

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ І ЗДОРОВ'Я

НАВЧАЛЬНИЙ-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ
НАЦІОНАЛЬНОГО ФАРМАЦЕВТИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ (ФІЛІЯ)



СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ, СПРЯМОВАНІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Збірник статей VII науково-практичної
Internet-конференції
з міжнародною участю,

*присвячена пам'яті
професора О. В. Пешкової*



**23-24 квітня, 2026
м. Харків**

УДК: 796.345:796.015:796.012.1

ВИКОРИСТАННЯ КЛАСИЧНИХ ТА СПЕЦИФІЧНИХ ВПРАВ НА РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ БАДМІНТОНІСТІВ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ 2-ГО РОКУ НАВЧАННЯ

THE USE OF CLASSIC AND SPECIFIC EXERCISES TO DEVELOP SPEED IN BADMINTON PLAYERS DURING THE INITIAL TRAINING PHASE OF THEIR SECOND YEAR OF TRAINING

¹Невелика А.В., ²Сутула О.В.,

²Nevelyka A.V., ²Sutula O.V.,

²Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

¹Національного фармацевтичного університету, м. Харків, Україна.

²Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkiv, Ukraine

¹National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine

Анотація. У статті обґрунтовано доцільність використання класичних та специфічних вправ для розвитку швидкісних здібностей бадмінтоністів на етапі початкової підготовки другого року навчання. Висвітлено фізіологічні передумови розвитку швидкості, охарактеризовано основні засоби та методи тренування. Показано, що поєднання загальнофізичних і спеціальних вправ сприяє підвищенню швидкості реакції, переміщень та ефективності виконання технічних прийомів.

Ключові слова: бадмінтон, швидкість, початкова підготовка, тренування, спеціальні вправи.

Annotation. This article justifies the use of classical and specific exercises for developing speed abilities in badminton players during the initial training phase of their second year of study. The physiological prerequisites for the development of speed are discussed, and the main training methods and techniques are described. It is shown that a combination of general physical and specific exercises contributes to increased reaction speed, movement speed, and the effectiveness of technical skills.

Keywords: badminton, speed, initial training, training, specific exercises.

Вступ. Аналіз спеціальної літератури показав, що бадмінтон належить до трійки ігрових видів спорту з найвищим рівнем фізичного навантаження та вважається найшвидшим серед ракеткових видів спорту [1, 4, 5]. За своїми специфічними ознаками бадмінтон належить до ациклічних видів спорту з високим рівнем координаційної складності. Особливістю бадмінтона є

висока швидкість рухових дій, оперативність мислення та швидкість прийняття рішень під час гри.

За результатами огляду літератури встановлено, що швидкість польоту волана під час гри зазвичай становить 330-350 км/год, а в лабораторних умовах швидкість може досягати 493 км/год. Опрацювання наукової літератури показало, що упродовж

одного гейму спортсмен долає приблизно 1,5 км та здійснює до 400 контактів із воланом, при цьому інтенсивність ігрових дій сягає близько 0,7 удару за секунду. Найдовші матчі можуть тривати до 1,5 години, з яких безпосередня ігрова активність становить близько 45 хвилин. Частота серцевих скорочень під час змагань може досягати 200–220 уд./хв.

Розвиток швидкісних здібностей є одним із ключових завдань початкової підготовки спортсменів, оскільки саме в дитячому віці (7–10 років) спостерігається підвищена сенситивність до формування швидкісних якостей. За даними спортивної фізіології, у цей період відбувається активне вдосконалення нервово-м'язової координації, швидкості проведення нервових імпульсів та реактивних властивостей м'язової системи.

На другому році навчання початкової підготовки особлива увага приділяється поєднанню класичних засобів розвитку швидкості (бігові вправи, старту, прискорення) із специфічними вправами, що враховують особливості обраного виду спорту. Це дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу та сприяти формуванню рухових навичок.

Мета дослідження: Проаналізувати та висвітлити класичні та специфічні вправи

для розвитку швидкості у бадмінтоністів на початковому етапі навчання.

Матеріали та методи. Аналіз та узагальнення науково — методичної та фахової літератури, інтернет-ресурсів.

Отримані результати. Результати аналізу показали, що формування та вдосконалення швидкісних здібностей є одним із пріоритетних завдань етапу початкової підготовки бадмінтоністів. Розвиток швидкості у бадмінтоні має комплексний характер і включає в себе: швидкість реакції, переміщення та виконання технічних дій.

В ході аналізу літератури було встановлено, що до класичних вправ, які будуть сприяти формуванню загальної швидкісної підготовленості, можна віднести спринт, старту, біг із прискоренням, використання вправ на частоту рухів. Специфічні вправи забезпечують перенесення швидкісних якостей у змагальну діяльність. До них можна віднести: реакція на сигнал, переміщення по корту, ігрові ситуації, вправи з ракеткою та воланом.

Проведений аналіз показав, що застосування вправ, наведених в таблиці, підвищать швидкість реакції, покращать швидкість пересуванні по майданчику, оптимізують виконання технічних прийомів та допоможуть сформувати ефективні рухові навички.

Таблиця 1

№	Специфічні вправи на розвиток швидкості	Класичні вправи на роз швидкості
1.	Перенос воланів по 4 точкам або 6 (в центрі корту ставимо 4 або 6 воланів, на швидкість переносимо по одному волану по класичній схемі, а потім зносимо до центру)	Човниковий біг
2.	Переміщення по корту по ігровим точкам (тренер називає ігрову точку, спортсмен виконує переміщення в цю точку, на швидкість)	Спринтерський біг на короткі дистанції (10–30 м)

3.	Виконуємо різні вправи (присідання, арабські стрибки, берпі, та інше, а по сигналу тренера прискорення)	Прискорення на 30 та 60м
4.	Переміщення спортсменів приставним шагом по наружній розмітці корту, по сигналу тренера прискорення)	Біг із зміною темпу
5.	Вправа «4 вправи» (виконується по 1хв кожна вправа без зупинки: швидка зміна ніг: вперед вперед, назад назад, в сторону центр в сторону, стираємо лінію вперед назад двома ногами, вистрибування до гори ноги разом)	Вправи на частоту кроків
6.	Переміщення дзеркальні переміщення (один показує в яку ігрову точку переміститися, партер повторю за ним, завдання першого втекти, другого наздогнати)	Рухливі ігри з елементами швидкісного реагування.

Аналіз літератури показав, що на другому році навчання доцільно збільшувати частку специфічних вправ, зберігаючи при цьому достатній обсяг загально-фізичної підготовки.

Висновки. Поєднання класичних і специфічних вправ є ефективним засобом розвитку швидкісних здібностей у бадмінтоністів на етапі початкової підготовки другого року навчання. Такий підхід забезпечує не лише покращення швидкісних показників, але й сприяє формуванню координаційних навичок і підвищенню ефективності ігрової діяльності.

Список використаних джерел

1. Індик, П.М. Бадмінтон [Текст] : навч.-метод. посіб. / П.М. Індик, А.Є. Сірик. - Суми: СумДУ, 2017. - 111 с. - ISBN 978-966-657-705-7

2. Каратник І. В. Удосконалення швидкісно-силової підготовленості бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 / Каратник І. В.; ЛДУФК. Львів, 2017. 20 с.

3. Кудзієва, О.В. МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК для вчителів зі спорту, викладачів, спортсменів Основи спортивного тренування . Дніпро, 2020. 40 с.

4. Любієва, В.А., Жаркова Є.Є., Тихенька І.В. Розвиток швидкості реакції бадмінтоністів за рахунок зорових тренувань. *Редакційна колегія*, 2024, 284.

5. Міхалькова А. І. Дослідження швидкісно-силових якостей спортсменів-бадмінтоністів високої кваліфікації / А. І. Міхалькова // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти : матеріали 1-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 3-4 жовтня 2019 р. = Health of nation and improvement of physical culture and sports education : 1st Intern. Sci. and Practical Conf., October 3-4, 2019 / гол. ред. А. В. Кіпенський ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Харків : Мадрид, 2019. – С. 40-43.

6. Стерін Владислав, Собко Яна, Стерін Михайло, Рева Віталій (2024) Спортивні ігри як засіб вдосконалення координаційних здібностей бадмінтоністів

із вадами слуху. PCS [Internet]. 2024 Dec. 26 [cited 2026 May 3];(4):195-201. Available from: <https://pcs.khmnu.edu.ua/index.php/pcs/article/view/280>

7. Сутула О.В., Невелика А.В. (2024) Аналіз використання високодалеких ударів у бадмінтоністів 2010 року народження. Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини //Збірник наукових праць. Харків. Вип. 5. С.228-229.

8. Imas Y, Borysova O, Dutchak M, Shlonska O, Kogut I, Marynych V. Technical and tactical preparation of elite athletes in team sports (volleyball). Journal of Physical Education and Sport. 2018;18(2):972-9.

9. Jaworski J, & Žak, M. The structure of morpho-functional conditions determining the level of sports performance of young badminton players. Journal of human kinetics. 2015;47(1);215-23.

Відомості про авторів/Information about the Authors

1. **Невелика Анастасія Василівна**, к.фіз.вих., доцент, доцент ЗВО кафедри фізичної реабілітації і здоров'я, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна.

Nevelyka A.V., Associate Professor of the Department of Physical Rehabilitation and Health, PhD in Physical Education and Sports, National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine.

e-mail: anastasianevelika89@gmail.com

ORCID: 0000-0001-6459-8564

2. **Сутула Ольга Василівна**, майстер спорту з бадмінтону, викладач кафедри спортивних та рухливих ігор, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна.

Sutula Olga Vasylivna, master of sports in badminton, teacher of the department of sports and moving games, Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkiv, Ukraine.

e-mail: olgasutula@ukr.net

ORCID: <https://0000-0001-6927-3987H>