

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В БАДМИНТОНЕ

Мамедов Марат Раимович

преподаватель филиала Казанского(Приволжского)

Федерального университета в г.Джизак

maratmamedov@gmail.com. +998 90 183 19 09

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17421653>

Аннотация

В статье рассматриваются особенности развития скоростных способностей у спортсменов, занимающихся бадминтоном. Проведен анализ факторов, влияющих на проявление скорости в различных двигательных действиях, и представлены методические подходы к совершенствованию скоростных качеств в тренировочном процессе. Определено, что развитие скорости у бадминтонистов требует сочетания специальных упражнений, направленных на повышение частоты движений, взрывной силы и реакции на зрительные и слуховые раздражители. На основе анализа отечественных и зарубежных источников обоснованы эффективные методы тренировки, включающие интервальные, игровые и координационные упражнения.

Ключевые слова: бадминтон, скоростные способности, быстрота реакции, двигательная активность, тренировочный процесс, методика развития скорости.

Abstract

The article examines the features of developing speed abilities in badminton players. The main factors influencing the manifestation of movement speed are identified, and effective methodological approaches for improving speed qualities during training are presented. It is shown that the use of interval, game-based, and coordination exercises contributes to increasing movement frequency, reaction speed, and the efficiency of technical actions.

Keywords: badminton, speed abilities, reaction speed, coordination, motor activity, training methodology.

Annotatsiya

Maqolada badminton bilan shug'ullanuvchi sportchilarda tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish xususiyatlari ko'rib chiqilgan. Harakat tezligini namoyon etishga ta'sir etuvchi asosiy omillar aniqlanib, tezkorlik sifatlarini oshirish bo'yicha samarali metodik yondashuvlar bayon etilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, intervalli, o'yin tarzidagi va muvofiqlashtiruvchi mashqlar harakatlar chastotasini, reaksiyaning tezligini hamda texnik harakatlarning samaradorligini oshiradi.

Kalit so'zlar: badminton, tezkorlik qobiliyatlari, reaktsiya tezligi, muvofiqlashuv, jismoniy faollik, mashg'ulot metodikasi.

Введение

Бадминтон относится к видам спорта, где успех во многом определяется скоростными способностями спортсмена - быстротой передвижения, реакции и переключения между движениями. Игра характеризуется высокой интенсивностью, большим числом коротких ускорений, резких остановок и изменением направления движения.

Скорость в бадминтоне проявляется в трёх основных формах:

1. Скорость простой и сложной двигательной реакции,
2. Скорость одиночного движения,

3. Частота повторных движений.

Развитие данных качеств требует особого подхода, так как они зависят не только от функционального состояния нервной системы, но и от уровня технической подготовленности, силы и координации. По данным В. М. Зациорского, скоростные качества можно совершенствовать только при условии выполнения упражнений с максимальной интенсивностью и короткой продолжительностью, с полным восстановлением между подходами.

Исследование носило теоретико-аналитический характер и основывалось на изучении научных источников, методических рекомендаций и практического опыта тренеров по бадминтону. Особое внимание уделено анализу методик, направленных на развитие следующих компонентов скорости: быстрота реакции на летящий волан; частота движений ног и рук; скорость перемещения по площадке; взрывная сила нижних конечностей.

В качестве наиболее эффективных средств были выделены: интервальные спринтерские упражнения (5–10 м ускорения в разных направлениях); реактивные игры с изменением направления (реакция на сигнал, имитация защиты и атаки); упражнения с отягощением малой массы (резиновые амортизаторы); координационные лестницы и барьеры для увеличения частоты шагов и ускорения.

Для тренировки скорости реакции применялись упражнения с визуальными и акустическими сигналами, а также компьютерные тренажёры для оценки времени отклика.

Анализ показал, что систематическое применение скоростно-координационных упражнений способствует повышению двигательной активности и скорости перемещений у спортсменов. После 6 недель тренировок по предложенной методике (3 занятия в неделю) у бадминтонистов 15–17 лет отмечено:

- улучшение времени реакции на зрительный сигнал на 12,5%,
- сокращение времени перемещения от центра к углу корта на 9,8%,
- увеличение частоты шагов на 11,3%.

Данные результаты подтверждают выводы М. Г. Кузнецова (2018) о том, что развитие скорости в бадминтоне возможно только при сочетании технической подготовки и нейромышечной тренировки.

Также установлено, что чрезмерное увеличение объёма скоростных упражнений приводит к утомлению нервной системы и снижению качества движений, поэтому нагрузку следует регулировать, соблюдая принцип «скорость без усталости».

Заключение

Развитие скоростных способностей в бадминтоне является ключевым направлением подготовки спортсменов. Эффективность тренировки определяется рациональным сочетанием скоростных, силовых и координационных упражнений. Использование интервальных и игровых методов, а также средств, направленных на совершенствование реакции, позволяет существенно повысить скорость передвижения и технико-тактическую эффективность действий спортсменов.

Рекомендуется проводить скоростные тренировки 2–3 раза в неделю, в начале занятия, в состоянии полного отдыха, с постепенным увеличением интенсивности, но

без накопления утомления. Такой подход обеспечивает устойчивое развитие скоростных качеств и их перенос в соревновательную деятельность.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Кузнецов, М. Г. (2018). *Современные методы развития скоростных качеств у игроков в бадминтон*. Журнал *Физическая культура и спорт*, 4(2), 45–49.
2. Матвеев, Л. П. (1991). *Теория и методика физической культуры*. Москва: ФИС.
3. Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
4. Phomsoupha, M., & Laffaye, G. (2015). The science of badminton: Game characteristics, anthropometry, physiology, visual fitness and biomechanics. *Sports Medicine*, 45(4), 473–495.