

## ЗАСОБИ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ БАДМІНТОНІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Іван КАРАТНИК, Оксана ГРЕЧАНЮК

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Анотація.** У статті узагальнюються відомості науково-методичної літератури про засоби швидкісно-силової підготовки у тренуванні спортсменів.

Вивчено думку фахівців (через анкетування українських тренерів з бадмінтону) щодо розвитку швидкісно-силових якостей у бадмінтоні на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Виділено вправи, які рекомендовано застосовувати при розвитку швидкісно-силових якостей у бадмінтоні, а саме: бігові та стрибкові вправи; вправи змагального характеру; вправи на тренажерах; вправи з обтяжувачами; кидки набивних м'ячів тощо.

**Ключові слова:** засоби швидкісно-силової підготовки, бадмінтон, етап спеціалізованої базової підготовки.

**Постановка проблеми.** У розвитку бадмінтону в сучасному світі, як і в інших видах спорту, відбувається постійне зростання видовищності та популярності серед спортсменів різного рівня. Це, як наслідок, формує потребу підвищувати вимоги до всебічної підготовки спортсменів (фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної та інтегральної). Особливо високі вимоги ставляться до фізичної та технічної підготовленості, а це, відповідно, має відобразитися й у плануванні підготовки спортсменів. Потрібно постійно вносити корективи у тренувальний процес. Тому питання засобів швидкісно-силової підготовки у тренувальному процесі бадмінтоністів є таким, яке потребує доповнень і корегування відповідно до сучасного розвитку цього виду спорту.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** До аналізу дослідження засобів, які використовуються для покращення рівня швидкісно-силової підготовки у бадмінтоні зверталися такі фахівці: Марков О. (1966), Лифшиц В. Я., Галицкий А. В (1976), Рибаків Д. П., Штильман М. И. (1982), Скрипка А. В., Шульман В. С. (1990), Смирнов Ю. Н. (1990), проте їхні дані є досить застарілими. В останні роки цією темою займався Паршин М. С. (2006), який у своїх працях описав 5 комплексів вправ для вдосконалення спеціальної швидкісно-силової підготовки [1]. Але згадані комплекси розроблено безпосередньо для бадмінтоністок 12 – 16 років, вони потребують відповідної корекції та зміни при використанні в тренуванні бадмінтоністів різних рівнів кваліфікації.

**Мета дослідження.** Визначити засоби, які сприяють розвитку швидкісно-силової підготовки бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Завдання дослідження.**

1. Узагальнити дані науково-методичної літератури щодо засобів швидкісно-силової підготовки у тренувальному процесі бадмінтоністів.
2. Вивчити думку фахівців стосовно засобів розвитку швидкісно-силових якостей бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Методи дослідження.**

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.
2. Соціологічний метод (опитування).

**Результати дослідження та їх обговорення.** На початку етапу спеціалізованої базової підготовки домінують і допоміжна підготовка, широко застосовуються вправи зі спеціальних предметів спорту, удосконалюється їх техніка. У другій половині етапу підготовка стає комплексною. А також, як вказують фахівці (Смирнов Ю. Н., 1990; Платонов В. Н., 2004),

під час спеціалізованої базової підготовки „визначається предмет майбутньої спортивної спеціалізації”. У період багаторічної підготовки широко використовуються засоби, які дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого об’єму роботи, максимально наближений за характером до змагальної діяльності. Найбільш напружені навантаження спеціальної спрямованості потрібно планувати на стадії підготовки до вищих досягнень. Під час спеціалізованої базової підготовки створюються для досягнення найвищих результатів і забезпечення високого рівня спортивної майстерності [7, 449-450].

Як зазначає М. М. Линець (1997), при доборі силових вправ для вирішення відповідного педагогічного завдання необхідно врахувати їх вплив на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення локального чи загального впливу на опорно-м’язовий апарат і можливість точно дозувати величину навантаження [3, 83].

За даними М. М. Линця засоби розвитку сили поділяються на:

- вправи з обтяженням масою власного тіла (як зазначає автор, стрибкові вправи ефективні для розвитку вибухової і швидкісної сили);
- вправи з обтяженням масою предметів (силові вправи з предметами ефективні для розвитку спеціальних силових якостей у балістичних рухах (стрибки, метання тощо));
- вправи з обтяженням опором (до них належать рухові дії, в яких величина обтяження нелімітована точно визначеними межами й у певних випадках варіативно змінюється незалежно від того, хто їх виконує (наприклад, у бігу по піску, глибокому снігу, мілководдю, у вправах з партнером тощо);
- вправи з подолання опору еластичних предметів (вони менш ефективні для розвитку швидкісної сили і практично непридатні для розвитку сили вибухової);
- вправи з подолання опору партнера чи навколишнього середовища;
- вправи у самоопорі;
- вправи з комбінованими обтяженнями;
- вправи на тренажерах;
- ізометричні вправи [3].

При доборі засобів силової підготовки необхідно зважати на педагогічне завдання і функціональні властивості тієї чи іншої групи вправ. Слід також враховувати, що тривале застосування одноманітних за змістом та структурою вправ не сприяє зростанню силових можливостей. Тому періодичне застосування навіть менш ефективних засобів, але нових, сприятиме розвитку сили [3, 88].

Як вказують В. С. Келлер і В. М. Платонов (1993), у програмі силової підготовки спортсменів можна застосовувати низку методичних підходів, базованих на використанні традиційних обтяжень і опорів (штанги, блокових пристроїв, маси власного тіла й опору партнера тощо) та спеціальних силових тренажерів. Щодо застосування останніх, то слід врахувати таке: можливість дотримуватися основних методичних вимог при розвитку того чи іншого виду сили; підвищення ефективності керування і контролю за процесом силової підготовки; можливість реалізації способу спільного впливу при розвитку силових та інших рухових якостей і становленні технічної майстерності [2, 88].

В. П. Филин, Н. А. Фомин (1980) наголошують, що розвиток швидкісно-силових якостей відбувається шляхом застосування швидкісно-силових вправ, при виконанні яких сила досягає максимуму переважно за рахунок збільшення швидкості скорочення м’язів. До таких вправ зараховують: біг на короткі дистанції, стрибки, метання, вправи з обтяженнями відносно невеликої ваги. Потрібно поєднувати розвиток швидкості і сили з удосконаленням техніки обраного виду спорту, використовуючи спряжений метод тренування [11, 154].

Ю. В. Верхошанський (1970) звертає увагу на розробку методики розвитку "нових" якостей. Він говорить про швидкісну силу, силову і швидкісну витривалість як про дійсно самостійні якості, які мають ставитися поряд з основними якостями і які потребують правильних, властивих тільки їм засобів і методів розвитку. Проте перші його спроби розробити методику розвитку "нових" якостей виразилися в аналітико-синтетичному методі: потрібні

можливо розвивати складові складної комплексної якості відповідними засобами, а потім інтегрувати їх в спеціалізованій вправі [1, 176].

У тренуваннях швидкісно-силової спрямованості потрібно застосовувати різноманітні засоби за допомогою способів збільшення опори руху. Їх одним із перших описав П. В. Верхошанський (1970). Способи збільшення опори рухів надзвичайно різноманітні. У певному конкретному випадку вони визначаються умовами виконання руху і вирішують переважно два завдання: стимуляцію сил тяги м'язів і створення ефекту полегшеності при переході до звичайних умов руху (наприклад, штовхання нормального ядра після обтяженого створення враження його легкості). Збільшення опору руху може досягатися через невелике обтяження, що незначно збільшує вагу тіла в цілому або його окремих складових. Практично це досягається з допомогою поясів, жилетів, манжетів, мішків із піском, взуття або спортивного інвентарю тощо. Ефект збільшення опору досягається також при бігу вгору, по глибокому шару жиру в воді, при утрудненні ходу човна з допомогою гідрогаляма тощо [1, 191].

У своїй праці Ю. В. Верхошанський широко розкриває вплив стрибкових вправ на розвиток вибухової сили та про їх застосування у тренувальному процесі. Тренувальний ефект стрибків у глибину для розвитку вибухової сили дуже високий і не має собі рівних серед інших засобів силової підготовки. Це вирішує проблему економізації тренування, оскільки забезпечує досягнення високого рівня спеціальної підготовленості при мінімальних затратах часу [1, 233].

Як зазначає В. Н. Платонов (1997), хорошими засобами швидкісної підготовки є спеціальні підготовчі вправи, побудовані та сформовані у відповідності та зі специфікою відповідного виду спорту. Спеціальні підготовчі вправи можуть спрямовуватися на розвиток окремих складових швидкісних здібностей і на їх комплексне вдосконалення в цілісних рухових діях. Ці вправи будуються у відповідності до структури та особливостей прояву швидкісних якостей у змагальній діяльності, є різноманітними діями і прийомами, характерними для певного виду чи групи видів спорту, і які потребують високого рівня швидкісних якостей (стрибки, метання, удари в боксі, кидки м'яча і удари по м'ячу, прийоми в боротьбі і спортивних іграх, старт у циклічних видах спорту, ривки, прискорення, проходження відрізків дистанції тощо) [5, 251].

При розвитку бистроти великого значення набувають вправи, в яких поєднується великий розбіг з наступними стрибками в різні, незалежні іноді від розбігу, напрямки з різним штовханням з місця і бистрими зупинками. Для цього завдання використовуються також стрибки з місця в різних напрямках, біг і стрибки спиною вперед тощо. [5, 28].

Ефективним засобом комплексного вдосконалення швидкісних здібностей є змагальні вправи і їх тренувальні форми. В умовах змагань, при відповідній попередній підготовці і мотивації, досягаються такі показники швидкості, котрих, як правило, важко досягти в процесі тренування з короткочасними вправами [2, 97; 5, 251].

Ефект прояву швидкісних якостей при тренуванні спортсменів залежить від добору засобів і методичних прийомів, котрі б дозволяли забезпечити максимальну швидкість розвитку здоров'я. Ефективним тут є використання різноманітних засобів і способів стимуляції інтенсивності виконання вправ: примусове лідерство, моральні та матеріальні стимули, змагальність [2, 98].

У своїй праці В. М. Платонов (2004) зазначає: „...специфіка виду спорту і пов'язані з нею особливості тренувальної і змагальної діяльності визначають організаційно-методичні і техніко-технічні засоби вдосконалення здатності до реалізації силових якостей і умов змагальної діяльності. В спортивному плаванні, наприклад, підвищення ролі силового комплексу при виконанні спеціальної роботи забезпечується застосуванням різних конструкцій плавальних масок, що збільшують площину кисті, спеціальних гальмівних поясів і костюмів; в тенісі, настільному тенісі, бадмінтоні – гра важчими ракетками та ін.” [7, 384-385].

Цей методичний прийом може використовуватися і для розвитку швидкісної сили інших складових груп – наприклад, розгиначів рук. Тут ефективними виявляються різні варіанти вправ в упор лежачи. Корисними у швидкісно-силовій підготовці можуть бути й інші

вправи: 1) стрибки вгору без обтяження і з обтяженням, що становить 20-30 % ваги тіла спортсмена; 2) стрибки в глибину на одну або дві ноги з наступним вистрибуванням вгору; 3) підскоки, стрибки на одній нозі, стрибки з ноги на ногу, стрибки зі скакалкою [7, 392-393].

У тренуванні бадмінтоністів можна застосовувати гантелі, обтяжені пояси, булави, набивні м'ячі, штангу. Використовувати для розвитку сили м'язів рук вправи з гумовим шнуром нецільно, оскільки вони негативно впливають на розподіл зусиль при ударі.

Д. П. Рыбаков і М. И. Штильман у книзі „Основы спортивного бадминтона” пропонують вправи, які сприяють розвиткові швидкісно-силових якостей бадмінтоніста; які спрямовані на розвиток стартової швидкості та швидкості переміщень; які сприяють збільшенню швидкості ударного руху. Виконувати ці вправи потрібно в перемінному режимі [8, 149].

У результаті аналізу літературних джерел були визначені засоби, які використовуються, для розвитку швидкісно-силових якостей.

Нами також було проведено анкетування українських тренерів з бадмінтону.

Анкетування проводилося впродовж 2007 року під час офіційних змагань різного рівня у містах Дніпропетровськ, Київ, Харків, Вінниця та Львів.

В анкетуванні взяли участь 23 тренери. Середній показник віку опитаних тренерів з бадмінтону становить 39 років. Серед них 26,1 % тренерів, які мають стаж від 2 до 5 років; 21,7 % – від 6 до 10 років; найбільший відсоток тренерів – 52,2 % працюють на посаді тренера з бадмінтону від 11 років і більше.

Відповіді на запитання про тренерську кваліфікацію дали такі результати: 4,3 % респондентів вказали, що вони без тренерської категорії; 43,5 % (найбільша кількість тренерів) зазначили, що мають другу тренерську категорію; 26,1 % – мають першу тренерську категорію; вищу тренерську категорію мають – 21,7 % тренерів та 13,04 % тренерів вищої категорії зазначили, що їм присвоєно звання заслуженого тренера України.

За освітою переважна більшість тренерів – 90,9 % – мають вищу освіту, і лиш 9,1 % середню. При цьому деякі із тренерів мають вищу не фізкультурну освіту.

Тренерам було поставлене запитання „Які засоби швидкісно-силової підготовки ви використовуєте у тренувальному процесі бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки?” На основі наведеного аналізу літературних джерел, нами було запропоновано тренерам обирати з 25-ти варіантів засобів для застосування у швидкісно-силовій підготовці (табл.). Кількість відповідей на запитання не обмежувалась, а також була можливість вказати засоби, що застосовуються ними у практиці та не зазначені у переліку.

Аналіз одержаних відповідей дозволив виділити низку засобів, які найчастіше застосовують тренери у процесі підготовки кваліфікованих бадмінтоністів для розвитку швидкісно-силових якостей на етапі спеціалізованої базової підготовки (див. табл.).

Ранжування відповідей виявило, що найбільша кількість респондентів, для розвитку швидкісно-силових якостей у підготовці бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки, використовують бігові вправи – 86,9 %. По 82,6 % тренерів застосовують у тренуваннях короточасні переміщення та імітаційні вправи. Стрибки на предмети використовують 78,3 % тренерів. Стрибки через предмети, швидко зміну ніг у випаді (з обтяженням на поясі, на плечах, з гантелями в руках), вправи змагального характеру у швидкісно-силовій підготовці використовує 73,9 % тренерів з бадмінтону. 69,6 % тренерів для розвитку швидкісно-силових якостей використовують – стрибки вгору з одночасним підтягуванням ніг до грудей, багаторазові стрибки на двох ногах, з ноги на ногу, на одній нозі; вправи на тренажерах з обтяженою ракеткою. Кидки набивного м'яча з різних положень однією та двома руками використовують у своїх тренуваннях 65,2 % тренерів. Деякі нижчі відсотки застосовують вправ з розвитку швидкісно-силових якостей мають – стрибки на одній нозі та вправи з обтяженнями на руках або ногах (по 60,9 %); вправи з опором партнера (56,5 %); нахил тулуба проти тулуба без обтяження і з обтяженням (52,2 %). Інші дев'ять вправ використовують менший відсоток тренерів: стрибки вгору з обтяженням у руках, на поясі, плечах – 26,1 %; стрибки з дістананням предметів та зістрибування на дві й одну ногу з наступним стрибком вгору або вперед – 30,4 %; стрибки зі зміною напрямку руху (по точках) – 43,5 %; із по-

лежачи швидкий одночасний підйом тіла і ніг – 39,1 %; вправи з гумовим еспандером – 4,4 %; відштовхування від стіни, від підлоги двома й однією рукою та вправи з опором зовнішнього середовища – по 17,4 %; кидки підвішених обтяжень – 4,4 %.

Таблиця 1

**Засоби швидкісно-силової підготовки, що використовуються у тренувальному процесі бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки (згідно з результатами анкетування) n=23**

Вправи	к-ть тренерів, що використовують даний засіб	відсоток тренерів, що використовують даний засіб
Базові вправи [3; 8].	20	86,9
Відштовхування від стіни [4; 8].	19	82,6
Відштовхування від підлоги двома й однією рукою [8; 9; 11].	19	82,6
Спринти на предмети [10].	18	78,3
Спринти через предмети [10].	17	73,9
Вправи з зміною ніг у випаді (з обтяженням на поясі, на плечах, з гантелями в руках) [4; 10].	17	73,9
Вправи змагального характеру [2; 4; 6].	17	73,9
Спринти вгору з одночасним підтягуванням ніг до ступня [4; 9; 10].	16	69,6
Високоразові стрибки на двох ногах, з ноги в ногу, на одній нозі [7; 10].	16	69,6
Вправи на тренажерах [3].	16	69,6
Вправи з обтяженою ракеткою [7].	16	69,6
Вправи з набивного м'яча, мішка з піском у різних положень двома руками, однією рукою [8; 10].	15	65,2
Спринти на одній нозі [7; 10].	14	60,9
Вправи з обтяжувачами на руках обидвома [3].	14	60,9
Вправи з опором партнера [3].	13	56,5
Вправи з повороти тулуба без обтяження обидвома [8; 10].	12	52,2
Вправи з гумовим еспандером [3].	11	47,8
Спринти з зміною напрямку руху обидвома [10].	10	43,5
Вправи лежачи швидкий одночасний підйом тулуба і ніг [10].	9	39,1
Спринти з виставленням предметів [10].	7	30,4
Високоразові стрибки на дві й одну ногу з одночасним стрибком вгору або вперед обидвома [10].	7	30,4
Спринти вгору з обтяженням в руках, обидвома плечах [7; 10].	6	26,1
Відштовхування від стіни, від підлоги двома й однією рукою [10].	4	17,4
Відштовхування від зовнішнього середовища [3].	4	17,4
Відштовхування від підвішених обтяжень [10].	1	4,4
Відштовхування від стіни відповіді респондента:		
Відштовхування: на витривалість 30 сек-5 сер.;	1	4,4
Відштовхування: на витривалість 30 сек-5 сер.;	1	4,4

Важливо відмітити, що у графі „Ваші варіанти” по разі було зазначено такі вправи – відштовхування від зовнішнього середовища на витривалість 30” – 5 сер., та „багатоноланка”.

### Висновок

Аналіз науково-методичної літератури про засоби швидкісно-силової підготовки у тренувальному процесі бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки дозволяв нам виділити 25 вправ.

Опитування тренерів-бадмінтоністів дозволили виділити низку засобів, які застосовують більшість тренерів, для розвитку швидкісно-силових якостей у бадмінтоні на етапі спеціалізованої базової підготовки: бігові вправи; короточасні переміщення; імітаційні вправи стрибки на предмети; стрибки через предмети; швидка зміна ніг у випаді (з обтяженням в поясі, на плечах, з гантелями в руках); вправи змагального характеру; стрибки вгору з одночасним підтягуванням ніг до тулуба; повторювані стрибки на двох ногах, з ноги на ногу, на одній нозі; вправи на тренажерах; вправи з обтяженою ракеткою; кидки з різних положень двома й однією рукою набивного м'яча; стрибки на одній нозі; вправи з обтяжувачами на руках або ногах; вправи з опором партнера; нахили і повороти тулуба без обтяження і з обтяженням.

Отримані результати не означають, що тренери мають обмежуватися певними засобами в розвитку швидкісно-силової підготовки, адже чим більше засобів використовується у підготовці спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки, тим кращі досягнення будуть на етапі вищої спортивної майстерності.

**Перспективи подальших досліджень.** У подальших дослідженнях пропонується розробити комплекси швидкісно-силового спрямування та включити їх в тренувальний процес бадмінтоністів 15-17 років.

### Список літератури

1. *Верхошанський Ю. В.* Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанський. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 264 с.
2. *Келлер В. С.* Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С. Платонов В. М. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 269 с.
3. *Линець М. М.* Основы методики развития руховых качеств / Линець М. М. – Л. : Штабар, 1997. – 208 с.
4. *Лифшиц В. Я.* Бадминтон / Лифшиц В. Я., Галицький А. В. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 144 с.
5. *Марков О.* Бадминтон / Марков О. – 3-е изд., перераб. и допол. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 144 с.
6. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте [учебн. для студ. вузов физ. воспитания и спорта] / Платонов В. Н. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
7. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / Платонов В. Н. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
8. *Рыбаков Д. П.* Основы спортивного бадминтона / Рыбаков Д. П., Штильман М. И. – 2-е изд., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 176 с.
9. *Скрипко А. В.* В игре стремительный волан / Скрипко А. В., Шульман В. С. – Минск : Полымя, 1990. – 144 с.
10. *Смирнов Ю. Н.* Бадминтон / Смирнов Ю. Н. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 159 с.
11. *Филин В. П.* Основы юношеского спорта / Филин В. П., Фомин Н. А. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 256 с.
12. *Паршин М. С.* Скоростно-силовая подготовка юных бадминтонисток 12-16 лет автореф. дис. ... пед. наук : спец. 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной физической культуры” / Паршин Максим Сергеевич. Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2006. – 24 с.

## СРЕДСТВА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БАДМИНТОНИСТОВ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

**Иван КАРАТНЫК, Оксана ГРЕЧАНЮК**

*Львовский государственный университет физической культуры*

**Аннотация.** В статье обобщаются данные научно-методической литературы по вопросу средств скоростно-силовой подготовки в тренировке спортсменов.

Выучено мысли специалистов (через анкетирование украинских тренеров бадминтонов) по развитию скоростно-силовых качеств в бадминтоне на этапе специализированной базовой подготовки.

Выделено упражнения, которые рекомендовано использовать при развитии скоростно-силовых качеств в бадминтоне, а именно: беговые и прыжковые упражнения; упражнения соревновательного характера; упражнения на тренажерах; упражнения с утяжелителями; броски набивного мяча и т.д.

**Ключевые слова:** средства скоростно-силовой подготовки, бадминтон, этап специализированной базовой подготовки.

## MEANS OF SPEED-STRENGTH PREPAREDNESS IN THE TRAINING PROCESS OF BADMINTON PLAYERS AT THE STAGE OF SPECIAL BASIC PREPARATION

**Ivan KARATNYK, Oksana HRECHANYUK**

*L'viv State University of Physical Culture*

**Annotation.** This article deals with the data generalization of scientific and methodical literatures on the means of speed-strength preparedness in sportsmen's training.

Specialists' opinions on the development of speed-strength qualities in badminton at the stage of special basic preparation have been analysed through a questionnaire carried out among the Ukrainian coaches.

The exercises recommended for the development of speed-strength qualities in badminton are singled out. In particular, they are: running and jumping exercises, competitive exercises, exercises on training devices, exercises with loads, throwing filled balls, etc.

**Key words:** means of speed-strength preparedness, badminton, stage of special basic preparation.