УДК 796. 012. 1: 796. 344 [796. 015. 1]

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 розвиткові 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 відображатися 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 рівня 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), Рибаков Д. П., Штильман М. И. (1982), Скрипко А. В., Шульман В. С. (1990), Смирнов Ю. Н. (1990), проте їхні дані є дещо 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 [12]. Але згадані комплекси розроблено безпосередньо для бадмінтоністок 12 – 16 років, і вони потребують відповідної корекції та зміни при використанні в тренуванні бадмінтоністів різних рівнів кваліфікації.

Мета дослідження. Визначити засоби, які сприяють розвиткові 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 у бадмінтоні 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 важливою є займають і допоміжна підготовка, широко застосовуються вправи зі суміжних видів спорту, удосконалюється їх техніка. У другій половині етапу підготовка стає спеціалізованішою. А також, як вказують фахівці (Смирнов Ю. Н., 1990; Платонов В. Н., 2004),

© Каратник І, Гречанюк О., 2010

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

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 розвиткові 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 враховувати таке: можливість дотримуватися основних методичних вимог при розвиткові того чи іншого виду сили; підвищення ефективності керування і контролю за процесом силової підготовки; можливість реалізації способу спільного впливу при розвиткові 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 бистроти 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: потрібно

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

окремо 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 Ю. В. Верхошанський (1970). Способи збільшення опори рухів надзвичайно різноманітні. У кожному 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 створює враження його легкості). Збільшення опору руху може досягатися через невелике обтяження, що незначно збільшує вагу тіла в цілому або його окремих складових. Практично це вирішується з допомогою поясів, жилетів, манжетів, мішків із піском, взуття або спортивного інвентарю тощо. Ефект збільшення опору досягається також при бігу вгору, по глибокому снігу чи воді, при утрудненні ходу човна з допомогою гідрогальма 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 даного 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 розвиткові бистроти великого значення набувають вправи, в яких поєднується швидкий розбіг з наступними стрибками в різні, незалежні іноді від розбігу, напрямки з різким відривом 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].

Рівень прояву швидкісних якостей при тренуванні спортсменів залежить від добору таких засобів і методичних прийомів, котрі б дозволяли забезпечити максимальну швидкість виконання вправ. Ефективним тут є використання різноманітних засобів і способів стимуляції максимальної 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 матеріально-технічні засоби вдосконалення здатності до реалізації силових якостей і умов специфічної діяльності. В спортивному плаванні, наприклад, підвищення ролі силового компонента при виконанні спеціальної роботи забезпечується застосуванням різних конструкцій лопаток, які 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 м'язових груп – наприклад, розгиначів рук. Тут ефективними виявляються різні варіанти падіння в упор лежачи. Корисними у швидкісно-силовій підготовці можуть бути й інші

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

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 недоцільно, 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 катюгорію; 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 короткочасні переміщення та імітаційні вправи. Стрибки на предмети використовують – 78,3 % тренерів. Стрибки через предмети, швидку 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 тулуба; багаторазові стрибки на двох ногах, з ноги на ногу, на одній нозі; вправи на тренажерах; вправи з обтяженою ракеткою. Кидки набивного м'яча з різних положень однією та двома руками використовують у своїх тренуваннях 65,2 % тренерів. Дещо нижчі відсотки застосування вправ з розвитку швидкісно-силових якостей мають – стрибки на одній нозі та вправи з обтяжувачами на руках або ногах (по 60,9 %); вправи з опором партнера (56,5 %); нахили і повороти 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 діставанням 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 положен-

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ня лежачи швидкий одночасний підйом тіла і ніг – 39,1 %; вправи з гумовим еспандером – 47,8 %; 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
1)	Бігові вправи [3; 8].	20	86,9
2)	Короткочасні переміщення [4; 8].	19	82,6
3)	Імітаційні вправи [8; 9; 11].	19	82,6
4)	Стрибки на предмети [10].	18	78,3
5)	Стрибки через предмети [10].	17	73,9
6)	Швидка зміна ніг у випаді (з обтяженням на поясі, на плечах, з гантелями в руках) [4; 8; 10].	17	73,9
7)	Вправи змагального характеру [2; 4; 6].	17	73,9
8)	Стрибки вгору з одночасним підтягуванням ніг до тулуба [4; 9; 10].	16	69,6
9)	Багаторазові стрибки на двох ногах, з ноги на ногу, на одній нозі [7; 10].	16	69,6
10)	Вправи на тренажерах [3].	16	69,6
11)	Вправи з обтяженою ракеткою [7].	16	69,6
12)	Кидки набивного м’яча, мішка з піском із різних положень двома руками, однією рукою [8; 10].	15	65,2
13)	Стрибки на одній нозі [7; 10].	14	60,9
14)	Вправи з обтяжувачами на руках або ногах [7].	14	60,9
15)	Вправи з опором партнера [3].	13	56,5
16)	Нахили і повороти тулуба без обтяження і з обтяженням [8; 10].	12	52,2
17)	Вправи з гумовим еспандером [3].	11	47,8
18)	Стрибки зі зміною напрямку руху (точками) [10].	10	43,5
19)	Із положення лежачи швидкий одночасний підйом тулуба і ніг [10].	9	39,1
20)	Стрибки з діставанням предметів [10].	7	30,4
21)	Зістрибування на дві й одну ногу з наступним стрибком вгору або вперед [7; 10].	7	30,4
22)	Стрибки вгору з обтяженням в руках, на поясі, плечах [7; 10].	6	26,1
23)	Відштовхування від стіни, від підлоги двома й однією рукою [10].	4	17,4
24)	Вправи з опором зовнішнього середовища [3].	4	17,4
25)	Кидки підвішених обтяжень [10].	1	4,4
26)	Варіант відповіді респондента: - переміщення на витривалість 30 сек-5 сер.; - багатоволанка	 1 1	 4,4 4,4

Потрібно відмітити, що у графі „Ваші варіанти” по разу було зазначено такі вправи – „переміщення на витривалість 30” – 5 сер., та „багатоволанка”.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Висновок

Аналіз науково-методичної літератури про засоби швидкісно-силової підготовки у тренувальному процесі бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки дозволив 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; короткочасні переміщення; імітаційні вправи; стрибки на предмети; стрибки через предмети; швидка зміна ніг у випаді (з обтяженням на 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.* Основи методики розвитку рухових якостей / 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.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

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 вопросам средств скоростно-силовой подготовки в тренировке спортсменов.

Выучено мысли специалистов (через анкетирование украинских тренеров бадминтону) 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 literary sources 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 badminton coaches.

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

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

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com