

УДК 796.323.2

**Нетрадиционные средства совершенствования физических качеств
баскетболисток студенческой команды**

Родионова Анна Геннадьевна¹, кандидат педагогических наук

Яворская Елена Евгеньевна², кандидат педагогических наук, доцент

Власенко Светлана Юрьевна³

Курмаева Елена Викторовна¹

¹*Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана*

²*Благовещенский государственный педагогический университет*

³*Тихоокеанский государственный университет, Хабаровск*

Аннотация. Включение фитнес-аэробики в тренировочный процесс студенток-баскетболисток в качестве одного из видов физической подготовки продиктовано её широкой популярностью среди детей, молодежи и взрослого населения. В статье раскрывается перспективность использования средств фитнеса в подготовке студенток, занимающихся баскетболом. Определены значимость разновидностей фитнеса в физической подготовке и особенности их использования в тренировочном процессе годичного цикла подготовки женских студенческих команд.

Ключевые слова: физические качества, физическая подготовка, средства фитнеса, фитнес-подготовка, баскетбол, соревновательная деятельность, студенческая команда.

Non-traditional tools of improving the physical qualities of female basketball players of the student team

Rodionova Anna Gennadievna¹, candidate of pedagogical sciences

Yavorskaya Elena Evgenievna², candidate of pedagogical sciences, associate professor

Vlasenko Svetlana Yurievna³

Kurmaeva Elena Viktorovna¹

¹*Moscow State Technical University named after N.E. Bauman*

²*Blagoveshchensk State Pedagogical University*

³*Pacific State University, Khabarovsk*

Abstract. The inclusion of fitness aerobics in the training process of female basketball players as one of the types of physical training is dictated by its wide popularity among children, youth and adults. The paper reveals the prospects of using fitness means in the training of female students involved in basketball. The significance of fitness varieties in physical training and the features of their use in the training process of the annual cycle of training women's student teams are determined.

Keywords: physical qualities, physical training, fitness means, fitness training, basketball, competitive activity, student team.

ВВЕДЕНИЕ. Изменения и дополнения в правила проведения соревнований по баскетболу предъявляют повышенные требования к уровню физической подготовленности баскетболисток студенческих команд. В современных условиях для осуществления эффективной игровой деятельности баскетболистки все чаще используют технико-тактические действия, связанные с силовой борьбой, как под кольцом, так и по всей игровой площадке, и требующие проявления высокого уровня развития скорости, прыгучести и прыжковой выносливости [1].

Данные аспекты актуализируют проблему совершенствования физической подготовки баскетболисток с использованием нетрадиционных средств, в том числе занятий фитнесом. Самый большой плюс фитнеса – это доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития спортсменок [2].

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Теоретический анализ научной и методической литературы позволил конкретизировать и определить основные направ-

ления исследования. Педагогические наблюдения выявили особенности содержания и организации учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности в годичном цикле женских студенческих команд.

На основе современных подходов к организации и методике проведения процесса физической подготовки баскетболисток [1] и организации занятий аэробикой [1, 2] разработана программа фитнес-подготовки студенток-баскетболисток.

Предполагалось, что целенаправленное применение данной программы в тренировочных занятиях позволит повысить уровень физической подготовленности студенток-баскетболисток и эффективность их соревновательной деятельности.

Реализация цели программы, ориентируясь на реализацию принципа вариативности и разнообразия тренировочного процесса, соблюдения дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, отражена в основе планирования и поэтапного освоения: переноса физических упражнений с пола на степ-платформы, слайд-доски, BOSU и т.д.

Определены средства фитнеса, позволяющие изменить тренировочный процесс баскетболисток, сместить акценты подготовки в сторону проявления игрового атлетизма, основанного на разносторонней физической подготовке спортсменок, на единстве физических качеств силы, быстроты и выносливости, а также скоростно-силовых качеств, скоростной и силовой выносливости, силовой ловкости (табл. 1).

Таблица 1 – Средства фитнеса

№ п/п	Средства фитнеса	Физические качества	Физическое развитие	Функциональное состояние
1	классическая аэробика	быстрота, общая выносливость, общая физическая работоспособность	масса тела, обхват талии, толщина кожно-жировых складок на животе и бедрах	- сердечно-сосудистая, - центральная нервная и дыхательная системы
2	степ-аэробика	ловкость, взрывная сила, общая выносливость, общая физическая работоспособность		- сердечно-сосудистая, - центральная нервная и дыхательная системы, -вестибулярный анализатор
3	пилатес, стретчинг, йога	гибкость, силовая выносливость	снижение жировой прослойки, отсутствие гипертрофии мышц, развитие подвижности суставов	сердечно-сосудистая и дыхательная системы, вестибулярный аппарат, концентрация, дыхание, -точность, изоляция
4	фитбол, BOSU, подвесные конструкции TRX	силовая выносливость, ловкость, гибкость	мышцы стабилизаторы, мышцы-кора	- сердечнососудистая и дыхательная системы, - вестибулярный аппарат
5	стретчинг	гибкость	удлинение мышечных волокон	сердечно-сосудистая и центральная нервная системы

Составлено оптимальное содержание комплексов фитнеса, которое позволит организовать процесс физической подготовки более динамично и эффективно (таблица 2).

Таблица 2 – Содержание комплексов фитнеса

№ п/п	Развитие физических качеств	Комплексы упражнений	Интенсивность нагрузки	ЧСС
1	- общая выносливость	- классическая и степ-аэробика	достаточной продолжительности и умеренной интенсивности	150-160 уд/мин
2	- специальная выносливость	-функциональный тренинг	большой или максимальной интенсивности	180-200 уд/мин
3	- силовая выносливость	- пилатес, йога	в смешанном режиме: аэробном и анаэробном	130-150 уд/мин
4	- координация	- классическая и степ-аэробика	аэробный режим	150-160 уд/мин
5	- гибкость	- пилатес, стретчинг, йога		130-160 уд/мин

Содержательная часть видов фитнес-аэробики направлена на общую физическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений.

При подборе упражнений учитывалась специфика двигательной деятельности баскетболисток, особое внимание уделялось тем мышечным группам, которые используются спортсменками в соревновательной деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. На основе комплекса средств фитнеса с учетом структуры годичного цикла подготовки разработана программа фитнес-подготовки баскетболисток студенческой команды. Структура годичного цикла, отличительной особенностью которого является длительный 7-8-месячный соревновательный период, составлена на основе рекомендаций специалистов по баскетболу, работающих со студенческими командами [1, 2].

Содержание программы планировалось в соответствии с задачами и длительностью периода подготовки баскетболисток в игровом сезоне. Для каждого периода подобраны средства фитнеса, влияющие на развитие физических качеств, физическое развитие и функциональное состояние систем организма баскетболисток (таблица 3).

Структура подготовки баскетболисток в годичном цикле характеризовалась порядком взаимосвязи и соотношением различных сторон спортивной подготовки (общей и специальной физической, технико-тактической, психологической, теоретической и т.п.); соотношением параметров тренировочных нагрузок (объема и интенсивности работы); последовательностью и взаимосвязью различных звеньев тренировочного процесса (тренировочных занятий, микроциклов, этапов, периодов и др.).

В начале и в конце тренировочного сезона было проведено тестирование по физической и технико-тактической подготовленности. Результаты тестирования приведены в таблице 4.

Таблица 3 – Содержание программы фитнес-подготовки

№ п/п	Периоды подготовки	Длительность периода	Задачи	Средства фитнеса
1	Подготовительный	Август – сентябрь	- восстановление гибкости, координационных способностей игроков; - развитие силовых и скоростных качеств, общей выносливости	классическая аэробика пилатес степ-аэробика
2	Соревновательный	Сентябрь-декабрь	- удержание достигнутого уровня развития основных двигательных качеств; - снятие эмоционального стресса	степ-аэробика
3	Промежуточный	Январь	- развитие силовых и скоростных качеств, общей выносливости	классическая аэробика йога
4	Соревновательный	Февраль-май	- совершенствование скоростно-силовых качеств, - развитие специальной выносливости силовой и скоростно-силовой (прыжковой)	степ-аэробика
5	Переходный	Июнь-июль	- сохранение тренированности спортсменов; - оптимальная готовность к началу очередного сезона	пилатес классическая аэробика йога

Таблица 4 – Показатели физической и технической подготовленности студентов

№ п/п	Статистические показатели	Группа баскетболисток				
		до	после	разница		Р
	Характеристики	M ± m	M ± m	Ед	%	
1	Бег 20 м, с	4,0±0,04	3,8±0,02	0,2	5	>0,05
2	Бег 10 м, с	2,0±0,01	1,91±0,05	0,09	4,5	>0,05
3	Бег 3х40 с, м	334,5±13	382,5±13	48	14,34	>0,05
4	Прыжок вверх, см	35,4±0,2	37,8±0,2	2,4	6,7	>0,05
5	Быстрота прыжков (к-во раз за 20 с)	25,5±0,2	29,5±0,2	4	15,6	>0,05
6	Высота выпрыгивания вверх после прыжка в глубину, см	36,1±0,19	38,8±0,19	2,7	7,5	>0,05
7	Защитные перемещения 5м×6,с	12,1±0,03	11,2±0,03	0,9	7,4	>0,05
8	Комплексный тест, с	17,21±0,22	16,9±0,2	0,31	1,01	>0,05
9	Броски со штрафной линии, %	55,8±0,39	59,8±0,39	4	8,3	>0,05
10	Броски с равноудаленных точек, %	36,8±0,1	39,9±0,1	3,1	9,2	>0,05
11	Слалом с ведением, с	11,06±0,16	10,64±0,16	0,42	1,04	>0,05

ВЫВОДЫ. Таким образом, повышение уровня физической подготовленности баскетболисток будет более эффективным при условии использования про-

граммы физической подготовки средствами фитнеса, которые представляют собой последовательное выполнение упражнений для совершенствования силы, общей выносливости, гибкости и координационных способностей игроков в подготовительном периоде, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости и силовой ловкости в соревновательном периоде годичного цикла подготовки. По окончании игрового сезона занятия фитнесом будут способствовать восстановлению работоспособности спортсменов и поддержанию определенного уровня функциональной подготовленности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Сковцова М. Ю. Совершенствование физических качеств баскетболистов с использованием дифференцированных комплексов аэробики на этапах начальной подготовки и спортивного совершенствования : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Красноярск, 2008. 186 с.
2. Чипизубова А. Э. Развитие скоростно-силовых способностей у баскетболистов в возрасте 16-17 лет : вып. квал. Работа : 44.03.01. Пермь, 2016. 41 с.

REFERENCES

1. Skvortsova M. Yu. (2008), "Improving the physical qualities of basketball players using differentiated aerobics complexes at the stages of initial training and sports improvement", dissertation, Krasnoyarsk, 186 p.
2. Chipizubova A. E. (2016), "Development of speed-strength abilities in basketball players aged 16-17 years", final qualifying work, Perm, 41 p.

Информация об авторах:

Родионова А.Г., доцент кафедры физического воспитания, krasikova_anya@mail.ru

Яворская Е.Е., yavorskaya.elena@inbox.ru

Власенко С.Ю., старший преподаватель высшей школы физической культуры и безопасности жизнедеятельности, svetvll@list.ru

Курмаева Е.В., преподаватель кафедры физического воспитания, kurmaeva.e@mail.ru

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 03.03.2024.

Принята к публикации 29.03.2024.