

УДК 796.34.015.1

Гальченко Л. В.

канд.пед.наук., доц. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

## **СУЧАСНА МОДЕЛЬ ТРЕНУВАНЬ СПОРТИВНОЇ ГРИ З РАКЕТКОЮ «КРОСМІНТОН» З ВИКОРИСТАННЯМ ЧОТИРЬОХ РІВНІВ НАВЧАННЯ**

Кросмінтон – це спортивна гра, в якій під час гри беруть участь усі групи м'язів нашого тіла – ніг, преса, спини, рук і навіть шиї. Без виснажливих тренувань та дієт можна скинути зайві кілограми, оскільки він включає кардіо-навантаження, в якому тренуються серцево-судинна та дихальна системи, а також швидкість реакції, стартова швидкість та координаційні здібності, у кросмінтоніста поступово вдосконалюється морфофункціональна система організму, м'язовий та опорно-руховий апарат.

Кросмінтон це спортивна гра з ракеткою та воланом виникла у Німеччині. В Україні з'явився у 2010 році в Ужгороді але у 2016 році з моменту перейменування виду спорту спидмінтон у кросмінтон центр поступово перемістився до міста Краматорськ. У липні 2023 року була створена Громадська організація «Федерація кросмінтона Запорізької області». Гра поєднує в собі елементи тенісу, бадмінтону, настільного тенісу й сквошу, грають ракетками та воланом. Корт для гри є два квадрата розміром 5.5 на 5.5 метра, що розташовані паралельно один від одного на відстані в 12.8 метра [1, 2].

У 2023-2024 навчальному році бере початок створення спортивної секції зі спортивної гри «Кросмінтон» в Національному університеті «Запорізька політехніка».

Навчання основних елементів кросмінтону, технічних та тактичних прийомів у дітей може становити 2-3 роки. Засвоєння матеріалу студентами 17-20 років, з правильною методологією викладання, може скласти 1 рік навчання в університеті. Вчені довели, що найкращим варіантом засвоєння та закріплення нових навичок є режим навчання три рази на тиждень. Це пов'язано з тим, що використовуючи тренування три рази на тиждень, м'язи тіла, що працюють під час тренувань, проходять неповне відновлення, тобто кожного разу, вони накопичують тренувальний ефект. Якщо застосовувати режим тренувань два рази на тиждень або менше, відбувається те, що

організм повністю відновлюється та тренувального ефекту не відбувається (фізичний, технічний, тактичний рівень не зростає).

Мета: розробити модель тренувань для спортивної гри «Кросмінтон» з використанням чотирьох рівнів навчання.

Розглядаючи модель навчання кроссмінтону стосовно освітнього процесу фізичного виховання в НУ «Запорізька політехніка», залежно від рівня володіння навичками гри, гравці поділяються на чотири рівні: «Жовтий волан», «Червоний волан. Fun», «Чорний волан» та «Жовто-червоний волан». Кожен рівень передбачає різні розміри ракеток і воланів та їх вагу і головне відстань між кортами (квадратами) (таблиця).

Така авторська модель навчання може бути використана для навчання дітей від 5 років і старше. Мета цього напрямку - зручна та найбільш зрозуміла форма для початківців де вони можуть легко освоїти техніку гри. На тлі формування ігрових навичок, починаючи з рівня «Жовтий волан», відбувається поступовий перехід від одного рівня на інший. Дорослі у яких є певні навички в споріднених спортивних іграх з ракеткою, таких як теніс (гра в теніс зльоту), бадмінтон, настільний теніс (добре володіють накатом справа та зліва), пляжний теніс (атакуючи удари смеш та реверс) такі гравці можуть негайно розпочати навчання з рівня «Чорний волан».

Перший рівень «Жовтий волан» дозволяє навчитися базовим елементам техніки гри: подача, відбивання волана зверху над головою (сміш, високо-далекі удари), реверс, удари праворуч та ліворуч на рівні талії. Відстань між гравцями 6-7 метрів, розмітку використовуємо різну: конуси, фішки. Для дітей 5 років потрібна коротка ракетка для бадмінтону 43 см 90 г.




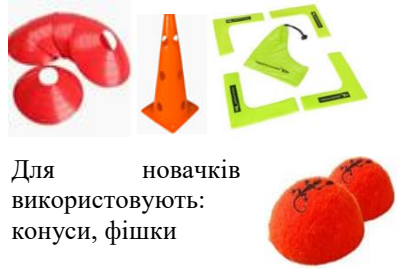
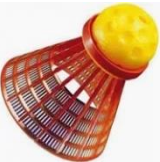

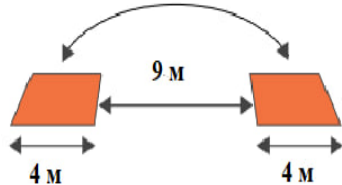
Другий рівень «червоний волан» офіційно використовується на змаганнях у категорії U12, також можна використовувати для гравців-початківців будь-якого віку. Відстань між кортами-квадратами 9 м, а квадрати 4x4м у довжину, ракетка для дітей 55 см 160 г. Система рахунку на змаганнях така ж як і на більш складних рівнях по три подачі у кожного гравця до 16 очок, при рахунку 15:15 гравці грають поки не буде переваги у одно із гравців у два очка.

Фінальною стадією переходу від використання рівня «червоний волан» до «чорний волан» є набуті навички кросмінтоністом, впевнені та швидкі переміщення гравця по всьому корту, вміння відігравати і робити удари по волану на різній висоті.



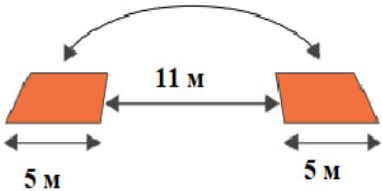


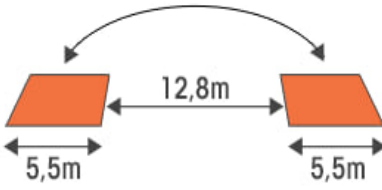
Закріпивши навички на двох рівнях, гравець переходить до гри із «чорним воланом». Цей рівень наближений до стандартного тобто «жовто-червоний волан», за рахунок того, що волан повільніший і керувати ним легше адаптація та перехід на складніший рівень протікає легше (табл. 1.).

Таблиця 1.

Модель тренувань кросмінтоністів з використанням чотирьох рівнів навчання

Рівень	Вік	Ракетка	Корт
  Жовтий волан	<p>3-5 років, а також всі гравці, які мають нуль-вий або початковий рівень гри в будь-якому віці. Цей волан коротший за звичайний волан для бадмінтону на 5 мм, а головка у нього не пробкова, а з гуми. Для дітей із 5 років можна використовувати звичайний волан для бадмінтону або розрізаний волан</p>	 <p>3-5 років ракетка для бадмінтону 43 см 90 г. Для підлітків або дорослих звичайна ракетка від 55-58 см</p>	 <p>Для новачків використовують: конуси, фішки</p>
 Червоний волан. Fun Speeder	<p>Офіційно використовується на змаганнях у категорії U12, також можна використовувати для гравців-початківців будь-якого віку</p>	<p>55 см 160 г</p> 	

Продовження таблиці 1.

<p>Чорний волан</p> 	<p>З 12 років та старше. Фінальний етап у підготовці гравця до переходу до рівня «Жовто-червоний волан».</p>	<p>58 см 180 г</p> 	
<p>Жовто-червоний волан Match Speeder</p> 	<p>Офіційно використовується на змаганнях у всіх дорослих категоріях парної та одиночної гри</p>	<p>58 см від 143 до 180 г</p> 	

Таким чином, все залежить від навичок гравця та швидкості прогресування у грі. Можна вважати його фінальним етапом у підготовці гравця до переходу до стандартного рівня. Плюс цього рівня полягає в тому, щоб перевірити набуті навички на повноцінному корті, відігравати волан різної довжини та висоти.

Дана модель ступінчастого навчання кроссмінтону орієнтована на підготовку з раннього віку та на гравців з різною технічною підготовленістю до змагальної діяльності. Вона дозволяє швидко та легко освоїти техніку кроссмінтону, набути необхідних навичок, отримати заряд бадьорості та гарного настрою. До того ж, це оптимальний процес прогресування гравця в залежності від віку, статі, рухових здібностей, фізичної та функціональної підготовленості.

З власного досвіду знаю, що новачки, які починають відразу з рівня «жовто-червоний волан», швидко втрачають інтерес до кроссмінтону і перестають тренуватися, також використання різних за швидкістю воланів і кортів знизить ймовірність травматизму. Така методика приверне більшу кількість тих, хто займається, оскільки це більш щадна система тренувального процесу і дозволяє багатьом проявити себе в даному виді спорту.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Гальченко, Л. В., Матвеев І.Л. Теоретичні засади застосування розминки RAMP на секційних тренуваннях з кроссмінтону в НУ «Запорізька політехніка». Тижень науки: щоріч. наук.- практ. конф., 15-19 квітня 2024 р. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2024. С. 200-202.

2. Гальченко Л. В., Матвеев І.Л. Використання кроссмінтону й настільного тенісу як засобу психофізичної регуляції студентів університету у воєнний час. Відновлення України та її регіонів в контексті глобальних трендів: управління, адміністрування та забезпечення : зб. тез доп. II Міжнародна науково-практична.