

Бадмінтон як один із засобів тренування студенток- волейболісток

Шестерова Л. Є., Грищенко Л. К.

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

Анотація. В статті представлений аналіз взаємозв'язків технічної і фізичної підготовки волейболістів в секційних заняттях у ЗВО. Зазначені проблеми тренувального процесу з волейболу, рекомендовані засоби підвищення його ефективності. Експериментальним шляхом встановлено позитивний вплив застосування засобів бадмінтону в процесі підготовки волейболісток на показники фізичної підготовленості і технічної майстерності; внесені зміни в тренувальний процес.

Ключові слова: бадмінтон; волейбол; студенти; здобувачі вищої освіти; фізична і технічна підготовленість.

Вступ. Сьогодні волейбол є однією з популярних спортивних ігор на навчальних і позанавчальних заняттях з фізичного виховання та спорту серед здобувачів вищої освіти різних ЗВО. Фахівці відмічають щорічне зростання конкуренції серед студентських команд, підвищення вимог до фізичної і техніко-тактичної підготовленості та універсальності гравців. Разом з тим Шльонська О., Хаммуді М.Ф.К. (2019) вказують, що тренери студентських збірних команд стикаються з невисоким рівнем швидкісних, координаційних і техніко-тактичних здібностей студенток-волейболісток. У волейболі, що динамічна розвивається, тренерська-викладацький склад і гравці прагнуть модернізувати тренувальний процес з метою досягнення більш вражаючих спортивних результатів. Однією із головних складових процесу підготовки студентських збірних команд, котрі забезпечують розвиток волейболу, є інноваційна модернізація тренувального процесу і покращення умов для підготовки гравців, що стимулюють підвищення результативності (Shesterova et al., 2023; Шестерова & Грищенко, 2024).

Бадмінтон за структурою і спрямованістю є видом спорту, дуже подібним до волейболу, має схожий прямокутний майданчик, розділений сіткою в парних і одиночних іграх, однак, даний вид спорту більш інтенсивний та менш тривалий за часом (Сокол, 2009; Собко et al., 2022).

Мета дослідження: виявити ефективність застосування засобів бадмінтону в тренувальному процесі здобувачів вищої освіти, які займаються волейболом.

Методи й організація дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; констатуючий і формулюючий педагогічні експерименти; методи математико-статистичної обробки отриманих результатів.

В дослідженні, що проводилося на кафедрі теорії та методики фізичного виховання КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР протягом 2024-2025 навчального року, брали участь волейболістки збірної команди коледжу. Учасниці дослідження 2 рази на тиждень займалися волейболом і 1 раз – бадмінтоном. В процесі педагогічного експерименту, на початку і наприкінці навчального року, здійснювалося тестування фізичної і технічної підготовленості з наступним порівняльним аналізом отриманих показників.

З метою оцінки фізичної підготовленості волейболісток застосовувалися наступні тести: біг на 30 м (швидкісні здібності), човниковий біг 5×6 м (координаційні здібності), кидок м'яча вагою 1 кг двома руками з-за голови стоячи, стрибок у довжину з місця та стрибок вгору з місця зі змахом руками (швидкісно-силові здібності). Вважалося, що заняття з бадмінтону будуть сприяти підвищенню показників саме цих фізичних якостей.

Показники технічної підготовленості спортсменок визначалися за наступними тестами: передача м'яча двома руками зверху з зони 2 в зону 4 після підкидання м'яча з зон 1 і 5 (кількість результативних передач); прийом м'яча двома руками знизу з зон 1, 6 і 5 в зону 2 на точність з верхньої прямої подачі, поданої через сітку (з зони подачі) (кількість результативних прийомів); нападаючий удар з переводом із зони 2 в зону 5, із зони 4 в зону 1 з подачі м'яча (кількість результативних нападаючих ударів); верхня пряма подача через сітку з зони подачі по зонам (кількість результативних подач); блокування (одиначне) прямого нападаючого удару по ходу розбігу (кількість результативних блокувань).

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що спеціальних методичних матеріалів, які стосуються застосування засобів бадмінтону в підготовці волейболістів практично немає. Однак, багато авторів, відмічають основну схожість цих спортивних ігор і говорять про можливості їх взаємозастосування в процесі підготовки спортсменів. Зокрема, волейбол і бадмінтон є двосторонніми іграми, де грають не на час, а на результат; в обох видах спорту гра проходить через сітку, котра розділяє суперників; основним завданням гри є перевід м'яча (волана) на сторону суперника; в обох видах спорту гра починається з подачі, котра повинна бути виконана за визначеними правилами; високі вимоги до концентрації (неможна відволікатися ні на секунду); постійне спостереження за суперником і передбачення його дій; вимоги до високої стресостійкості, котра особливо важлива в напружених партіях (наприклад, при рахунку 20:20 в бадмінтоні або 24:24 у волейболі); постійний контроль темпу гри (прискорення/уповільнення розіграшу, швидка зміна напрямку руху).

Аналіз матеріалів спортивної підготовки з волейболу і бадмінтону дозволяє зробити висновок про значний вплив на результативність в даних видах спорту рівня розвитку координаційних (в тому числі вестибулярної стійкості) і швидкісних здібностей; менш виражений вплив прослідковується у витривалості і незначний у гнучкості (Шльонська & Хаммуді, 2019; Лежньова, et. al., 2023).

В ході аналізу спеціальної науково-методичної літератури проведена порівняльна характеристика схожих технічних прийомів волейболістів і бадмінтоністів. Так, виявлена схожість у виконанні нижче наведених технічних прийомів: нижня пряма подача у волейболі та нижня подача відкритою стороною ракетки у бадмінтоні; верхня пряма подача у волейболі та удар зверху у бадмінтоні; нападаючий удар у волейболі та смеш у бадмінтоні; стійка основна та переміщення у волейболі та бадмінтоні (Сокол, 2009; Лювей et al., 2024).

В ході вивчення спеціальної спортивної літератури і Інтернет-джерел виявлені факти позитивного застосування засобів бадмінтону волейболістами. Хоча інформація про відомих волейболістів, які спеціально займалися бадмінтоном як окремим видом спорту, не є широко розповсюдженою в наукових спортивних джерелах, він часто згадується як допоміжний вид спорту для фізичної підготовки, що розвиває швидкість реакції, координацію та спритність. Деякі відомі волейболісти (наприклад, бразильський волейболіст, Олімпійський чемпіон Жильберто Годой Фильо) практикують бадмінтон для урізноманітнення тренувань, але розглядають його як частину загальної фізичної підготовки.

Все вище сказане дозволяє зробити висновок про те, що в підготовці й ігровій діяльності волейболістів і бадмінтоністів мається багато загального. Даний факт послугував основою для організації педагогічного експерименту, в ході якого в підготовку волейболісток збірної команди коледжу з метою покращення фізичної і технічної підготовленості включалось додаткове заняття бадмінтоном.

Динаміка фізичної і технічної підготовленості волейболісток, які брали участь в педагогічному експерименті, представлена в таблиці 1.

В ході дослідження доказана ефективність застосування бадмінтону, як додаткового засобу тренування, що підтверджується встановленими достовірними розбіжностями показників фізичної підготовленості дівчат-волейболісток майже у всіх вище наведених педагогічних тестах ($p < 0,05$). Найбільший приріст серед показників фізичної підготовленості встановлений в човниковому бігу (11,6%). Разом з тим, слід зазначити, що не дивлячись на високі відсоткові зміни в результатах стрибка у довжину з місця (10,2%), достовірності відмінностей між ними на початку та наприкінці дослідження не зафіксовано.

Розглядаючи статистичний аналіз даних технічної підготовленості, було встановлено, що достовірності відмінностей між результатами на початку та наприкінці дослідження в жодній з контрольних вправ не спостерігається. Найбільші зміни показників технічної підготовленості відбулися у блокуванні (одиночне) прямого нападаючого удару по ходу розбігу (12,2%). Разом з тим відмічається значний приріст показників у всіх контрольних вправах, що вказує на можливість і в подальшому застосовувати бадмінтон у тренуваннях волейболісток.

Висновки. В ході теоретичного аналізу літературних і Інтернет-джерел та педагогічних спостережень виявлена схожість технічних прийомів волейболістів і бадмінтоністів. Включення в тренувальний процес занять із бадмінтону

позитивно вплинуло на фізичну і технічну підготовленість студенток-волейболісток, що підтверджується значним покращенням всіх досліджуваних показників. Встановлено, що додаткові заняття бадмінтоном значніше вплинули на показники фізичних якостей, ніж на формування технічних елементів.

Таблиця 1

Динаміка фізичної і технічної підготовленості волейболістів (n=15)

Контрольні вправи	До експерименту,	Після експерименту,	t; p
	X±m		
Біг на 30 м, с	5,7±0,1	5,33±0,09	2,74; p<0,05
Човниковий біг 5×6 м, с	11,91±0,15	10,53±0,13	7,27; p<0,001
Кидок м'яча вагою 1 кг з-за голови двома руками стоячи, м	14,74±0,19	15,64±0,13	3,91; p<0,01
Стрибок у довжину з місця, см	170,8±7,56	188,2±5,30	1,89; p>0,05
Стрибок вгору з місця зі змахом руками, см	30,44±0,87	33,16±0,57	2,62; p<0,05
Передача м'яча двома руками зверху з зони 2 в зону 4 після підкидання м'яча з зон 1 і 5, кіл-ть результативних передач	6,7±0,3	7,3±0,4	1,2; p>0,05
Прийом м'яча двома руками знизу з зон 1, 6 і 5 в зону 2 на точність з верхньої прямої подачі, поданої через сітку (з зони подачі), кіл-ть результативних прийомів	6,5±0,4	7,0±0,4	0,88; p>0,05
Нападаючий удар з переводом із зони 2 в зону 5, із зони 4 в зону 1 з передачі м'яча, кіл-ть результативних нападаючих ударів	8,0±0,3	8,8±0,4	1,6; p>0,05
Верхня пряма подача через сітку з зони подачі по зонам, кіл-ть результативних подач	8,3±0,4	9,2±0,3	1,8; p>0,05
Блокування (одиначне) прямого нападаючого удару по ходу розбігу, кіл-ть результативних блокувань	8,2±0,4	9,2±0,3	2,0; p>0,05

Перспективи подальших досліджень вбачаються в подальшому застосуванні бадмінтону в тренувальному процесі волейболісток збірної команди коледжу, що, на нашу думку, сприятиме більш значним змінам рівня технічної підготовленості.

Література:

- Лежньова, О., Качан, В., & Якушева, Ю. (2023). Педагогічна технологія спеціальної фізичної підготовки волейболістів студентських команд. *Спортивні ігри*, (3(25), 67–74. <https://doi.org/10.15391/si.2022-3.06>
- Лювей, Ю., Каратник, І., & Пітин, М. (2024). Вимоги змагальної діяльності до підготовленості кваліфікованих спортсменів у бадмінтоні (теоретичний аспект). *Спортивні ігри*, (4(14), 24–34. <https://doi.org/10.15391/si.2019-4.03>
- Собко, І.М., Стерін, В.М., & Собко, Я.О. (2022). Контроль рівня технічної підготовленості бадмінтоністів на етапі початкової та базової підготовки. *Health-saving technologies, rehabilitation and physical therapy : XV International Scientific Conference*. 168-172
- Сокол, О.В. (2009) *Технічна підготовка волейболістів: навчальний посібник*. Миколаїв : НУК.
- Шестерова Л. Є., Грищенко Л. К. (2024). Використання ігрового стретчингу в заняттях зі спортивно-педагогічного вдосконалення з волейболу. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти : збірник статей XX Міжнародної наукової конференції (09 лютого 2024 р.)*. Харків : ХДАФК, 126-130.
- Шльонська, О., & Хаммуді, М.Ф.К. (2019). Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі вдосконалення швидкісно-силових здібностей спортсменок. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (4), 21-29. DOI: 10.32652/tmfvs.2019.4.21-29
- Shesterova L., Hryshchenko L., Pyatnickaya D., Wnorowski K. (2023). The influence of volleyball classes on the physical fitness and health outcomes of college students. *Pedagogy of Health*, 2(1), 25-29. DOI: <https://doi.org/10.15561/health.2023.01>

Відомості про авторів:

Шестерова Людмила Єгорівна: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

<https://orcid.org/0000-0001-8777-6386>

E-mail: lydmula121056@gmail.com

Грищенко Людмила Кузьмівна: викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

<https://orcid.org/0000-0003-4942-6355>

E-mail: mardariy7@gmail.com

Надійшла до редакції 10.01.2026 р.