХЕНД** – це удар закритим (тільним) боком ракетки.

**БОЛГЕРЛ** (англ. ballgirl) – дівчина, яка збирає та подає м'ячі в паузах між розіграшами очка або після невдалої першої подачі.

**БОЛБОЙ** (англ. ballboy) – хлопець, який збирає та подає м'ячі в паузах між розіграшами очка або після невдалої першої подачі.

**БРЕЙК** (англ. break) – це ситуація, коли гравець виграє гейм за подачі суперника; це визначена правилами перерва в грі в разі зміни сторін або між сетами.

**БРЕЙКПОІНТ** (англ. break point) – останній м'яч у геймі, який виграв гравець, що подає, або гравець, що приймає.

## В

**ВІСІМКА** – тренувальна комбінація, за якої один гравець спрямовує м'яч по діагоналі корту, а другий – по лініях (нагадує зображення цифри «вісім»).

**ВИПАД** – це різка подача корпусу вперед або вбік з опорою на одночасно винесену зігнуту ногу (прийом у бадмінтоні, тенісі, гімнастичних вправах тощо); це класична вправа для м'язів ніг і сідниць, яку використовують у силових, аеробних та інтервальних тренуваннях (рис. 12).



Рис. 12. Випад у тенісі

**ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ** – це таке положення тулуба, голови, рук і ніг, яке є початком для виконання вправи.

**ВИБІР СТОРІН** – це ситуація, за якої гравець, що виграв жеребкування, за бажанням обирає або право

розпочати перший гейм з певного боку корту, або право першої подачі.

**ВИРІШАЛЬНИЙ СЕТ** – це сет, який грають за рахунку 1:1 чи 2:2 (залежно від регламенту змагань) для визначення переможця матчу.

**ВИХІД ДО СІТКИ** – це стрімке переміщення тенісиста до сітки для перехоплення м'яча ударом з льоту.

**ВИХІД З УДАРУ** – це рух тенісиста відразу після завершення удару.

**ВИХІДНА СТІЙКА** – це положення готовності прийняти м'яч перед ударом суперника.

**ВІДКРИТИЙ БІК РАКЕТКИ** – це положення ракетки під час гри, за якого удар виконують долонним боком ракетки (праворукий гравець – справа, шულга – зліва), збоку, відведеною рукою.

**ВІЛЬНА КАРТА В ТЕНІСІ** (англ. wild card) – це так звана «випадкова карта», спеціальний допуск, який видають організатори змагань: молодому перспективному гравцеві для участі в основній сітці; заслуженому гравцеві, що має низький рейтинг через пропуск великої кількості турнірів не з його вини; заслуженому гравцеві, що вчасно не подав заявку на участь у турнірі, а згодом вирішив брати участь у ньому.

**ВОЛЕЙ** (англ. volley) – це удар з льоту.

**ВХІД У М'ЯЧ** – це рух тенісиста під час удару, спрямований назустріч м'ячу, що дає змогу збільшити потужність удару завдяки збільшенню кінетичної енергії руху тіла.

**ВХІД В УДАР** – це рух тенісиста перед прийняттям позиції удару, за якого гравець готується до його виконання; один з елементів техніки руху по корту.

## Г

**ГАНДИКАП** (англ. handicap) – це початкова перевага, яку сильний гравець надає слабшому (молодшому, старшому тощо) суперникові, щоб урівняти шанси на перемогу.

**ГЕЙМ У ТЕНІСІ** – це період тенісного матчу, упродовж якого подає один гравець. Одиниця рахунку вищого порядку, аніж очко: гравець (або команда) подає, доки не виявиться переможець гейму.

**ГРАВЕЦЬ, ЯКИЙ ПОДАЄ (подавальник)** – це гравець, який повинен першим ударити по м'ячу в розігравші.

**ГРАВЕЦЬ, ЯКИЙ ПРИЙМАЄ (приймальник)** – це гравець, який повинен другим ударити по м'ячу в розігравші.

**ГРА З ЛЬОТУ В ТЕНІСІ** – це гра із застосуванням ударів, які виконують до того, як м'яч торкнеться землі. Найчастіше використовують тенісисти, що надають перевагу атаці.

**ГРИП** (англ. grip) – базове обгортання ручки ракетки з натуральної шкіри або штучних матеріалів (завтовшки 1,5–2,3 мм), яке намотують на каркас ручки для забезпечення комфортного й щільного контакту долоні з ручкою, поглинання поту, часткового гасіння вібрації під час контакту ракетки з м'ячем.

## Г

**ГРУНТОВИЙ КОРТ** – це тенісний майданчик, поверхня якого виготовлена з глини, подрібненої цегли або гірських порід.

## Д

**ДВОРУЧНИЙ ХВАТ** – це хватка ракетки двома руками в тенісі, яку зазвичай використовують у бекхенді.

**ДИСЦИПЛІНАРНИЙ КОМІТЕТ ФТУ** – це комітет Федерації тенісу України, що приймає апеляції від гравців, до яких були застосовані штрафні санкції з боку головних суддів, призначає покарання за порушення Регламенту й робить висновки щодо доцільності покарань гравців, організаторів і суддів.

**ДОВГИЙ КРОС** – це м'яч, косо спрямований за довгою траєкторією чи по діагоналі.

**ДРУГА ПОДАЧА В ТЕНІСІ** – це друга спроба пробити подачу, яку надають гравцеві в разі невдалої першої подачі.

## Е

**ЕЙС У ТЕНІСІ** – це подача в тенісі на виліт (здобуття перемоги з подачі).

**ЕЙСМЕЙКЕР** (англ. ace-maker) – це гравець, що має потужну подачу й виконує велику кількість подач.

## Ж

**ЖЕРЕБКУВАННЯ** – це процедура витягування жереба для розташування учасників змагань у турнірній таблиці; це процедура підкидання монети перед початком матчу для визначення боку корту або права першої подачі.

**ЖОРСТКИЙ ЗАП'ЯСТОК** – це напружений стан м'язів, який забезпечує нерухому позицію кисті руки.

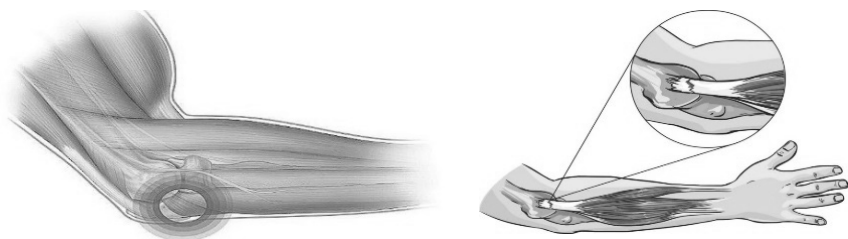


**КУБОК ГОПМАНА** – це змагання з тенісу серед змішаних чоловічо-жіночих збірних (чемпіонат названо на честь Гаррі Гопмана (1906–1985), австралійського тенісного гравця й тренера, що привів свою країну до 15 перемог у Кубку Девіса від 1938 до 1969 р.).

**КУБОК ДЕВІСА** (англ. Davis Cup) – це чемпіонат світу з тенісу серед національних чоловічих команд, названий на честь Дуайта Девіса.

## Л

**ЛАТЕРАЛЬНИЙ ЕПІКОНДИЛІТ (ЛІКОТЬ ТЕНІСІСТА)** – це хронічна хвороба, спричинена запаленням м'язів і надкiсницi лiктьового суглоба внаслідок надмірних навантажень на сухожилля й м'язи рук і передпліччя (рис. 14).



*Рис. 14. Місце пошкодження у разі латерального епікондиліту (лікоть тенісиста)*

**ЛАУН-ТЕНІС** (англ. lawn – галявина) – це спортивна гра, попередник тенісу; правила були вдосконалені й створені на основі спортивної гри «сферистика» 1875 року.

## М

**МАТЧПОІНТ** (матчбол) – це очко, що відділяє гравця від перемоги в матчі.

**МАТЧ У ТЕНІСІ** – це тенісний матч, який може складатися з трьох або п'яти сетів; це спортивне змагання між двома або кількома спортсменами (командами), в якому заздалегідь встановлюють кількість учасників і персональний склад.

**МЕЙДЖОР** (англ. major) – це категорія турніру ІТФ, що входить у серію турнірів Великого шлема.

## О

**ОБВДІЙНИЙ УДАР** – це завершальна фаза обміну ударами, коли один із суперників, намагаючись здобути очко, б'є від сітки повз суперника або намагається перекинути м'яч через нього.

**ОБЕРТАННЯ М'ЯЧА** – це надання м'ячу різноспрямованих обертань навколо його горизонтальної, вертикальної або поздовжньої осі в момент удару по ньому ракеткою.

**ОБЕРТАННЯ М'ЯЧА ВЕРХНЄ** – це тип обертання м'яча навколо горизонтальної осі, яке виконують рухом уперед-угору.

**ОБЕРТАННЯ М'ЯЧА НИЖНЄ** – це обертання м'яча навколо горизонтальної осі, яке виконують рухом уперед-униз.

**ОБЕРТАННЯ М'ЯЧА БІЧНЕ** – це обертання м'яча навколо вертикальної або близької до неї осі. Розрізняють праве й ліве бічне обертання.

**ОБЕРТАННЯ М'ЯЧА ЗМІШАНЕ** – це поєднання декількох видів обертань м'яча одночасно, наприклад верхньобічне ліве, нижньобічне праве.

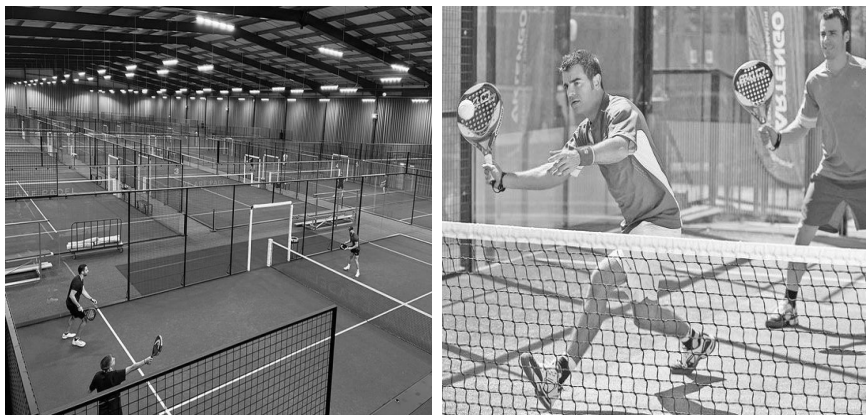
**ОБІД РАКЕТКИ** – це частина струнної поверхні ракетки, яку використовують для виконання ударів по м'ячу.

**ОВЕРГРИП** (англ. overgrip) – змінна смужка (обмотка) завтовшки 0,38–0,75 мм, намотана на основний грип ручки ракетки для зменшення ковзання за рахунок поглинання поту й жирових виділень з долоні.

**ОЧКО** – це одиниця рахунку в спортивних змаганнях і різних іграх; це розіграш м'яча, тобто зарахований результат. Очко присуджують спортсменові, якщо його суперник робить помилку під час розіграшу.

## П

**ПАДЛ-ТЕНІС** (англ. paddle tennis) – це різновид тенісу, гра з твердою ракеткою та відповідним м'ячем (рис. 15).



*Рис. 15. Елементи гри в падл-теніс*

**ПАРНА ЗУСТРІЧ** – це гра в особистих або командних змаганнях удвох із партнером проти двох інших гравців (двоє на двоє) (рис. 16).



*Рис. 16. Елементи гри в парних зустрічах у тенісі*

**ПАСИВНА ГРА** – це гра в очікуванні помилки суперника або моменту для атаки.

**ПЕРЕГРАВАННЯ** – це розіграш очка, результат якого не зарахований, спірне очко.

**ПОДАЧА** – це початковий удар, за допомогою якого м'яч уводять у гру (рис. 17).



*Рис. 17. Технічний прийом – подача в тенісі*



**ПОМИЛКА** – це умисне, ненавмисне або викликане діями суперника неправильне виконання технічних прийомів, а також порушення правил змагань, котре призводить до програшу.

**ПЛЯЖНИЙ ТЕНІС** (англ. beach tennis) – це вид спорту, що поєднав у собі ознаки пляжного волейболу й тенісу (рис. 18).



А



Б

Рис. 18. Елемент гри в пляжний теніс (А) та інвентар (Б)

**Р**

**РАКЕТКА** – це інвентар, призначений для виконання ударів по м'ячу. Основа ракетки складається з графіту, карбону, титану та інших сплавів (рис 19).



Рис. 19. Ракетка для гри в теніс

**РЕБРО РАКЕТКИ** – це вузький край ракетки, що розташований по її периметру.

**РЕВЕРСУ ТЕНІСІ** (англ. reverse) – це удар над головою зліва (для шульги справа), коли кисть ударної руки повернена до м'яча зовнішнім боком.

**РІЗАНИ УДАРИ В ТЕНІСІ** – це удари з нижнім обертанням м'яча. Виконують цей удар за схемою: зверху-донизу і знизу-вперед.

**РОЗІГРАШ ОЧКА** – це по чергове відбиття м'яча через сітку з одного боку на другий, поки м'яч у грі (період боротьби за очко).

**РУЧКА РАКЕТКИ** – це подовжена частина ракетки, яку гравець тримає в руках.

**С**

**СВІЧКА** – це удар по м'ячу з наданням йому дуже високої траєкторії польоту за невеликої поступальної швидкості. Свічка може бути плоскою, крученою і різаною.

**СЕНЬЙОР** – це статус, у якому виступають тенісисти-ветерани (чоловіки й жінки), що досягли 35-річного віку.

**СЕРВ** – це сервіс, подача в тенісі.

**СЕТБОЛ** (англ. set-ball) – це розігрування вирішального очка в сеті.

**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 рахунку 6:6 розігрують тайбрейк.

**СИТКІВКА** – це назва тенісу на теренах Західної України, яку вживали в 1890–1940 роках (рис. 20).



Рис. 20. Титульні сторінки книги І. Боберського (Львів, 1909)

**СЛАЙС** (англ. slice) – це різновид різаного удару в тенісі з додатковим боковим підкручуванням, коли м'яч у польоті відхиляється вбік від прямої траєкторії.

**СУДДЯ БІЛЯ СІТКИ В ТЕНІСІ** – це суддя, який ухвалює рішення щодо дотримання правил гри біля сітки.

**СУДДЯ НА ВИШЦІ** – це суддя, який ухвалює остаточні рішення щодо гри на корті.

**СУДДІ НА ЛІНІЯХ** – це судді, що ухвалюють рішення щодо гри на лініях, на які вони призначені.

**СУДДЯ НА ЗАДНІЙ ЛІНІЇ** – це суддя, який ухвалює рішення щодо дотримання правил гри на задній лінії.

**СУДДЯ НА ЛІНІЇ ПОДАЧІ** – це суддя, який ухвалює рішення щодо дотримання правил гри на лінії подачі.

**СФЕРИСТИКА** – це спортивна гра, попередниця тенісу, правила якої розробив 1874 року англієць В. Вінгфільд (рис. 21).



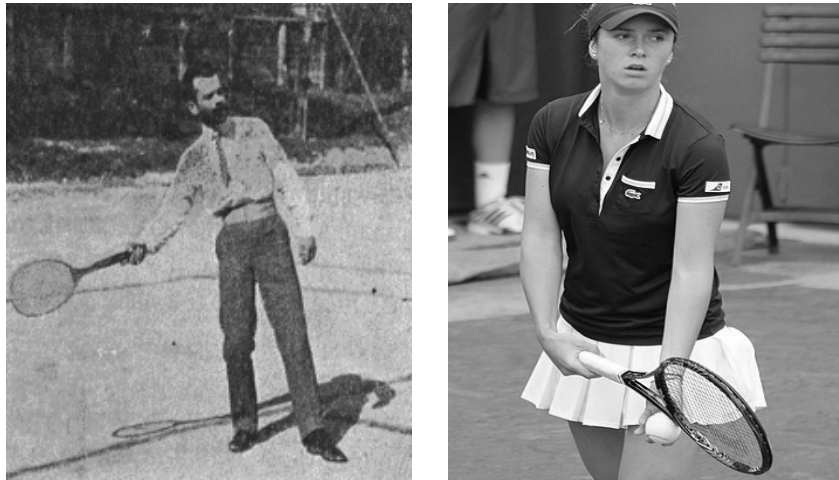
Рис. 21. Майор В. Вінгфільд (Walter Clopton Wingfield), який запатентував гру «сферистика» в 1874 році

**Т**

**ТАЙБРЕЙК У ТЕНІСІ** – це період розіграшу в 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.

**ТВІНЕР** (англ. tweener) – це удар межи ніг у позиції обличчям до сітки або спиною до сітки.

**ТЕНІС** (від старофранц. слова «tenets») – це спортивна гра з м'ячем і ракетками на спеціальному майданчику – корті, розділеному посередині сіткою (рис. 22).



А

Б

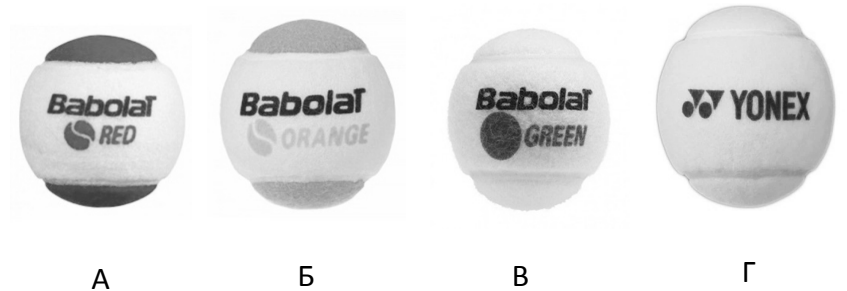
**Рис. 22. Фото гри в теніс Івана Боберського (А) та Еліни Світоліної (Б)**

**ТЕНІС НА ВІЗКАХ** – це один із видів тенісу, адаптований для людей на візках (рис. 23).



**Рис. 23. Елементи техніки гри в теніс на візках**

**ТЕНІСНИЙ М'ЯЧ** – це спортивний інвентар, який використовують для перебивання ракетками один одному (рис. 24).



А

Б

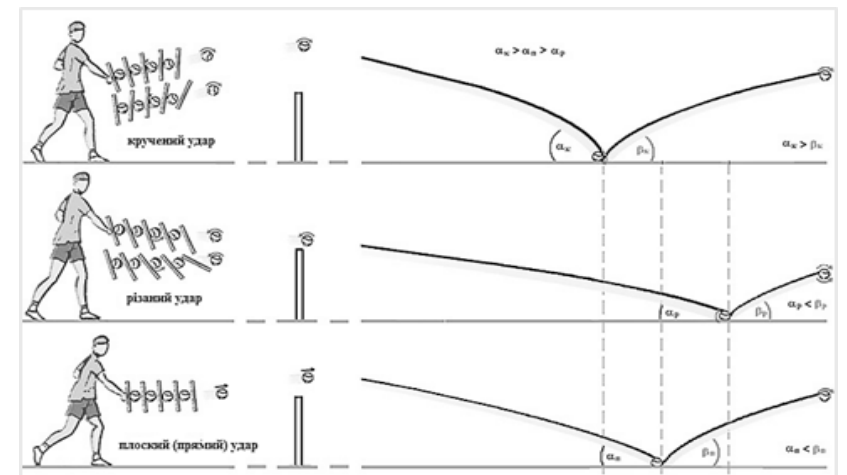
В

Г

**Рис. 24. М'ячі для гри в теніс:**

А – червоні м'ячі більші за оранжеві, зелені або стандартні жовті і приблизно на 75 % повільніші, ніж звичайні м'ячі; Б – помаранчеві м'ячі такого ж розміру, як жовті (звичайні), але приблизно на 50 % повільніші й відскакують нижче; В – зелені м'ячі приблизно на 25 % повільніші за жовті й відскакують вище, ніж помаранчеві м'ячі; Г – звичайні жовті м'ячі

**ТРАЕКТОРІЯ М'ЯЧА** – це шлях польоту й відскоку м'яча, напрямок, дальність і висота (крутизна) польоту (рис. 25).



**Рис. 25. Траекторія польоту м'яча в тенісі**

**ТРАЄКТОРІЯ РАКЕТКИ** – це шлях руху ракетки під час удару (рис. 26).



*Рис. 26. Траєкторія руху ракетки в тенісі*

**ТУРНІРИ ВЕЛИКОГО ШЛЕМА, АБО ГРАНДСЛЕМ-ТУРНІРИ** (англ. Grand Slam tournament), – 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).

**У**

**УДАР З ВІДСКОКУ** – це удар по м'ячу після його відскоку.

**УДАР НАВИЛІТ** – це удар, після якого суперник не здатен дістати м'яч.

**УДАР НАД ГОЛОВОЮ В ТЕНІСІ** – це удар, схожий на подачу; його використовують під час розіграшу очка, він служить для відбивання м'яча, що перебуває в повітрі над головою (як справа, так і зліва).

**УДАР НА ПАУЗІ** – це удар, що передбачає невелику затримку (паузу) на фазі замаху, яка дає змогу проаналізувати дії суперника й виконати удар у несподіваному для суперника напрямку зазвичай у протихід.

**УДАР ПО М'ЯЧУ З ЛЬОТУ В ТЕНІСІ** – це удар, який виконують до того, як м'яч торкнеться землі.

**Ф**

**ФАЗА УДАРУ** – це момент ударної взаємодії ракетки з м'ячем, під час якого м'ячу надають певної швидкості, спрямування й обертання.

**ФЕДЕРАЦІЯ ТЕНІСУ УКРАЇНИ (ФТУ)** – це Всеукраїнська громадська організація, що має статус національної неприбуткової організації, головним статутним завданням якої є розвиток тенісу в Україні (рис. 27).



*Рис. 27. Емблема Федерації тенісу України*

**ФІНТИ (ОБМАННІ ДІЇ)** – це техніко-тактичні прийоми, які виконують для дезінформації суперника; дії, що плутають суперника, маскують правдивий напрям удару, або техніко-тактичні прийоми, які за допомогою обертання м'яча призводять до обманных, нестандартних ударів.

**ФОЛТ У ТЕНІСІ** (англ. fault) – це суддівський вигук про помилку, що констатує відсутність потрапляння м'яча у квадрат подачі або порушення правил подачі м'яча.

**ФОРХЕНД** – це удар відкритим (долонним) боком ракетки.

**ФУТФОЛТ** (англ. foot fault) – це заступ гравця за лінію в тенісі. У разі заступу гравця за лінію суддя виконує жест (руку повністю випрямляє вгору) і одночасно вигукує «Футфолт!».

**Ф'ЮЧЕРС У ТЕНІСІ** (англ. Futures) – це семиденні змагання для професіоналів-початківців під егідою ITF з невеликим призовим фондом (до \$ 25.000), матчі яких проводять під наглядом судді-інспектора.

## Х

**ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОЛЬОТУ М'ЯЧА** – це напрям польоту, швидкість, траєкторія, висота, глибина та вид обертання внаслідок удару по м'ячу струнною поверхнею ракетки.

**ХАРДКОРТ** (англ. hard court) – це тенісний корт із твердим синтетичним покриттям.

**ХВАТ** – це спосіб тримання ракетки.

**ХОТШОТ У ТЕНІСІ** (англ. hot shot) – це незвичайний, ексцентричний завершальний удар (наприклад, удар між ногами); дослівний переклад – «гарячий» удар.

## Ц

**ЦЕНТРАЛЬНА МІТКА В ТЕНІСІ** – це мітка завдовжки 10 см, накреслена в середині корту паралельно одиночним бічним лініям, що поділяє навпіл кожну задню лінію.

## Ч

**ЧЕЛЕНДЖ** (англ. challenge) – це визначення місця приземлення м'яча за допомогою електронної системи «Яструбине око», що проводять у разі незгоди тенісиста з рішенням судді щодо певного епізоду.

**ЧЕЛЕНДЖЕР** (англ. challenger) – це змагання з більш високим призовим фондом, аніж Satellite, яке проводять під патронатом WTA в жінок та ITF у чоловіків; претендент на звання чемпіона.

**ЧИТАТИ УДАР** – це спосіб передбачати, куди суперник спрямує м'яч, як на інтуїтивному рівні, так і завдяки спостереженню за деякими особливостями виконання удару.

**ЧОХОЛ ДЛЯ РАКЕТКИ** – це сумка для ракетки, що має термічні властивості.

**ЧУТТЯ М'ЯЧА** – це психологічне й тактильне відчуття удару як єдиного цілого, що базується на правильному балансі й таймінгу (точний або правильний момент часу), тобто навички володіння м'ячем, які бувають вроджені й/або набуті завдяки тренуванням та ігровій практиці.

## Ш

**ШАБЛОН СТРУН** – це характеристика ракетки, що визначає кількість повздовжніх і поперечних струн.

**ШИЙКА РАКЕТКИ** – це вузька частина ракетки, у якій ручка переходить в обід ракетки.

# Я

**«ЯСТРУБИНЕ ОКО»** (англ. «Hawk eye») – це назва електронної системи, яка допомагає визначити траєкторію м'яча й факт влучання чи невлучання в поле.

## АНГЛІЙСЬКА ТЕРМІНОЛОГІЯ

# А

**АТР** (англ. Association of Tennis Professionals) – це Асоціація тенісистів-професіоналів, яка організує змагання для чоловіків, від 1972 року керівний орган професійного чоловічого тенісу з індивідуальним членством.

# І

**ІТФ (International Tennis Federation)** – це Міжнародна федерація тенісу (створена 1912 року); некомерційна всесвітня організація, що керує розвитком тенісу у світі.

# W

**WTA** (англ. Women's Tennis Association) – це Всесвітня тенісна асоціація, яка організує змагання для жінок.

# ТЕНІС НАСТІЛЬНИЙ

# А

**АЕРОДИНАМІКА РАКЕТКИ** – це обтічність ракетки, що визначає її здатність долати опір повітря й впливає на маневреність.

**АМПЛІТУДА ЗАМАХУ** – це максимальна довжина відведення ракетки назад у початковій фазі удару.

**АТАКА** – це активна наступальна гра для оволодіння ініціативою і досягнення виграшу очка.

**АТАКУВАЛЬНІ ДІЇ** – це активні наступальні техніко-тактичні прийоми, тактичним завданням яких є домогтися перемоги або переваги в грі над суперником.

# Б

**БІЧНА ПОВЕРХНЯ СТОЛУ** – це поверхня столу, розташована вертикально щодо його ігрової поверхні.

**БІЧНА ЛІНІЯ СТОЛУ** – це біла лінія завширшки 2 см і завдовжки 2,74 м, що проходить уздовж поздовжньої лінії столу й обмежує його ігрову поверхню.

**БІЧНИЙ ТОПСПІН** – це технічний прийом, під час виконання якого м'ячу, крім верхнього обертання, додатково надають бічного обертання, правого або лівого.

# В

**ВЕРТИКАЛЬНИЙ ХВАТ В ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ** – це спосіб тримання ракетки, за якого ручка ракетки спрямована

вгору й вісь ракетки проходить перпендикулярно до горизонтальної площини столу. Великий і вказівний пальці охоплюють ручку ракетки так само, як зазвичай тримають авторучку. Її ще називають «азіатська», або «хват пером» (рис. 28).



*Рис. 28. Гравці в теніс настільний із вертикальним хватом ракетки*

**ВИПАД** – це різке нахилення корпусу вперед або вбік з опорою на одночасно винесену зігнуту ногу (прийом у тенісі настільному, тенісі, гімнастичних вправах тощо); це класична вправа для м'язів ніг і сідниць, яку використовують у силових, аеробних й інтервальних тренуваннях.

**ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ** – це таке положення тулуба, голови, рук і ніг, яке є початком для виконання вправи.

**ВИХІДНА СТІЙКА** – це положення готовності прийняти м'яч перед ударом суперника.

**ВІДКИДКА В ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ** – це пасивне повернення м'яча без обертання.

**ВІДКРИТИЙ БІК РАКЕТКИ** – це положення ракетки під час гри, за якого удар виконують долонним боком ракетки

(праворукий гравець – справа, шульга – зліва), збоку, відведеною рукою.

**ВІСІМКА** – тренувальна комбінація, за якої один гравець спрямовує м'яч по діагоналі корту, а інший – по лініях (нагадує зображення цифри «вісім»).

## Г

**ГАНДИКАП** (англ. handicap) – це початкова перевага, яку сильний гравець надає слабшому суперникові, щоб урівняти шанси на перемогу.

**ГОРИЗОНТАЛЬНИЙ ХВАТ В ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ** – це певний спосіб тримання ракетки, за якого вісь ракетки паралельна горизонтальній площині столу. Ручку ракетки обхоплюють трьома пальцями – середнім, безіменним і мізинцем; вказівний витягнутий по краю тильної поверхні ракетки, а великий розташований на її долонній поверхні й злегка торкається до середнього. Ручка ракетки за такої хватки лягає на долоню по діагоналі. Горизонтальну хватку ще називають «європейська» й «хват ножем» (рис. 29).



*Рис. 29. Горизонтальний хват ракетки в тенісі настільному*

**ГРАВЕЦЬ, ЯКИЙ ПОДАЄ (подавальник)** – це гравець, який повинен першим ударити по м'ячу в розіграші.

**ГРАВЕЦЬ, ЯКИЙ ПРИЙМАЄ (приймальник)** – це гравець, який повинен другим ударити по м'ячу в розіграші.

## Д

**ДІАГОНАЛЬ У ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ** – це напрямок польоту м'яча з одного кута столу в інший, діаметрально протилежний, наприклад з лівого кута столу гравця в лівий кут стола суперника – ліва діагональ.

## Ж

**ЖЕРЕБКУВАННЯ** – це процедура витягування жереба для розташування учасників змагань у турнірній таблиці; процедура підкидання монети перед початком матчу для визначення боку стола або права першої подачі.

## З

**ЗАВЕРШАЛЬНИЙ УДАР (ЖОРСТКИЙ НАКАТ) У ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ** – це накат, під час якого м'ячу надають більше поступальної, ніж обертальної швидкості; це тактичне завдання, яке є відображенням атаки суперника.

**ЗАДНЯ ЛІНІЯ СТОЛУ (КІНЦЕВА ЛІНІЯ) В ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ** – це біла лінія завширшки 2 см і завдовжки 1,525 м уздовж ширини столу, що обмежує його ігрову поверхню.

**ЗАКРИТИЙ БІК РАКЕТКИ** – це положення ракетки під час гри, за якого удар виконують тильним боком ракетки

(праворукий гравець – зліва, шульга – справа), кисть повернуто долонею до тіла.

**ЗАМАХ** – це відведення ракетки назад до безпосереднього виконання удару.

**ЗАПИЛ** – це технічний прийом у тенісі настільному, під час якого м'ячу надають дуже сильного нижнього обертання завдяки активній роботі кисті. Можна виконувати на будь-якій дистанції від столу.

**ЗАХИСНИКИ В ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ** – це спортсмени в настільному тенісі, які вичікують на помилки суперника й прагнуть виграти очко за допомогою складних підрізок, окремих одиночних ударів і обманних дій.

**ЗАХИСТ** – це відбиття активних ударів суперника.

**ЗРІЗКА В ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ** – це удар із нижнім обертанням м'яча, який виконують над столом.

**ЗУСТРІЧ У ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ** – це гра в теніс настільний, яку проводять на більшість із трьох, п'яти або семи партій.

## І

**ІГРОВИЙ МАЙДАНЧИК У ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ** – це рівна поверхня підлоги або спеціального покриття зі столом посередині, обгороджена з усіх сторін бортиками. Майданчик умовно поділяють на три ігрові дистанції: ближню – до 1,5 м від столу, середню й далеку – понад 3 м.

**ІГРОВА ПОВЕРХНЯ РАКЕТКИ** – це площа (обід, ручка), яку використовують для ударів по м'ячу.

**ІГРОВА ПОВЕРХНЯ СТОЛУ В ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ** – 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. Ігрову поверхню столу з тактичною метою умовно ділять по ширині на три частини – ліву, середню й праву, також виділяють лівий кут, середину й правий кут. Крім того, стіл умовно поділяють на три зони по довжині: ближню – 45 см від сітки (короткі м'ячі), середню й далеку – 15 см від задньої лінії (довгі м'ячі). У парній грі розрізняють праву й ліву (по білій лінії) половини столу.

## К

**КАЧ У ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ** – це обмін короткими м'ячами над столом із нижнім обертанням, тобто зрізка на зрізку.

**КОНТРАТАКА** – це зустрічна атака, проведена у відповідь на дії суперника (контрудари).

**КОНТРНАКАТ** – це накат, виконаний по м'ячу, що має верхнє обертання (відповідна дія накатом на накат).

**КОНТРУДАР** – це удар-відповідь, ще сильніший технічний прийом, що виконують по м'ячу, якого повернув суперник.

**КОНТРТОПСПІН** – це технічний прийом, удар-відповідь, що виконують по м'ячу, який повернув суперник із сильним верхнім обертанням (топспін на топспін або перекрутки, перекручування).

**КРУЧЕНА СВІЧКА В ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ** – це різновид топспіна з наданням м'ячу високої траєкторії польоту й сильного верхнього обертання.

## М

**МОДЕРАТОР (ПРОВІДНИЙ СУДДЯ У ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ)** – це особа, що контролює зустріч гравців для проведення кожної окремої зустрічі (рис. 30).



Рис. 30. Модератор (ведучий суддя) в тенісі настільному

**М'ЯЧ ДЛЯ ТЕНІСУ НАСТІЛЬНОГО** – це кулька з пластмаси (целулоїду або іншої маси) білого або оранжевого кольору, сферичної форми, діаметром 40+ мм і масою 2,7 г (рис. 31).

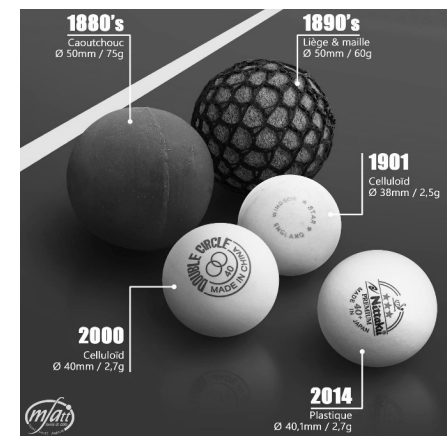


Рис. 31. Історія зміни м'ячів у тенісі настільному

# Н

**НАКАТ У ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ** – це основний атаквальний удар, удар із верхнім обертанням м'яча, удар по м'ячу виконують уперед-угору над столом.

**НАКЛАДКА РАКЕТКИ** – це гумовий або губчастий матеріал, що покриває ігрову поверхню ракетки. Накладки бувають одношарові, що складаються з одного шару гуми (*жорстка ракетка*), або двошарові – сендвіч (*м'яка ракетка*), що складається з нижнього шару губчастої, пористої гуми і шару пухирчатої гуми, яка може бути наклеєна пухирцями назовні (прямий сендвіч) або пухирцями всередину (гладкий або оборотний сендвіч).

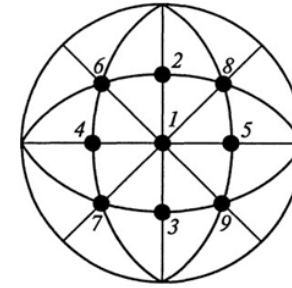
**НАПАДНИКИ** – це гравці, які прагнуть виграти очко за допомогою своїх активних атаквальних і контратакувальних дій.

**НАПІВДІАГОНАЛЬ У ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ** – це напрям польоту м'яча з одного кута тенісного столу до середини столу.

# О

**ОБЕРТАННЯ М'ЯЧА В ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ** – це удари з обертанням м'яча під час гри в настільний теніс: з нижнім, верхнім, боковим обертаннями, зі змішаним обертанням та без обертання.

**ОБЕРТАННЯ М'ЯЧА** – це надання м'ячу різноспрямованих обертань навколо його горизонтальної, вертикальної або поздовжньої осі в момент удару по ньому ракеткою (рис. 32).



**Рис. 32. Точки перетину площин обертання м'яча:**  
1 – центральна; 2 – верхня; 3 – нижня; 4 – ліва; 5 – права;  
6 – верхня ліва; 7 – нижня ліва; 8 – верхня права; 9 – нижня права

**ОБЕРТАННЯ М'ЯЧА ВЕРХНЄ** – це тип обертання м'яча навколо горизонтальної осі, яке виконують рухом уперед-угору.

**ОБЕРТАННЯ М'ЯЧА НИЖНЄ** – це обертання м'яча навколо горизонтальної осі, яке виконують рухом уперед-униз.

**ОБЕРТАННЯ М'ЯЧА БІЧНЕ** – це обертання м'яча навколо вертикальної або близької до неї осі. Розрізняють праве й ліве бічне обертання.

**ОБЕРТАННЯ М'ЯЧА ЗМІШАНЕ** – це поєднання декількох видів обертань м'яча одночасно, наприклад верхньобічне ліве, нижньобічне праве.

**ОСНОВА РАКЕТКИ В ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ** – це частина ракетки для гри в теніс настільний, яка виготовлена з цільного шматка багатошарової фанери або дерев'яної дошки однакової товщини й має рівну тверду поверхню, на яку наклеєно накладки й «щічки» ручки. У ракетці розрізняють ручку, шийку, голівку, ребро ракетки й ігрову поверхню, що складається з долонного (з боку долоні) і тильного (з боку зовнішньої частини кисті) боків.

**ОЧКО** – це одиниця рахунку в спортивних змаганнях і різних іграх; це розіграш м'яча, тобто зарахований результат. Очко присуджують спортсменові, якщо його суперник робить помилку під час розіграшу.

## П

**ПАРНА ЗУСТРІЧ** – це гра в особистих або командних змаганнях удвох із партнером проти двох інших гравців (двоє на двоє) (рис. 33).



*Рис. 33. Елементи гри в парних зустрічах у тенісі настільному*

**ПАРТІЯ (СЕТ) У ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ** – це частина матчу, за час якої одна зі сторін (один із суперників) повинна набрати 11 очок (за переваги не менше ніж 2 очки).

**ПАСИВНА ГРА** – це гра в очікуванні помилки суперника або моменту для атаки.

**ПЕРЕГРАВАННЯ** – це розіграш очка, результат якого не зарахований, спірне очко.

**ПІДРІЗКА В ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ** – це удар із нижнім обертанням м'яча. Виконують, як правило, на середній і дальній дистанціях від столу.

**ПІДСТАВКА В ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ** – це технічний прийом, за якого закриту ракетку підставляють до м'яча, що відскочив від столу, з мінімальним просуванням руки вперед. Розрізняють активну й пасивну підставки.

**ПІНГ-ПОНГ** – це назва спортивної гри в тенісі настільний до 1936 року.

**ПОДАЧА** – це початковий удар, за допомогою якого м'яч вводять у гру (рис. 34).



*Рис. 34. Технічний прийом – подача в тенісі настільному*

**ПОМИЛКА** – це умисне, ненавмисне або спричинене діями суперника неправильне виконання технічних прийомів, а також порушення правил змагань, котре призводить до програшу.

**ПОШТОВХОВИЙ УДАР У ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ** – це найпростіший удар у тенісі настільному, який виконують як поштовх, розташовуючи ракетку майже перпендикулярно до площини столу й ударяючи по м'ячу рухом уперед і трохи знизу вгору. Унаслідок такого удару м'яч летить із повільним незначним обертанням або без обертання.

**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.

**ПРЯМА В ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ** – це певний напрям польоту м'яча, за якого траєкторія проходить паралельно до бічної лінії столу.

**Р**

**РАКЕТКА** – це інвентар, призначений для виконання ударів по м'ячу. Основа ракетки складається з дерев'яної основи й накладок різного типу (рис. 35).



*Рис. 35. Ракетка для гри в теніс настільний*

**РЕБРО РАКЕТКИ** – це вузький край ракетки, що розташований по її периметру.

**РЕБРО СТОЛУ** – це кут столу, утворений ігровою і бічною поверхнями стола.

**РІЗАНА СВІЧКА В ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ** – це різновид підрізки з наданням м'ячу високої траєкторії польоту й сильного нижнього обертання.

**РОЗІГРАШ ОЧКА** – це почергове відбиття м'яча через сітку з одного боку на другий, поки м'яч перебуває в грі (період боротьби за очко).

**РУЧКА РАКЕТКИ** – це подовжена частина ракетки, яку гравець тримає в руках.

**С**

**СВІЧКА** – це удар по м'ячу з наданням йому дуже високої траєкторії польоту за невеликої поступальної швидкості.

**СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ У ТЕНІС НАСТІЛЬНИЙ** – це комплекс заходів, спрямованих на підготовку гравців у теніс настільний, здатних показувати найвищі спортивні результати, які відповідають модельним характеристикам найсильніших гравців.

**СІТКА В ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ** – це спортивний інвентар, сітка заввишки 15,25 см, завдовжки 183 см, що поділяє стіл посередині на дві рівні частини. Комплект сітки складається з кронштейнів (стійок), які кріплять саму сітку до столу, і власне сітки з бавовняного або синтетичного матеріалу, що має комірки й верхню білу стрічку.

**СКИДКА** – це накат у тенісі настільному, що виконують як початок атаки; кистьовий удар; атака короткого м'яча. Може бути з обертанням і без обертання.

**СПІН** (англ. spin) – це обертання м'яча в результаті удару.

# Т

**ТЕНІС НАСТІЛЬНИЙ** – це індивідуальна спортивна гра, яку ведуть за певними правилами двоє (одиначна гра) або четверо (парна гра) учасників ракеткою і м'ячем на тенісному столі, розділеному на дві рівні частини сіткою, до виграшу одним (одними) із суперників 11 очок за переваги не менше ніж 2 очки.

**ТЕНІСИСТИ УНІВЕРСАЛЬНОГО СТИЛЮ ГРИ** – це спортсмени, гравці широкого профілю, які майже однаково успішно володіють атаквальними, контратакувальними й захисними діями.

**ТЕНІСНИЙ СТИЛ** – це спеціальний стіл прямокутної форми (довжина – 2,74 м, ширина – 1,525 м, висота – 76 см від підлоги або землі), призначений для гри в теніс настільний, що розділений на дві рівні частини сіткою. Поверхня столу повинна бути в суворо горизонтальному положенні, рівною, матовою і гладкою. Розрізняють ігрову поверхню, ребро й бічну поверхню столу. Зазвичай столи темно-зеленого або синього кольору (рис. 36).

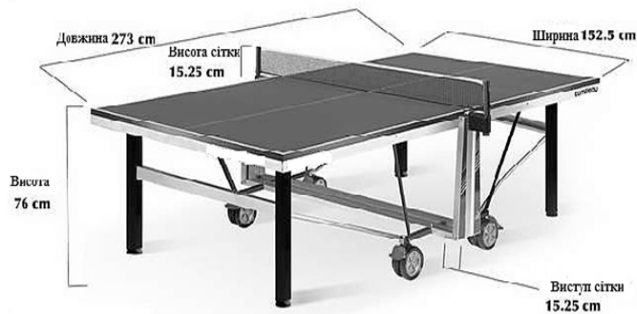


Рис. 36. Стіл для гри в теніс настільний

**ТЕХНІЧНІ ПРИЙОМИ, ЯКІ НЕ НАДАЮТЬ М'ЯЧУ ОБЕРТАННЯ** – це прийоми, під час виконання яких м'ячу надають лише поступальний рух.

**ТЕХНІЧНІ ПРИЙОМИ, ЩО НАДАЮТЬ М'ЯЧУ ВЕРХНЬОГО ОБЕРТАННЯ** – це прийоми, які виконують рухом руки знизу-вгору-вперед; їх розрізняють за швидкістю обертання та силою поступального й обертального руху.

**ТЕХНІЧНІ ПРИЙОМИ, ЩО НАДАЮТЬ М'ЯЧУ НИЖНЬОГО ОБЕРТАННЯ** – це прийоми, які виконують рухом руки зверху-вниз-вперед по дузі та трохи вбік.

**ТОПСПІН У ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ** – це надзвичайно кручений удар, з верхнім обертанням м'яча, один з основних прийомів гравців атаквального плану. Основне призначення топспіну – це надати м'ячу сильного верхнього й бокового обертання з технікою, наближеною до техніки виконання накату, але з більшим замахом і проведенням руки в момент торкання ракетки й м'яча.

**ТОПС-УДАР** – це швидкий, завершальний топспін з більш прямолінійною траєкторією польоту м'яча; виконують, щоб негайно виграти очко.

**ТРАЄКТОРІЯ М'ЯЧА** – це шлях польоту й відскоку м'яча, напрямком, дальністю і висотою (крутизна) польоту (рис. 37).

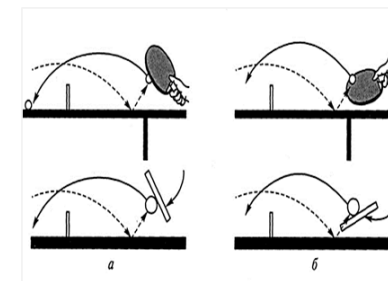
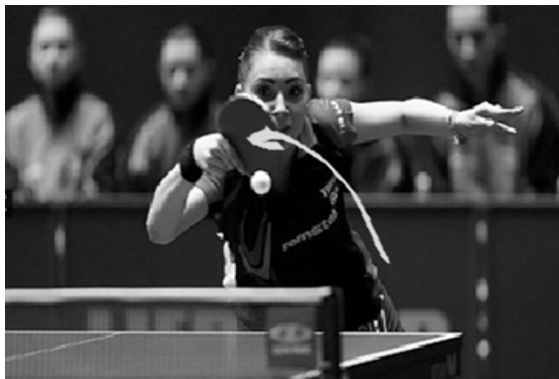


Рис. 37. Траєкторія польоту м'яча в тенісі настільному:  
а – поштовх; б – відкидка

**ТРАЄКТОРІЯ РАКЕТКИ** – це шлях руху ракетки під час удару (рис. 38).



*Рис. 38. Траєкторія руху ракетки в тенісі настільному*

**ТРИКУТНИК У ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ** – це поєднання двох ходів гри в різних напрямках з однієї позиції. Можливі: великий трикутник – з одного кута у два протилежні кути суперника, середній трикутник – із середини столу також у два кути і малий трикутник – з одного кута столу в кут і середину столу.

**У**

**УДАР НА ПАУЗІ** – це удар, що передбачає невелику затримку (паузу) на фазі замаху, яка дає змогу проаналізувати дії суперника й виконати удар у несподіваному для суперника напрямку, переважно у протихід.

**УКОРОЧЕНИЙ У ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ** – це технічний прийом у тенісі настільному з особливим рухом руки вперед, мета якого – зменшити поступальну швидкість руху м'яча так, щоб він ударився якомога ближче до сітки, щоб після першого (і навіть другого) відскоку він не вилітав за межі столу.

**Ф**

**ФАЗА УДАРУ** – це момент ударної взаємодії ракетки з м'ячем, під час якого м'ячу надають певної швидкості, спрямування й обертання.

**ФІНТИ (ОБМАННІ ДІЇ)** – це техніко-тактичні прийоми, які виконують для дезінформації суперника; дії, що плутають суперника, маскують істинний напрям удару, або техніко-тактичні прийоми, які за допомогою обертання м'яча призводять до обманних, нестандартних ударів.

**Х**

**ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОЛЬОТУ М'ЯЧА** – це напрям польоту, швидкість, траєкторія, висота, глибина та вид обертання в результаті удару по м'ячу поверхнею ракетки.

**ХВАТ** – це спосіб тримання ракетки.

**ХИБНА ПІДРІЗКА В ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ** – це обманний технічний прийом, де за зовнішньої схожості руху з підрізками м'ячу не надають сильного нижнього обертання.

**Ц**

**ЦЕНТРАЛЬНА ЛІНІЯ ТЕНІСНОГО СТОЛУ** – це лінія завширшки 3 мм яка проходить посередині тенісного столу паралельно до бокових ліній і ділить кожну половину столу на два рівні напівмайданчика, призначені для парної гри, а також для вивчення й удосконалення техніко-тактичних прийомів.

## Ч

**ЧИТАТИ УДАР** – це спосіб передбачати, куди суперник спрямує м'яч, як на інтуїтивному рівні, так і завдяки спостереженню за деякими особливостями виконання удару.

**ЧУТТЯ М'ЯЧА** – це психологічне й тактильне відчуття удару як єдиного цілого, що базується на правильному балансі й таймінгу (точний або правильний момент часу), тобто навички володіння м'ячем, які бувають вроджені й/або набуті завдяки тренуванням та ігровій практиці.

### АНГЛІЙСЬКА ТЕРМІНОЛОГІЯ

## I

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

## ЗАГАЛЬНА ТЕРМІНОЛОГІЯ, ЯКУ ВИКОРИСТОВУЮТЬ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ СПОРТИВНИХ ІГОР

## A

**АДАПТАЦІЯ** (лат. adaptatio, від adapto – пристосовую) – це пристосування організму або окремих його систем до змін навколишнього середовища, величини й характеру фізичних навантажень; пристосувальний процес досягнення адекватних вимогам подразника рівня активності й можливостей функціональних систем, органів і тканин, а також механізмів регуляції.

**АМБІДЕКСТРІЯ** (від лат. ambo – обидва, dexter – правий) – це однаковий розвиток функцій правої та лівої рук і ніг (рухова симетрія володіння обома кінцівками) (рис. 39).

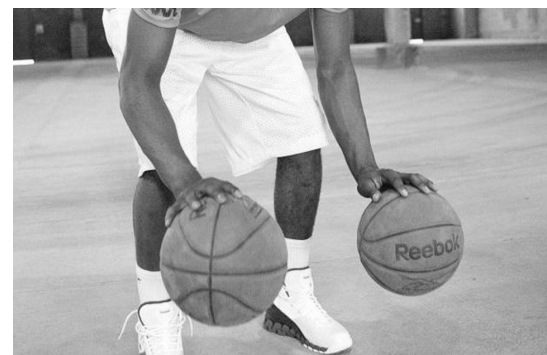


Рис. 39. Ведення двома руками м'ячів у баскетболі

**АНТИЦИПАЦІЯ** (лат. anticipatio, від anticipo – наперед засвоюю, сприймаю заздалегідь) – це здатність передбачити планування й реалізацію техніко-тактичних дій (рис. 40).



*Рис. 40. Антиципація чи передбачення дій гравця на застосування технічного прийому в баскетболі*

## Б

**БІГ** – це складний локомоторний рівномірно-симетричний циклічний рух, пов'язаний із відштовхуванням тіла від опорної поверхні й швидким його переміщенням у просторі; це один із способів пересування людини; це рух різної тривалості й швидкості, який широко використовують у фізичному вихованні дітей і молоді, фізичній підготовці спортсменів і військовослужбовців, а також у спортивних заняттях осіб старшого й похилого віку (рис. 41).



*Рис. 41. Рисунок-схема бігу*

## В

**ВАРІАТИВНІСТЬ ТЕХНІКИ** (від лат. variatio – зміна) – це характеристика рухових дій, яка свідчить про здатність спортсмена оперативно їх коректувати залежно від умов змагальної боротьби.

**ВТОМА** – це особливий вид функціонального стану людини, що тимчасово виникає під впливом тривалої або інтенсивної роботи й призводить до зниження її ефективності.

## Г

**ГНУЧКІСТЬ** – це морфофункціональні властивості апарату руху й опори, що визначають амплітуду рухів спортсмена.

**ГОЛОВНИЙ СУДДЯ** – це найвища інстанція в розгляді дотримання правил на майданчику, особа, що ухвалює остаточні рішення.

## Д

**ДЕДЛАЙН** (англ. deadline) – це остання дата подачі заявок на турніри.

**ДИСКВАЛІФІКАЦІЯ** – це позбавлення права брати участь у змаганнях упродовж певного періоду, установленого компетентним спортивним органом.

## З

**ЗАП'ЯСТОК** – це частина кисті, яка складається з 8 дрібних кісток, розміщених у два ряди, довжина, ширина й товщина яких приблизно однакові.



**ЗАСОБИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ** – це прийоми та дії спортсменів, спрямовані на досягнення поставленої мети.

**ЗАСОБИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ** – це змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ, загально-підготовчі, спеціальні підготовчі та допоміжні вправи.

**ЗГИНАННЯ ТУЛУБА** – це рух тулуба вперед у поперековому відділі хребта; це фізична вправа, спрямована на розвиток м'язів черевного преса.

**ЗОСЕРЕДЖЕНІСТЬ, ЗОСЕРЕДЖЕНА УВАГА** – це концентрація, фокусування чи утримання уваги на будь-якому об'єкті або виконуваному русі.

**ЗМАГАННЯ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ** – це центральний елемент, що визначає всю систему організації та методики підготовки спортсменів для результативної змагальної діяльності.

## І

**ІГРОВА ДІЯЛЬНІСТЬ** – це керована свідомістю як внутрішня, так і зовнішня активність гравця, що спрямована на досягнення певної мети.

**ІМІТАЦІЙНІ ВПРАВИ** (від лат. imitor – наслідую) – це рухові дії, які повторюють загальну структуру основних вправ. Імітаційні вправи дають змогу створити уявлення про техніку спортивної вправи й полегшити процес її засвоєння; також сприяють налаштуванню оптимальної координаційної структури рухів, забезпечують ефективну координацію між руховою та вегетативними функціями, сприяють розвитку фізичних якостей і підвищенню можливостей функціональних систем.

## К

**КИСТЬ** – це частина вільної верхньої кінцівки, яка складається із зап'ястка, п'ястка й фаланг пальців.

**КОЛІННИЙ СУГЛОБ** – це один із найскладніших суглобів людини, який утворюють виростки стегнової кістки, виростки великогомілкової кістки й наколінок. У ньому можливі такі рухи гомілки, як згинання й розгинання в суглобі та незначна пронація і супінація за зігнутої гомілки, тобто в положенні тіла сидячи.

**КУЛЬШОВИЙ СУГЛОБ** – це суглоб, який утворюють кульшова западина кульшової (тазової) кістки й голівка стегнової кістки. Кульшовий суглоб є аналогом плечового суглоба, але є більш конгруентним, має значно потужніший зв'язковий апарат і оточений міцнішими м'язами, тому має меншу рухомість. У кульшовому суглобі можливі рухи згинання й розгинання, відведення й приведення, а також привертання стегна до середини (пронація) і відвертання стегна назовні (супінація). Можливий також коловий рух.

## Л

**ЛІКТЬОВИЙ СУГЛОБ** – це складний суглоб, який утворюють блок та головочка плечової кістки; блоковою вирізкою ліктювої кістки та ямкою головки променевої кістки. Суглоб складний, у ньому можливі такі рухи передпліччя, як згинання й розгинання, пронація та супінація.

## М

**МЕТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ** – модель (образ) того, чого прагне спортсмен у результаті змагальної діяльності.

**МЕТОДИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ** – це методи роботи тренера й спортсмена, за допомогою яких досягають оволодіння знаннями, вміннями й навичками, розвивають необхідні якості, формують світогляд. З практичною метою всі методи умовно поділяють на три групи: словесні, наочні й практичні. У спорті, де особливе місце належить зв'язку з практикою, а також через специфічні особливості спортивної діяльності основну роль відіграють практичні методи.

## Н

**НАВАНТАЖЕННЯ** – це вплив на організм спортсмена тренувальних і змагальних вправ, які викликають збільшення активності його функціональних систем. Навантаження поділяють за характером (тренувальні, змагальні, специфічні, неспецифічні), за величиною (великі, значні, середні, малі), координаційною складністю, спрямованістю впливу, приналежністю до різних структурних формувань тренувального процесу (занять, мікроциклів, мезоциклів, періодів тощо).

**НАДП'ЯТКОВО-ГОМІЛКОВИЙ (ГОМІЛКОВОСТОПНИЙ)**

**СУГЛОБ** – це суглоб нижньої кінцівки, який утворюють суглобові поверхні дистальних кінців великогомілкової і малогомілкової кістки та блок надп'яркової кістки. У ньому відбуваються такі рухи стопи, як підшове згинання й розгинання, а за

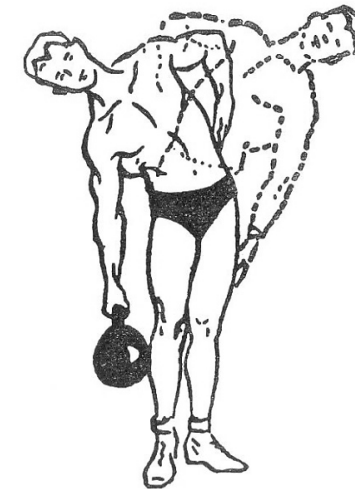
зігнутої стопи, коли блок надп'яркової кістки трохи вивільняється від кісток гомілки, стають можливими й невелике приведення стопи досередини й відведення стопи вбік.

Стопа також може виконувати привертання й відвертання; під час привертання піднімається бічний край стопи, а під час відвертання – присередній край стопи.

**НАКОЛІННИК** – це виріб з еластичного матеріалу для часткового обмеження рухливості суглоба, що зменшує можливість отримання травми.

**НАКОЛІНОК** – це сесамоподібна кістка, розташована в товщі сухожилка чотириголового м'яза стегна.

**НАХИЛ** – це рух тулуба в боки ліворуч чи праворуч від серединної площини в шийному чи поперековому відділі хребта (рис. 42).



*Рис. 42. Нахил тулуба в боки, праворуч-ліворуч від серединної площини*

**НЕСТІЙКА РІВНОВАГА** – це вид рівноваги, коли тіло, під час виконання вправчи стійок виведене зі стану рівноваги, без впливу сторонніх сил не здатне повернутися у вихідне положення, а падає під впливом власної ваги.

**НІЧІЯ В ГРІ** – це рівний рахунок у грі; може бути в геймі, сеті, матчі, партії або зустрічі.

## О

**ОСОБИСТІ ЗМАГАННЯ** – це змагання, в яких розігрують лише особисту першість.

**ОСОБИСТО-КОМАНДНІ ЗМАГАННЯ** – це змагання, на яких підводять підсумки виступів окремих команд і особистої першості серед усіх учасників гри.

## П

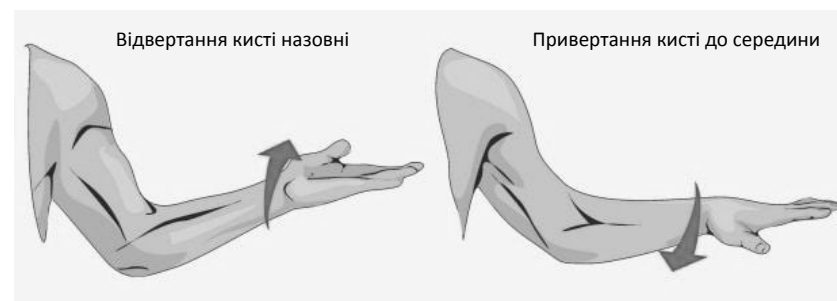
**ПІВФІНАЛ** – це матч (зустріч), що передує фіналу; етап проведення турніру, на якому залишається всього чотири гравці (команди).

**ПОВОРОТИ, ОБЕРТАННЯ АБО СКРУЧУВАННЯ** – це рух тулуба вправо чи вліво, скручування вправо чи вліво шийною чи поперековою частиною тіла.

**ПРОМЕНЕВО-ЗАП'ЯСТКОВИЙ СУГЛОБ** – це суглоб верхньої кінцівки, який утворюють зап'ястова суглобова поверхня променевої кістки та три кістки зап'ястка. У ньому можливі такі рухи кисті: згинання й розгинання, відведення й приведення вбік. Можливий також невеликий коловий рух, під час якого пальці описують майже коло.

**ПРОНАЦІЯ, ПРИВЕРТАННЯ** – це обертання кисті чи стопи досередини або обертання загальною верхньої чи

нижньої кінцівки (під час пронації стопи піднімається її бічний край) (рис. 43).



*Рис. 43. Відвертання та привертання кисті*

## Р

**РЕЗУЛЬТАТ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ** – це спортивний результат, досягнутий у конкретному виді змагальної діяльності.

**РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ТЕХНІКИ** – це комплексна характеристика рухових дій, яка зумовлена їхньою ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформативністю для суперника.

**РОЗГИНАННЯ** – це рух тулуба чи верхньої або нижньої кінцівки назад.

**РОЗМИНКА** – це комплекс спеціально дібраних вправ і процедур, які проводять перед основною руховою активністю для повноцінної підготовки організму до запланованої роботи, а також відразу після завершення основної частини роботи, щоб забезпечити ефективний перехід організму від стану функціональної активності до стану спокою.

**РОЗТЯГНЕННЯ М'ЯЗІВ** – це поширений вид травми у спорті, за якого відбувається мікророзрив м'язових волокон через надмірне їх натягування, що часто має легку форму, але у разі великих м'язових груп і сильних ушкоджень потребує професійної медичної допомоги.

**РУХ** – це моторна функція організму, що виражається у зміні положення тіла або окремих його частин.

## С

**СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ** – це своєрідна модель людських відносин, що реально існують у світі: боротьби, перемог і поразок, спрямованості до найвищих результатів, досягнення творчих, престижних і матеріальних завдань; це різні за характером діяльності й масштабом спеціально організовані спортивні заходи, учасники яких під час суперництва в суворо регламентованих умовах борються за першість, за досягнення певного результату й порівнюють свої рівні підготовленості в певному виді спорту.

**СПОСОБИ ВЕДЕННЯ ГРИ** – це тактичні комбінації.

**СТИЛЬ ГРИ** – це сукупність ознак, які характеризують певну манеру ведення гри, тобто це особливості застосовуваної гравцем техніки й тактики.

**СТРАТЕГІЯ** – найвищий рівень знань і практичної діяльності, що забезпечує досягнення заданих завдань на основі реалізації найважливіших закономірностей, що діють у конкретній галузі, постановки відповідних завдань, вибору форм, засобів, шляхів і методів їх розв'язання.

**СУДДІВСЬКА КОЛЕГІЯ** – це склад суддів, який призначають організатори турніру.

**СУПІНАЦІЯ, ВІДВЕРТАННЯ** – це обертання кисті чи стопи назовні або обертання назовні загалом верхньої чи нижньої кінцівки (під час супінації стопи піднімається її присередній край) (рис. 44).



Рис. 44. Відвертання й привертання стопи

## Т

**ТАКТИКА** – це способи об'єднання й реалізації технічних прийомів і дій, що забезпечують ефективну змагальну діяльність, яка сприяє досягненню поставленої мети в конкретному старті, серії стартів, змаганні.

**ТАКТИЧНА КОМБІНАЦІЯ** – це послідовне поєднання техніко-тактичних прийомів, спрямованих на досягнення переваги над суперником. Комбінації можуть бути двоходові, триходові й багатходові.

**ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА** – це розділ спортивного тренування, змістом якого є засвоєння спортсменом ефективних способів ведення змагальної боротьби, формування здатності до раціонального поєднання рухових дій, які забезпечують ефективну змагальну діяльність, що сприяє досягненню поставленої мети в конкретному старті, серії стартів, у змаганні.

**ТАКТИЧНЕ МИСЛЕННЯ** – мислення спортсмена в процесі спортивної діяльності в умовах дефіциту часу й психологічного напруження, безпосередньо спрямоване на розв’язання конкретних тактичних завдань.

**ТАКТИЧНИЙ ПРИЙОМ** – це певний спосіб розв’язання конкретного тактичного завдання, який використовує спортсмен під час змагань.

**ТАКТИЧНІ ВМІННЯ** – форма прояву свідомості спортсмена, що відображає його дії на основі тактичних знань. Можна виокремити вміння розгадувати задуми суперника, передбачати хід розвитку змагальної боротьби, видозмінювати власну тактику тощо.

**ТАКТИЧНІ ЗНАННЯ** – сукупність уявлень про засоби, види й форми спортивної тактики та особливості їх застосування у тренувальній і змагальній діяльності.

**ТАКТИЧНІ НАВИЧКИ** – заучені тактичні дії, комбінації індивідуальних і колективних дій. Тактичні навички є цілісною, закінченою тактичною дією в конкретній змагальній чи тренувальній ситуації.

**ТЕМП ГРИ** – це ступінь швидкості польоту м’яча під час обміну ударами: що більша швидкість м’яча, то швидший темп гри.

**ТЕХНІКА ГРИ** – це сукупність прийомів і дій, що забезпечують найбільш ефективно розв’язання рухових завдань, зумовлених специфікою конкретного виду спорту, його дисципліни, виду змагань.

**ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИЙ ПРИЙОМ** – це окрема тактична дія у грі, що містить певні технічні елементи, спрямована одночасно на розв’язання технічного й тактичного завдання. За тактичною спрямованістю прийоми поділяють на підготовчі, атаквальні, захисні, контратакувальні й обманні (фінти).

**ТЕХНІЧНА ДІЯ** – прийом або кілька прийомів, які застосовують для розв’язання певного тактичного завдання.

**ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ** – це ступінь освоєння спортсменом системи прийомів і дій, що відповідає особливостям певного виду спорту, спрямованої на досягнення високих спортивних результатів.

**ТЕХНІЧНА ПОРАЗКА** – це поразка, яку зараховують одній із команд, що бере участь у змаганні, без проведення гри із суперником або після її дострокового закінчення, а також унаслідок скасування результату проведеної гри; неявка однієї або обох сторін на гру.

**ТЕХНІЧНІ ПРИЙОМИ** – спеціальні положення й рухи спортсменів, що відрізняються характерною руховою структурою.

**ТРАЕКТОРІЯ** – це лінія, яку описує будь-яка рухома точка або фізичне тіло.

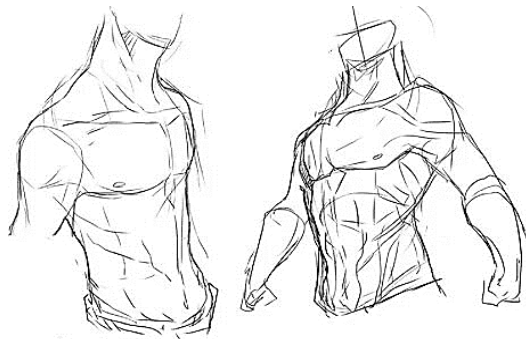
**ТРЕНАЖЕР** – це спортивний інвентар, тобто спеціальний пристрій чи засіб, призначений для підвищення ефективності тренувального процесу та створення сприятливих умов для виховання фізичних якостей або оволодіння необхідними навичками для їх удосконалення.

**ТРЕНУВАННЯ ГРАВЦІВ У ГРІ** – це складова частина системи підготовки гравця, керований спеціалізований педагогічний процес, побудований на основі системи вправ і спрямований на навчання прийомів гри й тактичних дій, удосконалення техніко-тактичної майстерності, що зумовлюють готовність учасників гри до досягнення високих спортивних результатів.

**ТРЕНУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ** – це спільна діяльність тренера й спортсмена для успішного досягнення завдань тренування.

**ТРЕНУВАЛЬНЕ НАВАНТАЖЕННЯ** – це складова частина тренування, котра відображає кількісну міру впливів на організм гравців у процесі тренувальних занять.

**ТУЛУБ, ТІЛО, ТОРС** – це центральна частина тіла людини з погляду анатомії (рис. 45).



*Рис. 45. Рисунок-схема тулуба (тіла, торса) людини*

**Ф**

**ФЕЙРПЛЕЙ** (англ. fair play) – це «чесна гра»: етичні й моральні принципи чесної боротьби.

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА** – це діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей для їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та дотримання здорового способу життя; це один із важливих засобів виховання й зміцнення здоров'я особистості.

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА** – це розділ спортивного тренування, змістом якого є розвиток рухових (фізичних) якостей спортсмена (силових, швидкісних, координаційних, витривалості, гнучкості), а також підвищення можливостей функціональних систем, що визначають

їхній рівень. Розрізняють загальну, допоміжну й спеціальну фізичну підготовку.

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ** – це рівень розвитку у спортсмена різних фізичних якостей і здатності до їх реалізації у тренувальній і змагальній діяльності.

**ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ** – це швидкісні й силові здібності, витривалість, координаційні здібності, гнучкість, які відіграють винятково важливу роль для досягнення високого рівня майстерності в різних видах спорту, а робота над їх розвитком, тобто фізична підготовка спортсменів, становить найважливішу частину процесу підготовки на всіх етапах багаторічного вдосконалення.

**ФОРМИ ВЕДЕННЯ ГРИ** – це зовнішній прояв тактичних дій (тактична спрямованість технічних прийомів – підготовчі, захисні, атакувальні, контратакувальні).

**Ч**

**ЧВЕРТЬФІНАЛ** – це етап змагань, коли в грі залишається вісім гравців (команд) і для завоювання чемпіонського титулу необхідно перемогти ще в трьох матчах поспіль.

**Щ**

**ЩІЛЬНІСТЬ ЗАНЯТТЯ** – це відсоткове співвідношення відповідних витрат часу упродовж заняття.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) / Арєф'єв В. Г., Єдинак Г. А. – 2-ге вид., перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2002. – 384 с.
2. Бадмінтон : метод. реком. для викл. та студ. за спец. 017 „Фізична культура та спорт” / уклад.: Міщанчук Р. М., Яковів В. І., Чорненький А. І. – Тернопіль : ТНЕУ, 2020. – 32 с.
3. Бадмінтон : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 2000. – 95 с.
4. 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.
5. Боровська О. В. Співвідношення національних та інтернаціональних термінів в українській термінології фізичної культури і спорту : автореф. дис. ... канд. наук фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Боровська О. В. – Львів, 2003. – 17 с.
6. Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена : навч. посіб. / Булатова М. М., Платонов В. М. – Київ : Олімпійська література; 1995. – 320 с.
7. Вакуленко М. О. Сучасні проблеми термінології та української наукової термінографії / Вакуленко М. О. – Київ : ВПЦ Київський університет, 2009. – 64 с.
8. Вернигора В. В. Спортивні ігри: настільний теніс, бадмінтон : навч. посіб. / Вернигора В. В., Фролова Л. С. – Черкаси, 2015. – 69 с.
9. Ворушило Я. В. Лексико-семантичні особливості сучасних спортивних термінів / Ворушило Я. В., Таценко Н. В. // Семантика і прагматика дискурсу : матеріали наук.-теорет. конф. викл., асп., співробітників та студ. гуманітарного ф-ту. – Суми : СумДУ, 2005. – Ч. 1. – С. 45–50.
10. Великий тлумачний словник сучасної української мови : 250000 / уклад. та голов. ред. В. Т. Бусел. – Київ ; Ірпінь : Перун, 2005. – 1728 с.
11. 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.
12. 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.
13. Грибан Г. П. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту / уклад. : Грибан Г. П., Бойко Д. В., Дзензелюк Д. О. – Житомир : Рута, 2016. – 100 с.
14. 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 р. – С. 18–20.
15. Гуржий О. С. Словник термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання» / Гуржий О. С., Порохнявий А. В. – Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2020. – 36 с.
16. Дятленко С. М. Фізична культура в школі : метод. посіб. 5–11 класи / Дятленко С. М. – Київ : Літера ЛТД, 2011. – 368 с.
17. Євсєєв Л. Г. Словник основних термінів та понять з теорії і методики викладання легкої атлетики : навч. посіб. для

- студ. пед. ун-тів / Євсєєв Л. Г., Павлов В. І., Дідик Т. М. – Вид. 2-ге. – Вінниця : ВДПУ, 2007. – 102 с.
18. Індик П. М. Бадмінтон : навч.-метод. посіб. / П. М. Індик, А. Є. Сірик – Суми : Сумський державний університет, 2017. – 111 с.
19. Романчук О. Історія спортивної лексикографії / Ольга Романчук, Ростислав Коваль // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. – Львів, 2012. – Вип. 16, т. 1. – С. 271–276.
20. 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.
21. 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.
22. Карпець Л. А. Український спортивний жаргон: структурно-семантичний аспект : автореф. дис. ... канд. філол. наук : 10.02.01 / Карпець Л. А. – Харків : ХНУ, 2006. – 19 с.
23. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. / Келлер В. С, Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна асоціація, 1993. – 269 с.
24. Кривопальцев В. Я. Бадмінтон для всіх / Кривопальцев В. Я. – Київ : Здоров'я, 1985. – 64 с.
25. Лазоренко С. А. Термінологія сучасних силових одноборств та спортивної боротьби : словник для студ. / Лазоренко С. А., Балашов Д. І., Лазоренко С. С. – Суми : ФОП Цьома С. П., 2020. – 188 с.
26. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.
27. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх : монографія / Максименко І. Г. – Луганськ : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2009. – 352 с.
28. Марусін В. Ю. Настільний теніс для всіх / Марусін В. Ю. – Київ : Здоров'я, 1991. – 112 с.
29. Мітова О. О. Основні поняття та термінологія настільного тенісу : метод. реком. для сам. роб. студ. з дисц. ТМС та ТМ настільного тенісу, напрямів підготовки 6.010201 „Фізичне виховання”, 6.010203 „Здоров'я людини” / Мітова О. О. Полякова А. В. – Дніпропетровськ, 2014. – 26 с.
30. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
31. Наконечна Г. В. Українська науково-технічна термінологія. Історія і сьогодення / Наконечна Г. В. – Львів : Кальварія, 1999. – 105 с.
32. Настільний теніс. Правила змагань. – Київ : ФНТУ, 2005. – 60 с.
33. Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту / Наумчук В. І. – Тернопіль : Астон, 2013. – 96 с.
34. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / Наумчук В. І. – Тернопіль : Астон, 2012. – 124 с.
35. Окопний А. Організація та проведення змагань з настільного тенісу : методичний посібник / Окопний А., Мартиненко В., Мудрий І. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 60 с.
36. Осінчук В. Г. Українсько-російська, російсько-українська термінологіка спортивних ігор : словник / В. Г. Осінчук, Л. В. Левків. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2003. – 762 с.



37. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті : монографія / Мар'ян Пітин. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 372 с.
38. Полюга Л. Здобутки і втрати української термінології та термінографії за десять років незалежності / Полюга Л. // Вісник Нац. ун-ту «Львівська політехніка». Серія: Проблеми української термінології. – 2002. – № 453. – С. 21–23.
39. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник у 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн.1. – 680 с.; Кн. 2. – 752 с.
40. 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) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2016. – Вип. 4(74)16. – С. 38–42.
41. Світлична Т. С. Розвиток фізичних якостей студентів медичних ВНЗ засобами гри у бадмінтон : навч.-метод. посіб. / Світлична Т. С. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2018. – 82 с.
42. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Сергієнко Л. П. – Київ : Олімпійська література, 2001. – 440 с.
43. Словник іншомовних слів / уклад. : С. М. Морозов, Л. М. Шкарапута. – Київ : Наук, думка, 2000. – 680 с.
44. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / уклад. : О. О. Момот, Є. Ю. Шаповал, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. – Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2019. – 147 с.
45. Спортивна морфологія : навч. посіб. / авт. кол. : Музика Ф. В., Вовканич Л. С., Гриньків М. Я., Маєвська С. М., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 204 с.
46. Теніс. Правила гри в теніс. – Київ : ФТУ, 2000. – 76 с.
47. Теорія і методика фізичного виховання : підручник у 2 т. / за ред. Круцевич Т. Ю. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
48. Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умовах вузу : метод. рек. для студ. денної форми навчання усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» / уклад. О. К. Камаєва. – Харків : ХНАМГ, 2011. – 68 с.
49. Турчик І. Х. Короткий тлумачний словник-довідник термінів галузі фізкультурної освіти та спорту в Англії (з перекладом на українську мову) / Турчик І. Х., Шиян О. І. – Львів, 2004. – 32 с.
50. Харченко С. В. Науково-технічна термінологія : навч. посіб. / Харченко С. В. – Київ : НАУ-друк, 2009. – 111 с.
51. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання : навч. посіб. для студ. фіз. виховання / Шиян Б. М., Папуша В. Г. – Тернопіль : Збруч, 2000. – 183 с.
52. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Шиян Б. М., Вацеба О. М. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 276 с.
53. 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.
54. Шиян О. В. Бадмінтон у системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку : метод. рек. для вчителів фіз. культури / Шиян О. В. – Дніпропетровськ, 2004. – 50 с.
55. Янків І. Т. Українська спортивна термінологія (історико-методологічний аналіз) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз.

виховання і спорту : 24.00.02 / Янків І. Т. – Луцьк : ВДУ ім. Лесі Українки, 2000. – 18 с.

### Інформаційні ресурси інтернет

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
3. Ібрагімова М. В. Бадмінтон : навч. прог. 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») : методичні рекомендації [Електронний ресурс] / Камаєва О. К. – Харків : ХНАМГ, 2011. – 68 с. – Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/11331692.pdf>
6. Криворучко І. В. Словник основних термінів з фізичної культури та основ здоров'я [Електронний ресурс] / Криворучко І. В. – Нововолинськ, 2015. – 28 с. – Режим доступу: [https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/621768/mod\\_resource/content/1/%D0%A1%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf](https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/621768/mod_resource/content/1/%D0%A1%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf)
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. 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>
9. Федерація настільного тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://uttfc.com.ua/>
10. Федерація тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ftu.org.ua/>
11. Хоменко І. М. Спортивна термінологія – основа професійного мовлення фахівця з фізичної культури / Хоменко І. М., Глазирін І. Д. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-07/08khipts.pdf>
12. European table tennis union [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.ettu.org>
13. International Table Tennis Federation: Home [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.ittf.com/>
14. The official website of the Badminton World Federation (BWF) [Electronic resource]. – Access mode: <http://bwfbadminton.com>
15. Ukrainian badminton federation [Electronic resource]. – Access mode: <https://ubf.com.ua/>

## АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК

### А

Адаптація.....	61
Аеродинаміка ракетки .	7, 21, 43
Амбідекстрія.....	61
Амплітуда замаху.....	7, 21, 43
Антиципація .....	62
Атака .....	7, 21, 43
Атакувальні дії.....	7, 21, 43
Аут .....	7, 21

### Б

Бадмінтон .....	7
Баланс ракетки.....	7, 21
Бекхенд.....	7, 21
Біг .....	62
Бічна поверхня столу .....	43
Бічна лінія столу .....	43
Бічний топспін .....	43
Болгерл .....	21
Болбой .....	21
Брейк .....	22
Брейкпоїнт.....	22

### В

Варіативність техніки .....	63
Вертикальний хват в тенісі настільному.....	43
Відкидка в тенісі настільному	44
Відкритий бік ракетки ..	8, 23, 44
Вільна карта в тенісі.....	23
Вісімка.....	8, 22, 45
Високо-далекий удар .....	8
Високоатакувальний удар.....	8
Випад .....	8, 22, 44
Вихідне положення.....	9, 22, 44

Вибір сторін.....	9, 22
Вирішальний сет .....	23
Вихід до сітки .....	23
Вихід з удару .....	23
Вихідна стійка.....	23, 44
Волан .....	9
Волей .....	23
Втома .....	63
Вхід у м'яч.....	23
Вхід в удар .....	23

### Г

Гандикап .....	9, 24, 45
Гейм у бадмінтоні .....	9
Геймпоїнт.....	9
Гейм у тенісі.....	24
Гнучкість.....	63
Головний суддя .....	63
Горизонтальний хват в тенісі настільному.....	45
Гравець, який подає (подавальник) .....	9, 24, 46
Гравець, який приймає (приймальник) .....	10, 24, 46
Гра з льоту в тенісі.....	24
Грип.....	10, 24

### Ґ

Ґрунтовий корт .....	24
----------------------	----

### Д

Дворучний хват .....	25
Дедлайн.....	63
Дискваліфікація.....	63
Дисциплінарний комітет ФТУ	25
Діагональ у тенісі настільному.....	46

Добивання (атака стрілою) ....	10
Довгий крос.....	25
Друга подача в тенісі .....	25

### Е

Ейрбадмінтон.....	10
Ейс у тенісі .....	25
Ейсмейкер .....	25

### Ж

Жеребкування.....	11, 25, 46
Жорсткий зап'ясток .....	25
Жорсткість ракетки .....	11, 26

### З

Завершальний удар (жорсткий накат) у тенісі настільному.....	46
Задня лінія столу (кінцева лінія) у тенісі настільному .....	46
Закритий бік ракетки ..	11, 26, 46
Замах .....	11, 26, 47
Зап'ясток.....	63
Запил.....	47
Засоби змагальної діяльності .....	64
Засоби технічної підготовки ..	64
Заступ у тенісі .....	26
Захисники в тенісі настільному.....	47
Захисні удари в бадмінтоні ....	11
Захист.....	11, 26, 47
Зворотний крос у тенісі .....	26
Згинання тулуба .....	64
Зосередженість, зосереджена увага.....	64
Зрізка в бадмінтоні .....	11
Зрізка в тенісі настільному .....	47
Змагання в олімпійському спорті .....	64
Зустріч у тенісі настільному.....	47

### І

Ігрова діяльність .....	64
Ігровий майданчик у тенісі настільному.....	47
Ігрова поверхня ракетки .....	12, 26, 47
Ігрова поверхня столу в тенісі настільному.....	47
Імітаційні вправи .....	64
Імовірна зона ураження.....	26

### К

Кач у тенісі настільному .....	48
Кисть .....	65
Колінний суглоб .....	65
Контратака.....	12, 26, 48
Контрнакат .....	48
Контрудар.....	48
Косі удари на сітці (переводи) в бадмінтоні .....	12
Контртопспін .....	48
Корт у бадмінтоні.....	12
Корт у тенісі .....	26
Корт швидкий.....	27
Крос.....	27
Кручена свічка в тенісі настільному.....	48
Кручені удари в тенісі .....	27
Кубок Біллі Джин Кінг, або Кубок федерації .....	27
Кубок Гопмана.....	28
Кубок Девіса.....	28
Кульшовий суглоб .....	65

### Л

Латеральний епікондиліт (лікоть тенісиста).....	28
Лаун-теніс .....	28
Ліктьовий суглоб .....	65
Лічильник гри.....	13

<b>М</b>	Особисті змагання .....68	Результативність техніки .....69	Супінація, відвертання .....71
Матч у бадмінтоні.....13	Особисто-командні змагання .....68	Різана свічка в тенісі настільному.....55	Сферистика.....34
Матчпоїнт .....13, 29	Очко .....13, 30, 52	Різані удари в тенісі .....33	<b>Т</b>
Матч у тенісі .....29	<b>П</b>	Розгинання .....69	Тайбрейк у тенісі .....35
Мейджор .....29	Падл-теніс.....30	Розіграш очка .....16, 33, 55	Тактика .....71
Мета змагальної діяльності ...66	Парабадмінтон.....14	Розминка .....69	Тактична комбінація .....71
Методи спортивної підготовки.....66	Парна зустріч.....14, 31, 52	Розтягнення м'язів .....70	Тактична підготовка .....71
Модератор (провідний суддя у настільному тенісі) .....49	Партія (сет) у тенісі настільному.....52	Рух .....70	Тактичне мислення .....72
М'яч для тенісу настільного ...49	Пасивна гра .....15, 31, 58	Ручка ракетки .....16, 33, 55	Тактичний прийом .....72
<b>Н</b>	Перегравання.....15, 31, 52	<b>С</b>	Тактичні вміння .....72
Навантаження .....66	Півфінал.....68	Свічка .....16, 33, 55	Тактичні знання .....72
Надп'яtkово-гомiлковий (гомiлковостопний) суглоб.....66	Пiдрiзка в тенiсi настiльному .52	Сеньйор .....16, 33	Тактичні навички.....72
Накат у тенісі настільному.....50	Підставка в тенісі настільному.....53	Серв .....33	Твінер.....35
Накладка ракетки .....50	Пінг-понг.....53	Сетбол.....33	Темп гри.....72
Наколінник .....67	Подача .....15, 31, 53	Сет у тенісі .....33	Теніс .....35
Наколінок .....67	Повороти, обертання або скручування.....68	Система підготовки гравців у теніс настільний .....55	Теніс на візках.....36
Нападники.....50	Помилка .....15, 32, 53	Ситківка .....33	Теніс настільний.....56
Напівдіагональ у тенісі настільному.....50	Поштовховий удар у тенісі настільному.....53	Сітка в тенісі настільному.....55	Тенісисти універсального стилю гри.....56
Нахил .....67	Плоский удар у бадмінтоні ....15	Скидка.....55	Тенісний стіл.....56
Нічия в грі .....68	Пляжний теніс.....32	Слайс.....34	Тенісний м'яч.....36
Нестійка рівновага .....68	Правило прискорення гри в настільному тенісі .....54	Смеш.....17	Техніка гри .....72
<b>О</b>	Променево-зап'ятковий суглоб.....68	Спідбадмінтон.....17	Техніко-тактичний прийом ....72
Обвідний удар.....29	Пронація, привертання .....68	Спін .....55	Технічна дія.....73
Обертання м'яча .....29, 50	Пряма в тенісі настільному ....54	Спирний у суддівстві бадмінтону .....17	Технічна підготовленість .....73
Обертання м'яча в тенісі настільному.....50	<b>Р</b>	Спортивні змагання .....70	Технічна поразка .....73
Обертання м'яча верхнє...29, 51	Ракетка.....16, 32, 54	Способи ведення гри .....70	Технічні прийоми .....73
Обертання м'яча нижнє ...29, 51	Ребро ракетки .....16, 33, 54	Стиль гри .....70	Технічні прийоми, які не надають м'ячу обертання .57
Обертання м'яча бічне .....29, 51	Ребро столу .....54	Стратегія .....70	Технічні прийоми, що надають м'ячу верхнього обертання....57
Обертання м'яча змішане 30, 51	Реверс у тенісі .....33	Стрингер .....17	Технічні прийоми, що надають м'ячу нижнього обертання ....57
Обід ракетки.....13, 30	Результат змагальної діяльності .....69	Суддя біля сітки в тенісі.....34	Топспін у тенісі настільному.....57
Овергріп .....13, 30		Суддя на вищці.....18, 34	Топс-удар .....57
Основа ракетки в тенісі настільному.....51		Судді на лініях .....18, 34	Траєкторія.....73
		Суддівська колегія .....70	Траєкторія м'яча.....37, 57
		Суддя на задній лінії.....34	
		Суддя на лінії подачі .....18, 34	

Траєкторія ракетки.....	18, 38, 58	<b>Х</b>	Характеристики польоту	
Тренажер .....	73		волана.....	19
Тренування гравців у грі.....	73		Характеристики польоту	
Тренувальна діяльність .....	73		м'яча .....	40, 59
Тренувальне навантаження ...	74		Хардкорт.....	40
Трикутник у тенісі			Хват .....	19, 40, 59
настільному.....	58		Хибна підрізка в тенісі	
Тулуб, тіло, торс.....	74		настільному.....	59
Турніри Великого шлема,			Хотшот у тенісі.....	40
або Грандслем-турніри.....	38	<b>Ц</b>		
<b>У</b>			Центральна лінія тенісного	
Удар з відскоку .....	38		столу.....	59
Удар навиліт .....	38		Центральна мітка в тенісі .....	40
Удар над головою в тенісі.....	38	<b>Ч</b>		
Удар на паузі .....	18, 39, 58		Чвертьфінал.....	75
Удар переведення			Челендж .....	20, 41
в бадмінтоні .....	18		Челенджер .....	41
Удар підставка в бадмінтоні...19			Читати удар .....	20, 41, 60
Удар по м'ячу з льоту в тенісі.39			Чохол для ракетки .....	20, 41
Укорочений у тенісі			Чуття м'яча .....	41, 60
настільному.....	58	<b>Ш</b>		
Укорочений удар			Шаблон струн.....	20, 41
у бадмінтоні .....	19		Шийка ракетки .....	41
<b>Ф</b>		<b>Щ</b>		
Фаза удару.....	19, 39, 59		Щільність заняття.....	75
Федерація тенісу України .....	39	<b>Я</b>		
Фейрплей .....	74		«Яструбине око» .....	20, 42
Фізична культура.....	74	<b>А</b>		
Фізична підготовка.....	74		АТР.....	42
Фізична підготовленість .....	75	<b>В</b>		
Фізичні якості .....	75		ВWF .....	20
Фінти (обманні дії) .....	19, 39, 59	<b>І</b>		
Фолт у тенісі.....	40		ІТТФ.....	60
Форми ведення гри .....	75		ІТФ.....	42
Форхенд.....	40	<b>W</b>		
Футболт .....	40		WTA .....	42
Ф'ючерс у тенісі.....	40			

### Каратник І.

**K21** Словник-довідник основних термінів і понять з бадмінтону, тенісу, тенісу настільного / Іван Каратник. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. – 92 с.

**ISBN 978-617-8135-16-4**

Словник-довідник призначено для детального ознайомлення з основною термінологією, яку використовують під час вивчення дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор: бадмінтону, тенісу, тенісу настільного». Подано основні поняття й терміни з бадмінтону, тенісу й тенісу настільного, які використовують студенти у процесі розроблення, оформлення й захисту основних видів робіт дисципліни. Видання містить 289 термінів і понять та 45 рисунків.

Для викладачів, тренерів, аспірантів, магістрантів і студентів закладів вищої освіти фізкультурного профілю, які вивчають дисципліну «Теорія і методика спортивних ігор: бадмінтону, тенісу, тенісу настільного», а також для учителів загальноосвітніх шкіл та ДЮСШ.

**УДК 796.34(035/038)**

Довідкове видання

**Іван КАРАТНИК**

**СЛОВНИК-ДОВІДНИК  
ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ І ПОНЯТЬ  
З БАДМІНТОНУ, ТЕНІСУ, ТЕНІСУ НАСТІЛЬНОГО**

Випусковий редактор  
**Оксана БОРИС**

Редактори  
**Єлизавета ЛУПИНІС, Наталія ВЕЛИЧКОВИЧ**

Комп'ютерне верстання  
**Галина ХОМУЛЯК**

Дизайн обкладинки **Олександр ОРИНЧИН**

Підписано до друку 3.07.2023. Формат 60x84/16.  
Папір офсет. Гарнітура Calibri. Друк цифровий.  
Ум. друк. арк. 5,35. Обл. вид. арк. 4,23.  
Наклад 100 прим. Зам. № 291.



**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](mailto: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.

