

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ СТАБІЛЬНОСТІ ТА ТОЧНОСТІ УДАРІВ ПРИ ПЕРЕСУВАННІ КОРТОМ У КРОСМІНТОНІ

Анотація. У статті наведені основні підходи до формування у студентів-кросмінтоністів технічної бази цілком усвідомлених рухових дій, спрямованих на підвищення злагодженості ігрових дій та точності при пересуванні кортом, є основоположними факторами підвищення їхньої майстерності та є запорукою їх ефективної підготовки до змагань. Для закріплення навичок швидкості пересування були розроблені контрольні тести для оцінки динаміки фізичного розвитку.

Ключові слова: кросмінтон, швидкість, волан, пересування, тест

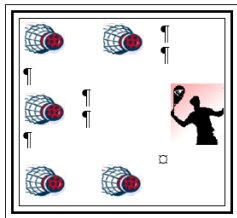
Abstract. The article presents the main approaches to the formation of a technical base of fully conscious motor actions in crossminton students, aimed at increasing the coherence of game actions and accuracy when moving around the court, which are fundamental factors in improving their skills and are the key to their effective preparation for competitions. To consolidate movement speed skills, we have developed control tests to assess the dynamics of physical development.

Key words: crossminton, speed, shuttlecock, movement, test.

Кросмінтон відноситься до ациклічних видів спорту. Заняття зі студентами будуються таким чином, щоб удосконалювалися технічні, тактичні та фізичні компоненти підготовки. На заняттях використовуються методи підготовки спеціально призначені для поліпшення індивідуальних особливостей студентів. Вирішуються техніко-тактичні завдання та даються вправи, спрямовані на корекцію недоліків техніки у студентів. У кросмінтоні можна відзначити такі основні тенденції розвитку гри, як активні атакуючі та контратакуючі удари зі зростанням темпу гри та зменшенням тривалості розіграшу, підвищення стабільності та точності гри. Основними техніко-тактичними засобами ведення гри є передачі. Точність передач у кросмінтоні багато в чому визначає ефективність ігрових процесів.

При оцінці освоєності елементів техніко-тактичної майстерності велике значення має такий фактор, як швидкість, з якою виконується точна дія. В даний час виділено кілька проблем: швидкість - точність, точність з зоровим і без зорового контролю, дистанція - точність та ін. Велике значення для досягнення значних успіхів у кросмінтоні мають такі якості, як потужність ігрових дій, уміння послати волан з великою швидкістю та точність послати волан у потрібне місце корту.

Мета: формування у кросмінтоністів технічної бази усвідомлених рухових дій, спрямованих на підвищення злагодженості ігрових дій та точності при пересуванні кортом. Розробити контрольні тести для оцінки швидкості пересування у кросмінтоністів.



Кросмінтон – це гра, в якій одним із пріоритетних критеріїв, що визначають її результативність, є стабільність точності ударів у різні зони корту (рис.1), важкодоступні для прийому та контратаки суперника. Тобто точність дій спортсмена разом із швидкістю їх виконання практично визначають результат того чи іншого спортивного змагання.

Рис.1 Важкодоступні зони на корті

За типом удари в кросмінтоні можна застосувати такі: високо-далекий (clear), сміш (smash), прямий (drive), підставка (hairpin), підйом (lift), захисний (block), реверс, ніжні справа та зліва, подача (serve) висока подача форхендом [1].

Швидкість – здібність здійснювати рухові дії в мінімальний проміжок часу [3]. Швидкість є комплексною фізичною якістю, до її форм прояву входять латентний час рухової реакції, швидкість одиночного руху, частота рухів. Рухові реакції розподіляються на прості й складні. В складній реакції виділяють: реакцію на рухомий об'єкт і реакцію з вибором [2].

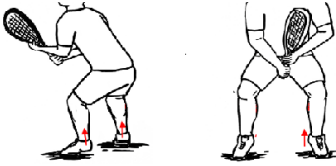
Говорячи про швидкість ігрових дій кросмінтоніста, слід розрізняти окремі її аспекти в грі, до яких можна віднести: швидкість переміщень; швидкість і силу удару та викликану ним швидкість руху волана; швидкість оцінки дії суперника та реакції на нього; швидкість оцінки ситуації, прийняття рішення та ігрового мислення в цілому; швидкість виконання технічних прийомів протягом всієї гри. Володіючи всім арсеналом швидкісних ігрових дій у кросмінтоні у гравця з'явиться ініціатива та домінування у грі, і, як наслідок, – перемога.

На значення силових якостей слід звернути увагу на їхню неоднозначну роль у кросмінтоні. У ряді сучасних досліджень відзначається негативний зв'язок максимальних силових можливостей та швидкісної роботи з високою швидкістю. Тому, займаючись силовою підготовкою, треба звертати увагу на своєчасність такої роботи та безпеку роботи з максимальними вагами, що може негативно вплинути на техніку виконання ударів і швидкість ігрових дій.

Однією з найбільш важливих якостей, що зумовлюють успішність дій кросмінтоніста, є швидкість його пересування, під якою розуміється весь комплекс переміщень гравця зі свого ігрового центру поблизу лінії розмітки на відстані 10 см – основна позиція кросмінтоніста – до задньої лінії по прямій, так і вправо та вліво; до правої та лівої бокових ліній та повернення до ігрового центру. При цьому повернення має бути максимально швидким, до того, як

суперник виконає удар у відповідь. Переміщення в кросмінтоні базуються на швидкості, вибуховій силі та спритності. Основні способи пересування: приставні кроки для ближніх ударів, різкі випадки, стрибки, біг та швидке повернення до центру квадрата для захисту.

У дослідженні В. Пристинського доведено, що впровадження спеціальних вправ на покращення переміщення позитивно впливає на швидкість прийняття рішень у грі [4].



Стійка гравця є вихідним положенням перед виконанням усіх ударів (рис. 2). Основну стійку слід тримати, по можливості, постійно дотримуючись таких умов: вихідне положення ноги на ширину плечей, можна трохи похитуватися; злегка зігнути ноги в колінах; ракетку тримаємо перед собою, злегка напружитися.

Рис.2 Стійка кросмінтоніста

При взаємодії з опорою виконується поштовх «вибухового характеру», тим самим подаючи тілу сигнал для відштовхування з більшою силою, ніж просто з місця. Цьому сприяє зростаюча до моменту приземлення кінетична енергія тіла та пружність у м'язово-зв'язковому апараті нижніх кінцівок, які забезпечують миттєве та значне розтягування та скорочення м'язів. Гравцю необхідно постійно бути у русі. Півкрок дозволяє це робити. Півкрок – це невеликий стрибок обома ногами. При приземленні ви тільки на короткий час торкаєтесь землі подушечками пальців ніг, що дозволяє максимально швидко підскочити назустріч волану. Швидкі гравці роблять півкроку точно в момент подачі суперника, щоб миттєво зреагувати на удар. Пересуваючись кортом кросмінтоніст може, виконати 1-5 кроків з максимальною швидкістю. Висока стартова швидкість необхідна, щоб відбити волан, що швидко летить.

Для закріплення навичок швидкості пересування нами були розроблені контрольні тести для оцінки динаміки фізичного розвитку, адекватності впливу тренувальних та змагальних навантажень можливостям організму.

Тест 1. «Швидкісне пересування» (с). На корте крейдою намальовані 7 зон, кросмінтоніст стоїть в ігровому центрі від лінії розмітки на відстані 10 см біля нього знаходяться 6 воланів. За сигналом він пересувається з першим воланом до першої зони та залишає його в колі, після цього повертається на точку старту, та бере наступний волан, який переносить в другу зону і т.д. (рис. 3).

Швидкісне перенесення волана в зони. Після того, як кожен волан займе свою позицію у кожній зоні спортсмен повинен у тій же послідовності повернути об'єкти у початкову стадію. Вимірюється і оцінюється загальний час виконання вправи.



Рис. 3. Тест 1. визначення швидкості пересування

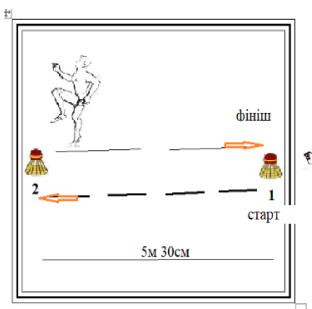


Рис. 4. Тест 2. визначення швидкості пересування

Тест 2 «Швидкісне пересування» (с). Для визначення швидкості пересування досліджуваним пропонується подолати відстань 5 м 30 см (рис.4). Зайнявши вихідне положення біля старту 1, спортсмен пробігає з максимальною швидкістю до фішки 2. Торкнувшись носком будь-якої ноги цієї фішки, він починає пересуватися спиною до фінішу. Час проходження всієї дистанції фіксується секундоміром.

У представлений статті використано власний ігровий досвід та результати роботи зі студентами-кросмінтонами, які брали участь у трьох відкритих турнірах Запорізької області з кросмінтону з 2024 по 2026 роки. Формування у студентів-кросмінтоністів технічної бази цілком усвідомлених рухових дій, спрямованих на підвищення злагодженості ігрових дій та точності при пересуванні кортом, є основоположними факторами підвищення їхньої майстерності та є запорукою їх ефективної підготовки до змагань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гальченко Л.В., Кубатко А.І., Терехіна О.Л., Пісарькова О.Р. Формування у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту наукових знань про спортивну гру «Кросмінтон». Вісник Запорізького нац. університету. 2025. №1. С.36-43.
URI: <https://journalszfznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/4570/4356>
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підруч.: у 2-х т. Київ: НУФВСУ «Олімпійська література». Т. 1. 2021. 366 с.
3. Масляк І.П., Мамешина, М.А. Теорія та методика фізичного виховання: навч. посіб. перероб. Харків : ХДАФК. 2018. 180 с.

4. Пристинський В. М. Взаємозв'язок фізичної й техніко-тактичної підготовки у волейболі. Науковий вісник ДДПУ. 2020.