

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У БАДМІНТОНІ

Стерін М.Б., Любієва В.А., Собко Я.О.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, mykhailo.sterin@khpi.edu.ua,

viktoriiia.liubiieva@khpi.edu.ua, sobkoyana4@gmail.com

Анотація. Важливість силових якостей у бадмінтоні не може бути переоцінена. Сила впливає на швидкість, витривалість, а також здатність атлета до швидкого виконання різких рухів на корті. Дослідження присвячене аналізу провідних методик розвитку силових здібностей бадмінтоністів різної кваліфікація та сформовано на теоретичному аналізі науково-методичної літератури, що розкриває сучасні тренувальні підходи в роботі з професійними спортсменами.

Ключові слова: силові здібності, вибухова сила, бадмінтоністи, фізична підготовка.

Вступ. Бадмінтон є динамічним видом спорту, що вимагає від спортсменів швидко переміщуватися по корту, різко змінювати напрямки руху, відбивати волан та критично мислити, щоб відправити його по необхідній траєкторії у потрібну зону. Стрибки, удари, різкі рухи і зміни напрямків, вимагають від атлетів здатності генерувати високу силу в усіх частинах тіла. Серед чинників, що впливають на підвищення ефективності змагальної діяльності у ігрових видах спорту, виділяються розвиток швидко-силових якостей, індивідуалізація підготовки кваліфікованих спортсменів та техніко-тактична підготовка бадмінтоністів [3].

Сучасні дослідження вказують на те, що більшість висококваліфікованих спортсменів активно включають силові тренування в свою підготовку для підвищення майстерності на майданчику. Наукові

досягнення у сфері силової підготовки значно просунулися в останні роки, демонструючи значну ефективність цього підходу. Застосування науково обґрунтованих методик тренувань є ключовим для забезпечення найкращої підготовки спортсменів, що сприяє оптимізації їхніх спортивних досягнень.

Мета дослідження – провести аналіз сучасних підходів силових тренувань бадмінтоністів за даними наукової літератури та визначення ефективних методик підвищення рівня розвитку силових здібностей.

Результати дослідження та їх обговорення. Для гравців, які грають в атакуючому стилі, важливо мати сильні плечові м'язи для виконання швидких та сильних ударів, таких як смеші та блокуючі удари в середній зоні майданчику.

Ritu Tomar Vijender. та T.Karthikeyan зазначають, що програма «десяти вправ Thrower» підходить для розвитку силових здібностей у бадмінтоністів, як для одиночних гравців, так і для парних, завдяки своїй специфічній спрямованості на ключові м'язи плечового комплексу. Програма включає специфічні рухові вправи та шаблони, що виконуються в окремих серіях, використовуючи принципи коактивації, високого рівня нервово-м'язового контролю, динамічної стабілізації, м'язової фасилітації, сили, витривалості та координації, які сприяють відновленню м'язового балансу та симетрії у спортсменів [5].

Індик П.М., Сірик А.Є. визначають основними засобами силової підготовки загальнорозвивальні вправи, вправи з власною вагою або вагою окремих частин тіла, вправи із зовнішнім опором (гантелі, гумові амортизатори, штанги, різноманітні тренажери), а також вправи із самоопором [1].

Автори запевняють, розвиток сили можливий лише за умови систематичних і значних навантажень і виділяють наступні методи розвитку сили:

1) *метод повторних зусиль* полягає у багаторазовому повторенні вправ з однаковою інтенсивністю і навантаженням (використовуються

обтяження вагою 30–35% від максимального);

2) *метод максимальних зусиль*, який вимагає використання великих обтяжень (50–60% від максимального для чоловіків, 40–50% для жінок, і 90% для спортсменів);

3) *метод динамічних зусиль* – виконання вправ з максимальною швидкістю;

4) *метод ізометричного режиму* – виконання статичних вправ зі збереженням пози протягом 5–6 секунд, що допомагає розвивати рівновагу;

5) *метод комбінованих зусиль* включає вправи у визначеній послідовності: спочатку динамічні, потім ізометричні, з поступовим збільшенням навантаження та багаторазовими повтореннями.

На думку авторів Собко І.М., Жаркової Є. Є. та Віцько С. М., силові здібності спортсменів в бадмінтоні тісно пов'язана зі спеціальною фізичною підготовкою і рекомендують спеціальні підготовчі вправи з характерним ігровим навантаженням технічні та тактичні вправи, рухливі ігри, вправи з інших видів спорту та, звичайно, сама гра в бадмінтон [2].

Стерін В.М. запровадив методіку, яка направлена на розвиток силових, координаційних та технічних здібностей водночас за допомогою додаткового інвентарю. Програма включала використання стрибкових вправ з банками, для зміцнення м'язів ніг, вправи на балансувальній платформі, комплекси вправ з гумовою стрічкою. Гумова стрічка, як засіб тренування сили м'язів та розвитку вибухової та стартової сили, як відмітив фахівець, є важливим компонентом тренувального процесу [6].

Шиян В.Н. зазначає, що під час вибору методик, важливим аспектом є різноманітність у тренуваннях. Вона допомагає уникнути психологічної втоми і знижує ризик припинення занять. Витривалість сприяє затримці втоми, що є важливим для гравця [4].

Висновки. Сучасний розвиток бадмінтону характеризується значними змінами у порівнянні з попередніми етапами еволюції цього виду спорту, що підтверджується численними дослідженнями. Ключову

роль у адаптації до змін у правилах змагань відіграє фізична підготовка, яка є фундаментом для розвитку інших складових тренувального процесу. У науковій літературі широко висвітлено питання тренування бадмінтоністів, включаючи напрями розвитку загальної фізичної підготовки, зокрема силових якостей, спеціальної фізичної підготовки на різних етапах, технічної майстерності та структури змагальної діяльності. Ці дослідження наголошують на необхідності оновлення підходів до системи підготовки спортсменів.

Список джерел інформації:

1 Індик, П. М., & Сірик, А. Є. (2017) *Бадмінтон: навчально-методичний посібник*. Суми: Сумський державний університет.

2 Собко, І. М., Жаркова, Є. Є., & Віцько С. М. (2020). Оптимізація спеціальної фізичної та технічної підготовки бадмінтоністів 13-14 років. *Спортивні ігри*, 4 (18), 72-83.

3 Собко, І. М., Стерін, В. М., & Собко, Я. О. (2022). Контроль рівня технічної підготовленості бадмінтоністів на етапі початкової та базової підготовки. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія. Збірник статей XV Міжнародної наукової конференції*, 168-172.

4 Шиян, В. Н. (2013). Факторний аналіз показників фізичного стану бадмінтоністів 12-14 років у контексті спортивного відбору. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 112(4), 281-285.

5 Ritu Tomar Bijender. T.Karthikeyan. (2024). Sports Physiotherapeutic Effects of Thrower's Ten Training on Shoulder Performance Novice Badminton Players. *International Journal of Healthcare Sciences* ISSN 2348-5728 (Online). Vol. 12, Issue 1, Page No: 35-42.

6 Sterin, V. M. (2023). Innovative technique of combined use of tennis balls, rubber bands and jumping exercises in the training process of badminton players aged 14-15. *Health Technologies*. 1(4), 17-30. Retrieved from <https://doi.org/10.58962/HT.2023.1.4.17-30>