

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАДМИНТОНИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

*Устинов З.Д., студент 22211М гр.
Научный руководитель – к.п.н. Садыкова С.В.
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Актуальность исследования. Бадминтон — чрезвычайно требовательный вид спорта. На высоком уровне от игроков часто требуется максимальная скорость, ловкость, гибкость, выносливость и сила. Одним из качеств, которое должен развивать бадминтонист является сила. Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление, путем мышечных сокращений [2]. Но наиболее важное проявление силы, которое необходимо бадминтонисту для совершения ударов, резких перемещений проявляется в виде скоростно-силовых способностей [3]. Скорость, обычно, улучшается, когда увеличиваются сила и мощность. Скорость необходима для достижения высокого соревновательного результата в бадминтоне. Успешные игроки должны двигаться быстро, когда это необходимо, а также резко изменять направление движения в процессе розыгрыша. К сказанному выше стоит добавить, что опытный игрок, разбирающийся в тактике, никогда не сможет показать, на что он способен, если он медленно перемещается по корту и производит не эффективные удары. Мышечная сила и скорость позволяют игроку использовать в игре весь свой технический и тактический арсенал. С силой тесно связаны скорость и ловкость. Поэтому совершенствование скоростно-силовых способностей для бадминтониста является важной составляющей тренировочного процесса.

Важной разновидностью скоростно-силовых способностей для бадминтониста является «взрывная сила», то есть градиент силы. Взрывной игрок, как правило, может высоко прыгать, быстро менять направление и быть быстрым и подвижным на площадке, что имеет явное значение для бадминтониста [5]. «Взрывная сила» нужна чтобы улучшить время движения, но типичная силовая тренировка бодибилдинга не подходит для игроков в бадминтон, поскольку нервно-мышечная система не тренируется для многократного быстрого выполнения ударов.

Система упражнений для совершенствования скоростно-силовой подготовки направлена на решение одной из главных задач – развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц, которые понадобятся для бадминтониста в процессе игры [1]. К сожалению, не все упражнения и методики можно использовать для совершенствования скоростно-силовых способностей в бадминтоне. В современной литературе по бадминтону отсутствуют данные о современной методике совершенствования «взрывной силы», а также нет комплексов специально подобранных упражнений, приближенных к игровой деятельности, направленных на совершенствование «взрывной силы». Также изучение литературных источников и сложившейся практики спортивной подготовки квалифицированных бадминтонистов показывает, что проблема скоростно-силовой подготовки до сих пор не решена. В современной научной литературе представлена более подробная методика развития скорости и силы у младших возрастов, однако имеющиеся результаты исследований и методические рекомендации носят слишком общий характер и не проводят различия между юным и взрослым организмом. Это и определяет актуальность нашей темы.

Цель исследования – обоснование проблемы совершенствования скоростно-силовых способностей квалифицированных бадминтонистов в годичном цикле подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение.

Исследование проводилось с 12 ноября 2022 года по 15 марта 2023 года. В ходе исследования была проанализирована научно-методическая литература, в которой выявлены проблемы совершенствования скоростно-силовых способностей квалифицированных бадминтонистов на тренировочных занятиях, что позволило нам сформировать объективное представление о степени развития проблемы. Также был проведен анализ литературных источников, как зарубежных, так и отечественных для грамотной постановки цели и выбора методов. Основное внимание уделялось изучению скоростно-силовых способностей квалифицированных бадминтонистов.

Педагогический эксперимент являлся основным методом исследования, целью которого было проверить уровень развития скоростно-силовых способностей у бадминтонистов и сравнить полученные данные с нормативными показателями. Эксперимент проводился на базе ГБУ «РСШОР по бадминтону Ф. Г. Валеева». В качестве испытуемых выступили квалифицированные бадминтонисты. Бадминтонистам, принявшим участие в исследовании, были предложены тесты для оценки развития скоростно-силовых способностей.

Результаты сравнительного анализа показателей развития скоростно-силовых способностей квалифицированных бадминтонистов представлены в таблице.

Таблица – Анализ показателей развития скоростно-силовых способностей контрольной группы

№ п/п	Контрольные упражнения	Бадминтонисты	Норматив
1.	Тест В.М. Абалакова-высота подскока (см)	40,8±0,56	44,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	223,4±3,6	236
3.	Вингейт-тест (мощность Вт)	14,97±1,61	17,5±3,6

Из представленной таблицы видно, что результаты скоростно-силовой подготовленности бадминтонистов, принявших участие в исследовании, ниже модельных характеристик. Так, показатель теста В.М. Абалакова-высота подскока у бадминтонистов составил 40,8±0,56 см, что почти на 10% ниже нормативных показателей, которые равны 44,9 [4]. Показатель теста Прыжок в длину с места у бадминтонистов составил 223,4±3,6 см, что почти на 6% ниже нормативных показателей, которые равны 236 см [3]. Показатель теста Вингейт-тест у бадминтонистов составил 14,97±1,61, что почти на 14% ниже модельных данных, которые равны 17,5±3,6 (при количестве оборотов 60, нагрузке 5 кг) [6].

Выводы.

1. Анализ научно-методической литературы показал, что проблема совершенствования скоростно-силовых способностей, в том числе «взрывной силы» актуальна. Скоростно-силовая подготовленность бадминтонистов тесно коррелирует с успешностью выступления на соревнованиях. Степень включения элементов в методику развития скоростно-силовых способностей, их взаимосвязь и взаимодействие обуславливается периодизацией годичного цикла подготовки спортсмена, которые в свою очередь нацелены на конечный результат, специфический для бадминтона и компонента тренировочной или соревновательной деятельности.

2. В ходе педагогического эксперимента было выявлено, что показатели скоростно-силовых способностей бадминтонистов ниже, чем модельные характеристики и нормативные показатели в данном виде спорта. Полученные показатели скоростно-силовых способностей говорят о том, что необходима корректировка планирования тренировочного процесса бадминтонистов в годичном цикле подготовки.

Список литературы.

1. Помыткин, В. П., Книга тренера по бадминтону. Теория и практика// В. П. Помыткин. – ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ», 2012-344 с. – ISBN 978-5-98585-081-9 – Текст: непосредственный.

2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / В. Н. Платонов. — Москва : Спорт-Человек, 2022. — 656 с. — ISBN 978-5-907225-93-0. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система.

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бадминтон:приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 880 : [Электронный ресурс] — Режим доступа :<http://publication.pravo.gov.ru> (дата обращения 16.02.2023).

4. Чуянова, Г. И. Физиология человека: практикум : учебное пособие / Г. И. Чуянова, Н. Н. Барсукова. — Омск : Омский ГАУ, 2021. — 104 с. — ISBN 978-5-89764-968-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система.

5. Omosegaard B. Physical Training for Badminton. Denmark: Malling Beck, 2008. – Text: direct.

6. Bartosz, M. Relationships between anaerobic performance, field tests, and functional level of elite female wheelchair basketball athletes / M. Bartosz, A. Kosmol, J. Marszałek. – Текст: электронный // Human Movement. – 2013. № 14(4). – URL: <https://www.mdpi.com/2227-9067/8/6/458> (дата обращения 18.03.2023).