ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ДВИЖЕНИЙ БАДМИНТОНИСТОВ 7–10 ЛЕТ

Мамуров Бахром Бахшуллоевич

Бухарский государственный технический университет, г. Бухара, Республика Узбекистан

Аннотация. В статье представлены модель и годичный план обучения технике движений бадминтонистов 7–10 лет с использованием специальных тренажёров. Эксперимент с участием 92 юных спортсменов показал достоверный прирост технической подготовленности в экспериментальных группах (15,1–21,5%; $p<0,01–0,001$).

Ключевые слова: бадминтон, дети 7–10 лет, техника движений, начальная подготовка, координационные способности, footwork, тренажёр, педагогический эксперимент.

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF TEACHING MOVEMENT TECHNIQUE TO 7–10-YEAR-OLD BADMINTON PLAYERS

Mamurov Bakhrom Bakhshulloevich Bukhara State Technical University, Bukhara, Republic of Uzbekistan

Abstract. The article presents a model and an annual plan for teaching movement technique to 7–10-year-old badminton players using special training devices. An experiment with 92 young athletes showed significant gains in technical preparedness in the experimental groups (15.1–21.5%; $p<0.01–0.001$).

Keywords: badminton, children aged 7–10, movement technique, initial training, coordination abilities, footwork, training device, pedagogical experiment.

Введение

Возраст 7–10 лет наиболее благоприятен для формирования основ спортивной техники: дети быстро осваивают новые движения, активно развиваются координационные способности [1; 7]. В Узбекистане бадминтон отнесён к приоритетным видам массового спорта (Постановление Президента № ПП-5282 от 5 ноября 2021 г.), однако научно обоснованная поэтапная система обучения технике детей этого возраста не сформирована: исследования посвящены в основном истории, теории бадминтона и физическим качествам игроков [2; 3; 4].

Цель исследования — разработать и экспериментально проверить организационно-методическую модель обучения технике движений бадминтонистов 7–10 лет с использованием специальных тренажёров.

Организация и методы исследования

Эксперимент проводился в специализированных спортивных школах Бухарской (n=28), Самаркандской (n=32) и Сурхандарьинской (n=32) областей. В каждой области контрольная группа (КГ) занималась по традиционной методике, экспериментальная (ЭГ) — по разработанной методике с тренажёром; исходный уровень групп различался не более чем на 1,67% по тестам специальной подготовленности. Применялись педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент и математическая статистика (t-критерий Стьюдента).

Модель и годичный план обучения технике

Модель включает четыре направления, осваиваемые от простого к сложному: хват ракетки (basic, backhand, thumb grip), работа ног (сплит-степ, шеститочечная модель перемещений), техника ударов (подача, клир, drop, lift, удар у сетки, смэш) и комбинации движений. Тренажёр отрабатывал цепочку «сигнал — выход к волану — удар — возврат в

центр»; использовались также конусы, координационная лестница, видеоанализ ошибок и игровые задания.

Годичный план разделён на три этапа (табл. 1).

Таблица 1. Этапы годичного учебно-тренировочного плана для бадминтонистов 7–10 лет

Этап	Месяцы	Основное содержание	ЧСС, уд./мин
Начальное обучение	1–3	хват ракетки, подбивание волана, простые перемещения, простая подача	90–125
Основное обучение	4–8	высокая и короткая подача, клир, drop, шеститочечный footwork, удары у сетки	110–145
Совершенствование	9–12	смэш, комбинации движений, реакционные упражнения, мини-матчи	120–160

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ игровой деятельности показал, что 39,4% технических ошибок юных бадминтонистов связаны с медленными перемещениями, 34,7% — с неправильным наклоном туловища, 18,3% — с приземлением и 7,6% — с ударами без опоры. Поэтому в методике приоритет отдан быстроте перемещений, равновесию и подготовке к удару.

По итогам эксперимента в ЭГ все показатели специальной подготовленности выросли на 15,1–21,5% и статистически достоверны, тогда как в КГ прирост составил 2,2–5,9% и был недостоверен (табл. 2).

Таблица 2. Динамика показателей специальной подготовленности бадминтонистов 7–10 лет Сурхандарьинской области (n=32; КГ n=16, ЭГ n=16)

Тест	Группа	До эксперимента, X̄±σ	После эксперимента, X̄±σ	Прирост, %	t	p
Удар по волану сверху в цель (из 10), раз	КГ	6,62±0,63	6,93±0,99	4,7	1,05	>0,05
	ЭГ	6,56±0,69	7,76±0,85	18,3	4,38	<0,001
Форхенд по отмеченным точкам (из 10), раз	КГ	7,10±0,74	7,42±0,94	4,5	1,07	>0,05
	ЭГ	7,04±0,68	8,29±0,89	17,8	4,46	<0,001
Бэкхенд по отмеченным точкам (из 10), раз	КГ	6,43±0,67	6,81±0,76	5,9	1,50	>0,05
	ЭГ	6,22±0,55	7,56±0,51	21,5	7,14	<0,001
Жонглирование воланом, раз	КГ	19,95±1,98	20,60±2,19	3,3	0,88	>0,05
	ЭГ	19,34±1,86	22,89±2,04	18,4	5,14	<0,001

Тест	Группа	До эксперимента, $\bar{X}\pm\sigma$	После эксперимента, $\bar{X}\pm\sigma$	Прирост, %	t	p
Удар по волану (из 10), раз	КГ	6,86±0,90	7,01±0,95	2,2	0,45	>0,05
	ЭГ	6,83±0,66	7,86±0,96	15,1	3,53	<0,01

Наибольший прирост отмечен в ударе бэкхендом (21,5%, t=7,14), который у детей этого возраста осваивается труднее всего. Это связано с целенаправленной отработкой хвата и выхода к волану на тренажёре.

В общей физической подготовленности тенденция аналогична: бег на 60 м в ЭГ улучшился с 11,51 до 9,78 с (t=3,14; p<0,01), в КГ — с 10,86 до 10,66 с (p>0,05).

Заключение

Модель обучения технике движений с использованием специальных тренажёров достоверно повышает техническую и специальную физическую подготовленность бадминтонистов 7–10 лет: прирост в ЭГ составил 15,1–21,5% против 2,2–5,9% в КГ.

1. Обучение технике в этом возрасте целесообразно строить по трём этапам (1–3, 4–8 и 9–12 месяцев), переходя от хвата и простых перемещений к комбинациям движений и игровым ситуациям.
2. Более 70% технических ошибок юных бадминтонистов связаны с медленными перемещениями и неправильным положением туловища, поэтому footwork и равновесие должны быть в центре начальной подготовки.
3. Разработанная методика внедрена в специализированных спортивных школах Бухарской, Самаркандской и Сурхандарьинской

областей и может использоваться тренерами на этапе начальной подготовки [5; 6].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. — М.: ТВТ Дивизион, 2006. — 290 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. — Киев: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.

4. Mamurov B.B. Badmintonning sport turi sifatida paydo bo‘lishi tarixi va o‘ziga xos xususiyatlari // Ta’lim va innovatsion tadqiqotlar. — 2024. — № 1. — B. 178–181. — DOI: 10.53885/edinres.2024.01.1.038.

5. Mamurov B.B. Badminton texnikasini o‘rgatishda innovatsion metodlardan foydalanish // Inter education & global study. — 2025. — Vol. 3, № 9. — B. 123–128.

6. Ma’murov B.B. Badminton sport turi mashg‘ulotlarida 7–10 yoshli bolalarda harakat texnikasini rivojlantirish orqali salomatlik madaniyatini shakllantirish // Inson kapitalini rivojlantirishda jismoniy tarbiya va sportning zamonaviy tendensiyasi: xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. — Buxoro, 22 noyabr 2025. — B. 143–145.

7. Mamurov B.B. 7–10 yoshli badmintonchi bolalarga harakat texnikasini o‘rgatishning tashkiliy-uslubiy asoslari // Osiyo xalqaro universiteti axborotnomasi. — 2026. — № 2. — B. 3–13.