

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ  
У БАДМІНТОНІ**

**Іван КАРАТНИК**

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Мета дослідження.** Вивчення стану дослідження теоретико-методичних аспектів швидкісно-силової підготовки у бадмінтоні на основі аналізу спеціалізованої літератури.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

**Анотація.** Статтю присвячено аналізу спеціалізованої літератури з бадмінтону щодо теоретико-методичних аспектів швидкісно-силової підготовки у бадмінтоні.

**Ключові слова:** бадмінтон, швидкісно-силова підготовка.

**Постановка проблеми.** З 1992 року бадмінтон включено в програму Олімпійських ігор. З 2006 року в правила гри було внесено суттєві зміни і доповнення, що призвели до скорочення часу та збільшення темпу гри. Це загостило потребу у створенні науково обґрунтованої системи підготовки бадмінтоністів. Сьогодні важливими й актуальними є проблеми фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовки бадмінтоністів. Тренери з бадмінтону вказують на важливість швидкісно-силових якостей у структурі фізичної підготовленості бадмінтоністів, як фактору, від вирішення якого залежить можливість ведення гри у швидкому темпі [5]. До найважливіших ігрових компонентів вони відносять: швидкість переміщення по майданчику, швидкість та висоту обробки волана, початкову швидкість волана при смеші, а також, здатність якісно і надійно виконувати технічні елементи в темповій грі протягом усієї зустрічі [5]. На важливість швидкісно-силових здібностей в бадмінтоні вказують також професори В.М. Платонов і М.М. Булатова (1995). Вони зазначають, що стартова сила як один із її проявів є вирішальним фактором при виконанні ударів у бадмінтоні [12, 265].

**Мета дослідження.** Вивчення стану дослідження теоретико-методичних аспектів швидкісно-силової підготовки у бадмінтоні на основі аналізу спеціалізованої літератури.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

**Основні результати дослідження.**

Розвиток бадмінтону в Радянському Союзі розпочався у 50-х роках ХХ ст. Україна була однією із перших республік, де активно почали розвивати бадмінтон. Вже на початку 60-х років почали проводитися змагання з бадмінтону між командами різних міст. Перша така зустріч відбулася між командами Москви та Львова. Поступово бадмінтон завойовував популярність. Виникла потреба у видавництві правил змагань та праць присвячених техніці та тактиці гри. Саме тому вже з початку 60-х років ХХ століття з'явилося ряд публікацій, які здебільшого носили популярний характер (Ксенин Л., 1964; Марков О.М., 1966; Глебович Б., Постников Н., 1968). Перші науково-методичні праці присвячені теорії та методиці бадмінтону починають публікувати у 70-х – 80-х роках (Лившиц В., Галицкий А., 1976, 1984; Рыбаков Д.П., Штильман М.И., 1978; Ярковенко Г.И., Рыбаков Д.П., 1988).

Вже у 1976 році Рыбаковим Д.П. було захищено першу дисертацію за темою „Методика навчання техніки нападаючого удару в бадмінтоні за матеріалами експериментальних досліджень”. Загалом у доступній нам літературі було знайдено тільки два дисертаційні дослідження присвячених проблемам підготовки спортсменів у бадмінтоні. Окрім Рыбакова Д.П. у 1998 році Валєєвим Ф.Г. написана дисертація, присвячена підвищенню швидкісних характеристик із урахуванням лабільності нервової системи бадмінтоністів. Ще одна дисертація розглядає проблеми фізичного виховання різних груп населення – обґрунтування змісту уроків фізичної культури з елементами бадмінтону для дітей молодшого шкільного віку (О.В. Шиян, 2004).

Одна із найбільш ґрунтовних праць, знайдена у доступній нам літературі, присвячена теоретико-методичним основам бадмінтону була видана у 1990 році Смірновим Ю.М. В ній

широко розглянуті усі сторони підготовки спортсменів-бадмінтоністів. Автор одним з перших торкнувся питань швидкісно-силової підготовки у бадмінтоні.

Смірнов Ю.М. зазначає, що за аналізом докладів першого міжнародного семінару тренерів, для майбутніх чемпіонів у бадмінтоні стануть характерними: 1) координаційні здібності; 2) диференціювання м'язових зусиль; 3) швидкість у всіх проявах; 4) оперативне мислення; 5) гнучкість; 6) швидкісна, силова і загальна витривалість [4, 61].

Розглядаючи швидкісно-силову підготовку бадмінтоністів Ю.М. Смірнов зауважує, що головним її завданням є розвиток швидкості руху і сили певної групи м'язів. Рішення цього завдання здійснюється за трьома напрямками: швидкісному, швидкісно-силовому і силовому [4, 90]. До швидкісного напрямку відносяться методи, які направлені на розвиток швидкості рухової реакції (простої і складної); метод реагування на зоровий або слуховий сигнал, що раптово виник; метод виконання вправи по частинам і в полегшених умовах. Швидкісно-силовий напрям ставить своєю ціллю розвиток швидкості руху одночасно з розвитком сили певної групи м'язів. Метод силового напрямку – вирішальний. Задача зводиться до розвитку м'язів, які приймають участь у виконанні основного руху. В практиці бадмінтону цей метод застосовується рідко і, як правило, на етапах вищої спортивної майстерності [4, 91-93].

У своїй книзі, як і поділ фізичної підготовки (загальна фізична підготовка (ЗФП) та спеціальна фізична підготовка (СФП)) Смірнов Ю.М. поділяє швидкість на загальну і спеціальну. Загальна швидкість – це здатність моментально реагувати на різні подразники з достатньою швидкістю. Спеціальна швидкість – це здатність виконувати з дуже великою швидкістю змагальні дії, елементи і частини рухів [4, 90].

Як зазначає Смірнов Ю.М., досягнути покращення швидкісних здібностей можна не тільки використанням спеціальних методів і засобів, які спрямовані на розвиток саме швидкісних здібностей, але і опосередковано, розвиваючи силові якості, швидкісно-силові можливості, покращуючи техніку рухів тощо [4, 90]. Ми також розглянемо вплив сили як фізичної якості на рівень технічної і тактичної підготовленості, та інших фізичних якостей спорту.

Важливості та теоретико-методичним аспектам швидкісно-силової підготовки у бадмінтоні присвячено також ряд сучасних досліджень і публікацій [5; 6; 7; 8; 9].

Про виключну значимість швидкісно-силової підготовки в бадмінтоні говорить Жбанков О.В., який зазначає, що в бадмінтоністів колишніх держав СРСР у порівнянні зі світовою бадмінтонною елітою нижчий рівень спеціальної фізичної підготовленості. Порівняльний аналіз (за результатами обробки матеріалів відеозапису гри світової бадмінтонної еліти та бадмінтоністів колишніх держав СРСР в центрі комп'ютерного навчання Московського державного технічного університету ім. Н.Е. Баумана) показав, що бадмінтоністів колишніх держав СРСР відрізняють від світової еліти недостатній ступінь розвитку швидкісно-силових показників м'язових груп, які беруть участь у стрибкових діях, про що свідчить менша висота безопірних ударів. Крім цього, спеціалісти звертають увагу на положу траєкторію смеша у спортсменів колишніх держав СРСР у порівнянні із більш крутою – азіатських спортсменів (КНР, Південна Корея, Індонезія). Очевидно, що крім недостатньої сили вистрибування тут наявні слабкі швидкісно-силові можливості передньої поверхні тулуба, а головне передпліччя [5; 8].

На важливість і адекватний рівень спеціальної фізичної підготовленості та функціональних можливостей для досягнення ефективної реалізації технічних навичок переміщення (своєчасність) і ударних дій (висока початкова швидкість волана і точність) в ході темпової гри (1,25-1,35 уд/с) вказують Жбанков О.В., Глебович В.В. [6].

На важливість швидкісних якостей, до яких відносять переміщення та швидкість реакції, вказують Лівшиць В.Я., Галицький А.В. (1976) [1, 134-135].

Автори Скрипко А.В., Шульман В.С. (1990) серед найважливіших швидкісних здібностей в бадмінтоні визначають швидкість переміщення та швидкість обробки волана [3, 113].

Рибаков Д.П., Штільман М.І. зазначають, що переміщаючись по майданчику, бадмінтоніст може, як правило, виконувати 1–5 кроків з максимальною швидкістю. Бадмінтоніст має володіти високою стартовою швидкістю, щоб відбити волан, який швидко летить. Для цього в

тренуваннях доцільно виконувати вправи, за структурою близькі до переміщень гравця на майданчику [2, 149].

Вдосконалення швидкісно-силових якостей проводять з інтервальним розподілом навантаження з максимальною швидкістю виконання [2, 154].

Для бадмінтону важливою є можливість визначення ефективності технічних дій у поєднанні із високою інтенсивністю гри (темпом обміну ударами). Така інформація може бути використана як для безпосередньої корекції гри, так і для моделювання відповідних режимів виконання тренувальних вправ [6; 8].

Теоретики сучасного спорту професори Платонов В.М. і Булатова М.М. (1995) диференціюють швидкісну силу в залежності від величини проявів сили в рухових діях, та ставлять різні вимоги до швидкісно-силових можливостей спортсмена. Швидкісну силу, яка проявляється в умовах достатньо великих опорів, вони визначають як вибухову силу, а силу, яка проявляється в умовах протидії відносно невеликим і середнім опорам з високою початковою швидкістю, прийнято рахувати стартовою силою. Вибухова сила може виявитися вирішальною при виконанні ефективного старту в спринтерському бігу або плаванні, кидків в боротьбі, а стартова сила – при виконанні ударів в бадмінтоні, боксі, уколів у фехтуванні тощо [12].

### Висновки

Перші популярні друковані праці стосовно бадмінтону з'явилися в Радянському Союзі у 60-х роках ХХ століття.

Науково-методична література починає видаватися вже у 70–80-х роках. В 1976 захищено першу дисертацію з проблем підготовки бадмінтоністів.

В проаналізованій нами сучасній спеціалізованій літературі з бадмінтону (А.В. Скрипко, В.С. Шульман, 1990; Ю.М. Смирнов, 1990; О.В. Жбанков, 1994, 1997, 2001; В.М. Шиян, 2001; О.В. Кудімова, 2003; І.П. Сідоров, 2004; А.В.Полуструєв, 2004 та ін.) частково розкрито різні теоретико-методичні аспекти підготовки спортсменів-бадмінтоністів, однак питання швидкісно-силової підготовки залишаються недостатньо дослідженими, що підтверджує актуальність нашого дослідження.

### Література

1. *Лившиц В.Я., Галицкий А.В.* Бадминтон. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 144 с.
2. *Рыбаков Д.П., Штильман М.И.* Основы спортивного бадминтона. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 192 с.
3. *Скрипко А.В., Шульман В.С.* В игре стремительный волан. – Минск: Польша, 1990. – 144 с.
4. *Смирнов Ю.Н.* Бадминтон. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 159 с.
5. *Жбанков О.В.* Контроль скоростно-силовой подготовленности в бадминтоне // Теория и практика физической культуры. – №8. – 1994. – С. 22–24.
6. *Жбанков О.В., Глебович В.В.* Эффективность действий в бадминтоне – темп или точность? // Теория и практика физической культуры. – №2. – 1997. – С. 24–25.
7. *Шиян В.* Комплексная система тестов оценки перспективных возможностей бадминтонистов на этапе специализированной базовой подготовки // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХХПИ. – Харьков, 2001. – №3. – С. 16–20.
8. *Жбанков О.В., Куприянов Д.Н., Ильин Ю.М.* Информационная система оперативной оценки эффективности технических действий в бадминтоне // Теория и практика физической культуры, 2001. – №9. – С.62–63.
9. *Кудімова О.В.* Ефективність розвитку цільової точності бадмінтоністів у комплексах кругового тренування зі спеціальної фізичної підготовки // Слобожанський науково-спортивний вісник. – №6. – 2003. – С. 48–50.
10. *Сідоров І.П.* Техника игры в бадминтон и некоторые предпосылки к ее успешному освоению на этапе начальной базовой подготовки // Педагогіка псих. та медико-біолог. проблеми фізичн. виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Донецьк, 2004. – С. 350–355.

11. Полуструев А.В., Якименко С.Н., Турманидзе В.Г. Исследование влияния вибро-действий на отдельные функциональные показатели квалифицированных бадминтонистов в режиме тренировочного дня// Теория и практика физической культуры. – №12. – 2004. – С. 35–37.

12. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В БАДМИНТОНЕ

Іван КАРАТНИК

*Львовский государственный университет физической культуры*

**Цель исследования.** Изучение состояния исследования теоретико-методических аспектов скоростно-силовой подготовки в бадминтоне на основе анализа специализированной литературы.

**Методы исследования.** Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.

**Аннотация.** Статья посвящена анализу специализированной литературы по бадминтону относительно теоретико-методических аспектов скоростно-силовой подготовки в бадминтоне.

**Ключевые слова:** бадминтон, скоростно-силовая подготовка.

## THEORETIC-METHODICAL ASPECTS OF SPEED-POWER PREPARATION IN BADMINTON

Ivan KARATNYK

*Lviv State University of Physical Culture*

**The aim of research.** The study of the state of research of theoretic-methodical aspects of speed-power preparation in a badminton on the basis of analysis of the specialized literature.

**Research methods.** Theoretical analysis and generalization of scientifically-methodical literature.

**Annotation.** The article is devoted to the analysis of the specialized literature in badminton in relation to the theoretic-methodical aspects of speed-power preparation in a badminton.

**Keywords:** badminton, speed-power preparation.