

Варфоломєєва К. В. Технічна та ігрова підготовленість бадмінтоністів різної кваліфікації / К.В.Варфоломєєва // Актуальні проблеми та перспективи розвитку сучасної педагогічної освіти: Науково-методичний збірник матеріалів Днів науки - (Стаханов-Лисичанськ, квітень 2015 р.). - Лисичанськ, 2015. - С. 46-51.

Анотація. Автор розкриває технічну та ігрову підготовленість бадмінтоністів різної кваліфікації. У розвитку бадмінтону в сучасному світі особливо високі вимоги ставляться до фізичної та технічної підготовленості. Питання засобів технічної та ігрової підготовки у тренувальному процесі бадмінтоністів потребує доповнень і корегування до сучасного рівня розвитку.

Ключові слова: підготовленість, бадмінтон, кваліфікація.

ТЕХНІЧНА ТА ІГРОВА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ БАДМІНТОНІСТІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Варфоломєєва К. В.

Викладач дисциплін фізкультурного циклу, Майстер спорту України ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»

У розвитку бадмінтону в сучасному світі особливо високі вимоги ставляться до фізичної та технічної підготовленості. Питання засобів технічної та ігрової підготовки у тренувальному процесі бадмінтоністів потребує доповнень і корегування до сучасного рівня розвитку.

До аналізу дослідження засобів, які використовуються для покращення рівня технічної та ігрової підготовки у бадмінтоні зверталися такі фахівці: Марков О., Ліфшиц В. [2], Галицький А., Рибаків Д., Штильман М., Скрипко А., Шульман В., Смирнов Ю. [4], проте їхні дані є дещо застарілими. В останні роки цією темою займався Паршин М. С. Як зазначає Платонов В.М. - техніка виду спорту вдосконалюється у залежності від зміни правил змагань і суддівства, покращення спортивного інвентарю [3, с. 56].

За останні роки ряд таких перемін відбувся й у бадмінтоні: збільшення технічного арсеналу ударів у зв'язку з удосконаленням інвентарю; зміна техніки переміщення через запровадження синтетичного покриття; збільшення швидкості гри та зменшення кількості помилок у зв'язку зі зміною правил змагань. Проте залишається потреба аналізу технічної та ігрової діяльності спортсменів різної кваліфікації, так як в сучасній науково-методичній літературі дане питання мало розглядалося.

Мета дослідження - науково обґрунтувати та виявити параметри технічної підготовки бадмінтоністів різної кваліфікації в процесі гри.

Результати дослідження. Робота з дорослими спортсменами співпадає з етапом вищої спортивної майстерності (18 років і старше). На цьому етапі бадмінтоністи характеризуються фізичною і інтелектуальною зрілістю, здатністю стабільно демонструвати високу технічну і тактичну майстерність.

Тренувальні заняття безпосередньої підготовки до крупних змагань носять суто індивідуальний характер і не компенсуються в стандартні рамки звичних тренувань. На їх організацію і зміст впливає: загальний функціональний стан і спортсмена, його тренуваність на даному етапі, стабільність техніки змагання, психологічна готовність.

Оцінка швидкісних здібностей може бути визначена по рівню максимальної швидкості виконання вправи без регіонального стомлення. При оцінці абсолютної швидкості використовується пробіжка 20-30-м. відрізків з ходу, що дозволяє уникнути впливу старту на рівень дистанційної швидкості. Швидкісні можливості в цьому випадку оцінюються по рівню швидкості (м/с) або часу проходження відрізка.

Оцінюючи силові можливості бадмінтоніста, слід тернути увагу на рівень розвитку максимальної і вибухової шли, силову витривалість. Максимальну силу доцільніше оцінювати в динамічному режимі, оскільки статичний режим не відображає характер роботи спортсмена.

Точність оцінки силових якостей значно підвищується при роботі в ізокінетичному режимі. Перевагою методу є те, що максимальна сила може виявлятися при різних швидкостях руху. Отримані дані можуть використовуватися при вдосконаленні техніки і при розвитку силових якостей.

Оцінюючи вибухову силу, доцільно користуватися силовим індексом, запропонованим В. І. Заціорським, який є відношенням максимальної величини сили до часу її прояву. Встановлено, що спортсмени здатні досягати великих величин сили за менший проміжок часу. У бадмінтоні така методика може бути застосована при виконанні основних рухів руками і ногами.

Силова витривалість оцінюється при виконанні рухів імітаційного характеру, близьких формою і особливостям функціонування нервово-м'язового апарату до дій змагань. Для бадмінтоніста це імітація рухів змагань на майданчику або виконання вправ силового характеру.

Впродовж 2014 року нами було проведено спостереження за бадмінтоністами різної кваліфікації під час тренування та проведені тести для визначення технічної підготовленості під час низки змагань (Чемпіонати України 2010 р.) - спортсмени мають від I до III кваліфікаційного розрядів з бадмінтону. Навчаються бадмінтоністи I розряду в II класі, II розряду в 10 класі, III розряду в 9 класі. Вік варіюється від 15 до 18 років. Загалом проаналізовано 12 одиночних матчів 14-и спортсменів. Даним видом спорту займаються більше 5 років. ²

Під час проведення спостереження ми акцентували увагу на виконання техніко-тактичних дій бадмінтоністів, які в основному виконують техніко-тактичні дії біля сітки, смеші, забиті волани.

Під час дослідження акцентували увагу на правильність виконання короткої нижньої подачі. При подачах треба виконувати наступні правила: ракетка не повинна підніматися вище лінії пояса, а голівка ракетки - вище кисті руки, що тримає ракетку. Для виконання подачі необхідно стати боком

до сітки, ліву ногу виставити небагато вперед, тулуб також злегка нахилити вперед. Особливо активна участь в ударі повинна виконувати кисть руки. До удару вона відгинається назад, а потім різко випрямляється. При виконанні подачі волан можна тримати довільно, але найбільше доцільно тримати його вказівним і великим пальцями за оперення.

Зміст змагальної діяльності спортсменів різної кваліфікації у бадмінтоні визначається техніко-тактичними діями, що застосовуються ними в процесі гри. Аналіз змагальної діяльності дав нам можливість визначити значущі компоненти змагальної діяльності бадмінтоністів. До них увійшли подачі, удари при грі зверху (високо-далекий, укорочений, смеш), удари при грі знизу (на сітку, високі, плоскі), удари при грі в зоні сітки (відкидка, підставка, добивання, змітання, перевід), удари в різні зони майданчика.

Для визначення показників технічної та фізичної підготовки ми провели тестування, за результатами, що у спортсменів, які мають I розряд найбільш високі Пікнічні показники (менше невимушених помилок, більше воланів у спеціально визначені зони майданчика); спортсмени II розряду мають помилки, але зустрічаються вони рідко, ніж у спортсменів III розряду.

Подачу виконують краще гравці, які мають вищий кваліфікаційний розряд. Удари точніше виконують, хоча не 1110%, також спортсмени I розряду. На це впливає більша майстерність спортсмена, кваліфікація та участь в змаганнях високої кваліфікації.

Спостереження за бадмінтоністами різної кваліфікації під час тренування ми повторили через один рік (2015). Зробили порівняльний аналіз. За рік значно зросли показники фізичної підготовки бадмінтоністів різної кваліфікації. Цьому сприяли систематичні щоденні тренування 2-3 рази на день по 7 годин. Інтенсивність тренувальної програми зростала і довела до граничних величин, що викликало в організмі спортсмена додаткові зрушення. Важливим елементом було виконання тестів.

Порівнявши виступи спортсменів, які мають звання Майстрів спорту, з'ясували, що: найбільшу кількість ударів і складає технічний прийом відкидка від сітки відкритою і закритою стороною ракетки (9,6 і 10,8 %); смеш 10,3 %; приблизно однакове процентне співвідношення (від 7,2 % до 7,6 %) мають наступні технічні прийоми: коротка подача; високий удар по високій траєкторії; укорочений удар; підставка на сітці. Спортсмени вищої кваліфікації виконують більш складні прийоми та удари під час змагальної та ігрової діяльності.

У ході наших досліджень при визначенні середнього значення технічних дій, які застосовують у одиночних іграх бадмінтоністи (МС), ми одержали наступні результати: найбільшу кількість ударів складає смеш (14,82 %); відкидка та підставка складають відповідно 10,88 % та 10,13 %; удари знизу: її зону сітки - 9,87 % та в задню зону - 7,94 %; високі далекі удари - 8,29 %; коротка подача - 8,01 %; укорочений удар - 7,59 %; висока подача - 6,8 %.

На удосконалення ігрової діяльності майстрів спорту I впливає: щоденні тренування; активна фізична підготовка зі урахуванням техніко-

тактичних дій; участь у навчально-тренувальних зборах та участь у змаганнях.

Висновки. Ми з'ясували, що від оптимального і І поступового розподілу навчально-програмного матеріалу за І роками, навчання багатолітньої системи занять (від розрядників І до МС) залежить якість технічної підготовки і ріст спортивної! майстерності гравців. Хорошими засобами швидкісної! підготовки є спеціальні підготовчі вправи, побудовані та І сформовані у відповідності та зі специфікою відповідного виду! спорту. Технічна підготовка бадмінтоніста є процесом! формування техніки рухів. Під час тренування бадмінтоністів техніка відіграє провідну роль.

Перспективи подальших розробок. Проаналізувати І найважливіші ігрові компоненти розвитку фізичної підготовки бадмінтоністів: стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок,! човниковий біг.

Література

1. **Жбанков О. В.** Информационная система оперативной оценки эффективности технических действий в бадминтоне /В. Жбанков, Д. Н. Куприянов, Ю. М. Ильин // Теория и практика физической культуры, 2001. - № 9. - С. 62-63. 2. **Лившиц В. К** Бадминтон / В. Лившиц, А. Галицкий. - М. : Физкультура и спорт, 1984. - 176 с. 3. **Платонов В.М., Булатова М.М.** Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. - К.: Олімпійська! література, 1995. - 320 с. 4. **Смирнов Ю. Н.** Бадминтон : [учебник для ин-тов физ. культуры] / Ю.Н. Смирнов. - М. : Физкультура и спорт, 1990. - 159 с.