



УДК 796.2

EFFECTIVENESS OF THE APPLICATION OF NON-TRADITIONAL TRAINING AND RECOVERY MEANS IN BASKETBALL PLAYERS

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ЗАСОБІВ ТРЕНУВАННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У БАСКЕТБОЛІСТІВ

Vasylenko V.V. / Василенко В. В.*Senior lecturer / Старший викладач**ORCID-0000-0002-3365-3521**Kryvyi Rih State Pedagogical Institute,**Kryvyi Rih, Universytetsky (Gagarina), 56, 50086**Криворізький державний педагогічний інститут,**Кривий Ріг, Університетський (Гагаріна), 56, 50086*

Анотація. У статті розглядаються питання нетрадиційної системи підготовки і відновлення баскетболістів. Також розглядаються питання відновлення після тренувань та реакція на навантаження і її накоплення протягом серії тренувальних занять.

Ключові слова: Фітнес, йога, степаеробіка, аквааеробіка, йогалатес.

Постановка проблеми. Аналіз останніх літературних джерел.

Актуальність дослідження обумовлена тим, що сучасний процес спортивного тренування в баскетболі вимагає максимальної напруги діяльності організму спортсменів. Процеси відновлення займають центральне місце в підготовці спортсменів-баскетболістів і вимагають індивідуального застосування ефективних і практичних методів, які не викликають побічних ефектів [5]. Баскетбол є одним з самих популярних видів спорту. Він має багато прихильників як серед тих, хто займався раніше та захоплюється зараз, так і серед людей, яким подобається баскетбол за динамічність, азарт спортивної боротьби команд, які змагаються, легкість та невимушеність володіння гравцями м'ячем при виконанні прийомів гри в складних ігрових ситуаціях. Видовищність баскетболу безперечно підвищують тенденції змін у правилах гри в бік збільшення динамічності змагальної діяльності.

Не дивлячись на великі позитивні зміни у розвитку баскетболу у світі, він має достатньо серйозні проблеми, які гальмують його розвиток та зниження видовищності гри. Ці проблеми - у технічній підготовленості гравців, в організації захисту, в тактиці нападу, в організації розминки перед грою, у



невисокій ефективності дистанційних кидків, у прогалинах теоретичної і психологічної підготовки, в відносно слабкій підготовці високих гравців.

Саме такими є природні методи відновлення, які використовуються з давніх часів у практиці народних видів спорту. Їхнє з'єднання з ефективними тренувальними програмами відповідає вимогам сучасного світового баскетболу, а експериментальне підтвердження даного положення здобуває особливу актуальність як для сучасного спорту, так і для спорту майбутнього.

Встановлено, що в умовах, коли відбуваються бурхливі зміни в усіх сферах життя українського суспільства, актуалізується проблема фізичного виховання дітей та молоді, виховання в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої суспільної цінності та індивідуалізації. Впровадження фітнесу в навчально - тренувальний процес баскетболістів. Вплив тренувань фітнесу на відновлення спортсменів, розвиток сили, витривалості, спритності та швидкості спортсменів баскетболістів. Сприятливий вплив на здоров'я гравця супроводжується розвитком стійкої психіки і волевого характеру спортсмена. Комплексні тренування фітнесу покращують ініціативність і комунікабельність особистості на майданчику, розвиває фізичні якості та покращує результати гри, а динамічний процес мотивує на змаганнях до пошуку креативних рішень у важких ситуаціях. Тому для перемоги у змаганнях та покращення спортивного результату спортсменів потрібно використовувати інноваційні технології тренування баскетболістів. Фітнес-програми сприяють зацікавленню та залученню молоді до фізичного виховання і спорту. Багатогранність відносно нового напрямку, а саме різновидів фітнесу, дає можливість займатися ним не тільки дівчатам, а і хлопцям, спортсменам високої кваліфікації що дає можливість урізноманітнити заняття. Відповідна рухова активність сприяє досягненню бажаного рівня спортивних тренувань, покращення здоров'я та сприяє довголіттю. Виклад основного матеріалу. В останні роки все більше досліджується питання удосконалення навчально-тренувальних занять з баскетболу, покращився зміст та якість наукових робіт, присвячених дослідженню ефективності впровадження



нетрадиційних форм, засобів та методів на тренуваннях такого цікавого виду спорту як баскетбол [3]. Результати досліджень переконливо свідчать про те, що заняття які включають фітнеспрограми, а саме йога бокс, степаеробіка, аквааеробіка, йогалатес та іншими оздоровчими системами надають виражений позитивний вплив на характер змін показників здоров'я, фізичної підготовленості. Тренування які включають фітнес програми вирішують також завдання розвитку фізичних якостей. Завдяки систематичним тренуванням досягається позитивний зовнішній ефект, зміцнюються м'язи черевного пресу і спини, які забезпечують правильну поставу, вдосконалюється рухова координація [2; 4]. Результати наукових досліджень чітко демонструють, що регулярна фізична активність забезпечує поліпшення загального стану здоров'я спортсменів і рівня їх фізичної підготовленості. Відповідна рухова активність сприяє досягненню бажаного рівня спортивних тренувань, покращення здоров'я та сприяє довголіттю. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами не лише сприяють покращенню фізичних якостей, але і підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють загартуванню емоційної стійкості спортсменів [5].

Проаналізувавши сучасну науково методичну літературу та новітні способи використання різновидів фітнесу. Можна сказати, що фітнес технології розвивають, зміцнюють, коригують та в цілому покращують фізичну підготовленість спортсменів, а також удосконалюють індивідуально у кожного спортсмена фізичну якість яка потребувала більшої уваги. Умовою для грамотної розробки фітнес технологій є єдині вимоги до її складання. До них належать конкретно поставлені мета й завдання. Науково обґрунтований підбір засобів і методів фітнесу, що мають оздоровчу цінність, раціонально збалансований за спрямованістю, потужністю та обсягом, відповідно до індивідуальних можливостей кожного спортсмена, і залежить від пріоритетної спрямованості занять. Комплексне використання вправ, спрямованих на розвиток аеробної витривалості, сили та гнучкості, координаційних здібностей, регуляцією психоемоційного стану спортсменів баскетболістів [3]. Йога бокс кажуть,



протилежності притягується. Ця суміш двох абсолютно різних дисциплін дозволяє досягти ідеального балансу. Висока інтенсивність боксу підвищує кардіостійкість і координацію, а йога збільшує гнучкість, баланс та усвідомленість. Об'єднуючи ці два види тренувань, ти не тільки отримаєш викид ендорфінів і прокачку міцності, а й бонус у вигляді зменшення ризику травм. Аквафітнес вода забезпечує більший опір, тобто спортсмен спалюватиме більше калорій, а також будеш зміцнювати м'язи. Спортсмени з травмами колінного або стегнового суглобів використовують цей клас, тому що це значно зменшує вплив на суглоби. І перш за все, це дуже весело. Такі заняття добре підходять тим спортсменам які знаходяться в періоді відновлення [2;5]. Йогалатес не варто недооцінювати поєднання цих двох комбінацій, вони можуть бути досить динамічними. Оскільки тут немає елементів кардіонавантаження, випробуванням буде утримування поз, що прокачає гнучкість і силу. Спортсмени все частіше займаються йогою і пілатесом завдяки перевагам зміцнення і кондиціонування м'язів, особливо торсу і нижньої частини спини, що дозволяє їм довше бігти, стрибати або займатися спортом. Степ аеробіка високоінтенсивне інтервальне тренування на платформі поєднується з різними рухами аеробіки, спеціально створеному для людей, які шукають максимального спортивного результату. Елементи з степом включають в себе короткі інтенсивні навантаження, що супроводжуються короткими періодами відновлення. Тим часом поєднання рухів на платформі і без неї допоможе покращити швидкість і силу через вибухові рухи, які змушують м'язові волокна швидко скорочуватися. Спортсмени які займаються будуть сильнішим, кращим і швидшим [2; 3].

Одним з центральних методів розробленої системи реабілітації баскетболістів був модифікований метод аутогенного тренування. При розробці даного методу ми ґрунтувалися на тому, що баскетболістів відрізняються розвитим абстрактним мисленням, і їм не складно буде думкою створити який-небудь образ і поступово в нього зануритися, хоча за даними літератури це вища ступінь володіння методом аутогенного тренування. Крім того, уявне спостереження природних образів є найбільш древньою і природною для



людини практикою розслаблення. Другою складною частиною комплексної системи відновлення баскетболістів було використання природних бальзамів на основі лікарських рослин. В якості лікарських рослин використовувались ті, що розповсюджені на Україні, тому що найкраще діють рослини рідної місцевості.. Як відбудовні засоби в дослідженні застосовувалися: дуб звичайний як загальнозміцнювальний і тонізуючий засіб; лаватера тюрингська як засіб, що сприяє прискоренню виведення продуктів метаболізму й оптимізації процесів відновлення; буркун лікарський як засіб, що сприяє прискоренню тихорецького обміну й коронарного кровотока, а також як антикоагулянт; деревій звичайний як засіб, що регулює обмін речовин, що насичує організм хлорофілом, що сприяє виведенню продуктів метаболізму з печінки й кровоносних судин; енотера двулітня як засіб, що нормалізує процеси усмоктування в кишечнику й судинах, що нормалізує роботу нервової системи; цикорій звичайний для стимуляції органів травлення, ліквідації гіпоглікемії, нормалізації роботи вегетативної нервової системи; мильнянка лікарська для поліпшення виведення продуктів метаболізму, як кровоочисний засіб. Лікарські рослини застосовувалися — найсильнішим стимулятором регенеративних процесів в організмі. При дослідженні ортостатичних реакцій баскетболістів було виявлено також, що деякі спортсмени неадекватно реагують на зміну положення тіла.

Висновки.

В останні роки все більше досліджується питання удосконалення навчально-тренувальних занять з баскетболу, покращився зміст та якість наукових робіт, присвячених дослідженню ефективності впровадження нетрадиційних форм, засобів та методів на тренуваннях такого цікавого виду спорту як баскетбол. Використання різних програм фітнесу для удосконалення тренувань баскетболістів а саме йога бокс, степаеробіка, аквааеробіка, йогалатес та інші оздоровчі системами надають виражений позитивний вплив на характер змін показників здоров'я, фізичної підготовленості та удосконалення фізичних якостей спортсменів. Фітнес технології підвищують кардіостійкість і координацію, розвивається гнучкість, заняття аквафітнесу дуже корисні при



відновлені спортсменів після травм. Фітнес допоможе покращити швидкість і силу через вибухові рухи, які змушують м'язові волокна швидко скорочуватися. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами не лише сприяють покращенню фізичних якостей, але і підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють загартуванню емоційної стійкості спортсменів. Проаналізувавши сучасну науково-методичну літературу та новітні способи використання різновидів фітнесу. Можна сказати, що фітнес-технології розвивають, зміцнюють, коригують та в цілому покращують фізичну підготовленість спортсменів, а також удосконалюють індивідуально у кожного спортсмена фізичну якість яка потребувала більшої уваги. У зв'язку з цим, перспективним напрямком подальших досліджень є обґрунтування і розробка інноваційних технологій в баскетболі засобами фізичних вправ різних видів фітнесу.

Література

- 1.Блощінська О.В. Метафора як засіб формування термінологіки футболу. Проблеми семантики, прагматики та когнітивної лінгвістики. 2012. Вип. 21. С. 55–60.
2. Гаврилюк О. Комунікативні стратегії і тактики спортивних коментарів (на прикладі висвітлення World Cup 2018 в англомовних ЗМІ). Молодий вчений. 2018. № 11(63). С. 308–314.
3. Дегтярьова І.О. Особливості формування та структурно-семантичної організації англомовної баскетбольної термінології. Наукові записки [Національного університету «Острозька академія»]. Сер.: Філологічна. 2012. Вип. 27. С. 9–12.
4. Мітова О. О., Сушко Р. О. Методи наукових досліджень у баскетболі: навч. посіб. Дніпро : ПДАФКіС, 2021. 266 с.
5. Поплавский Л.Ю. Баскетбол: Учебник. – К.: Олимпийская література, 2004. – 807с.



Abstract. *The article discusses the issues of a non-traditional system of training and recovery of basketball players.*

Key words: *Fitness, yoga, step aerobics, aqua aerobics, yogalates.*

Статтю відправлено: 20.03.2025 г.

© Василенко В.В.