

<https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/04/INNOVATIONS-AND-PROSPECTS-IN-MODERN-SCIENCE-10-12.04.23.pdf> ШЛЯХИ

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

БАСКЕТБОЛІСТІВ-АМАТОРІВ

Собко Наталія Григорівна

к.н.ф.в.с., доцент

Шаповал Данило Віталійович

студент-магістрант

Центральноукраїнський державний університет

імені Володимира Винниченка, Україна

sobkonat20@gmail.com

daniilshapoval1997@gmail.com

Вступ. Баскетбол сьогодні висуває особливі вимоги до фізичної підготовленості кожного гравця та його здібностей по пересуванню на ігровому майданчику [4].

Дослідники (Хлус Н. О., Цись Д. І., Цись Н. О, 2021) звертають увагу на наявність робіт багатьох фахівців (Платонов В. М., 2013; Шамардін В. М., 2013; Kostyukevych V. M, 2013; Kozina Zh., Sobko I., Bazulyuk T.A. et al, 2015), які відзначають, що на сьогодні вичерпали себе напрямки вдосконалення підготовки спортсменів, орієнтовані на постійне збільшення величини, інтенсивності й інших компонентів навантаження [5, С. 65].

Низкою авторів (Кім Н. К., Дьяконова М. Б., 2006; Мішин М., Окунь Д., Нескородь Н., 2021 [1; 3] визначено, що одним із інноваційних напрямів підготовки в спорті є фітнес-технології, які можуть використовуватися в якості розминки, загальної і спеціальної фізичної підготовки, для емоційної розрядки та відновлення сил, а цілеспрямоване їх впровадження в систему спортивного тренування сприяє розвитку і вихованню спортсменів [3, С. 304].

Ціль роботи – розробити фітнес-програму удосконалення фізичної підготовленості баскетболістів-аматорів.

Матеріали та методи. Про важливість використання фітнес-технологій у процесі організації занять фізичною культурою і спортом молоді взагалі наголошували Усачов Ю. О., Зінченко В. Б., Жуков В. О., Козубей П. С. (2011); Меньших О. Е., Костогриз-Куликова Н. В., Петренко Ю. О. (2014); Босенко А. І., Холодов С. А., Коваль О. Г. (2016); Маракушин А. І., Мкртчян О. А. (2016); Родіонова І. А., Шалупін В. І., Карпушин В. В. (2018); Моргун П. Л., Хуртенко О. В. (2018); Зеленський Р. М., Тулінов А. Ю. (2019); і, зокрема тих молодих людей, що безпосередньо займаються баскетболом: Гаркава О. В. і Недільська А. І. (2019).

Водночас, досліджень, безпосередньо спрямованих на удосконалення фізичної підготовленості баскетболістів-аматорів шляхом використання інноваційних підходів (фітнес-технологій) в доступних інформаційних джерелах нами не знайдено.

Аналіз спеціальної навчально-методичної літератури, одержані нами результати фонового тестування баскетболістів-аматорів вказують на необхідність застосування нових ефективних педагогічних впливів з метою вдосконалення фізичної підготовленості вказаного контингенту.

Теоретичний аналіз та узагальнення доступної літератури дозволили конкретизувати мету і методичні підходи до її вирішення з метою покращення рівня підготовленості спортсменів.

Для вирішення завдань, поставлених у роботі, були використані наступні методи дослідження: вивчення та аналіз навчально-методичної та спеціальної літератури, теоретичний аналіз і узагальнення; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; статистична обробка одержаних даних.

Удосконалення фізичної підготовленості баскетболістів здійснювалось шляхом впровадження програми з використанням фітнес-технологій у навчально-тренувальному процесі.

В основу розробленої нами фітнес-програми (відповідно до рекомендацій низки дослідників [2, С. 56]) покладені наступні компоненти: кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності); силова частина; компонент розвитку гнучкості (стретчинг).

Аеробне (кардіо) забезпечення: кардіо-тренажери, класична аеробіка, степ-аеробіка (базова програма та комплекс вправ із підвищеною координаційною складністю), фітбол-аеробіка.

Силowe і швидкоcно-силowe забезпечення: кроссфіт, скіпінг (gore-skiping).

Забезпечення гнучкості: стретчинг, фітнес-йога (комплекс вправ для розтяжки).

Склад тіла. Здійснювали контроль антропометричних показників (охватні розміри, вага тіла); розраховували жировий, м'язовий та кістковий компоненти.

Всього в дослідженні були задіяні сім спортсменів команди "Жан", учасники Одеської баскетбольної аматорської ліги.

Тренування проводились двічі на тиждень (вівторок, п'ятниця). При п'ятиденних заняттях спортсменам пропонувалось фітнес заняття різної спрямованості (вибіркової і комплексної), експеримент проходив під час загальнопідготовчого етапу підготовчого періоду, тривав вісім тижнів.

Результати обговорення. По завершенні експерименту, з метою перевірки ефективності запровадженої фітнес-програми для удосконалення фізичної підготовленості баскетболістів-аматорів нами повторно проведене тестування.

Динаміка змін результатів у тестах загальної і спеціальної фізичної підготовленості досліджуваного контингенту свідчить про позитивні зрушення протягом досліджуваного періоду, достовірність яких визначалася за t-критерієм Стьюдента при $P < 0,05$.

Висновки. Таким чином, результати проведеного дослідження дозволяють стверджувати, що розроблена нами і впроваджена у навчально-тренувальні

заняття фітнес-програма удосконалення фізичної підготовленості баскетболістів-аматорів є ефективною і може бути використана тренерами-викладачами у професійній діяльності під час підготовки спортсменів.

Список літератури

1. Ким Н. К., Дьяконов, М. Б. Фитнес : учебник. Москва : Сов. Спорт. 2006. 450 с.
2. Меньших О. Е., Костогриз-Куликова Н. В., Петренко Ю. О. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 84 с.
3. Мішин М., Окунь Д., Нескородь Н. Фітнес-технології як сучасний інноваційний напрям підготовки в спорті. *InterConf* (81). 2021. 298-305. URL : <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/15361>
4. Фізична підготовка баскетболістів. URL : <https://www.basketbolist.org.ua/ua/fizpodgotovka.htm>
5. Хлус Н. О., Цись Д. І., Цись Н. О. Використання сучасних фітнес-технологій у процесі фізичної підготовки футболісток студентських команд на загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду. *Спортивні ігри*. 2021. №1 (19). С. 65-74.