

Лешева Н.С.¹, Горovenko Е.С.¹, Корженевский Г.Э.²

ОБОСНОВАНИЕ ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОК

¹ ИФКСТ, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, СПб

² ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» МО РФ, г. СПб, ул. Ак. Лебедева, д. 6, Россия

Аннотация. В статье представлены факторы, определяющие необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки баскетболисток: недостаточный уровень физической готовности баскетболисток к соревнованиям; высокая эффективность фитнес-технологий для обеспечения физической готовности баскетболисток к соревнованиям; объективная необходимость расширения средств и методов общей физической подготовки баскетболисток; необходимость «точечного» воздействия на отдельные мышечные группы баскетболисток. Значимыми факторами являются целевая направленность общей физической подготовки баскетболисток, а также необходимость поддержания интереса к занятиям в процессе общей физической подготовки баскетболисток.

Ключевые слова: факторы; фитнес-технологии; общая физическая подготовка; тренировка баскетболисток.

Lesheva N.S.¹, Gorovenko E.S.¹, Korgenevskii G.E.²

SUBSTANTIATION OF FACTORS DETERMINING THE NEED TO USE FITNESS TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF GENERAL PHYSICAL PREPARATION OF BASKETBALLERS

¹ IFKST, St. Petersburg Polytechnic University of Peter the Great, St. Petersburg

² S.M. Kirov Military Medical Academy of the Ministry of Defense, St. Petersburg, Ac. Lebedeva, 6, Russia

Abstract. The article presents the factors that determine the need for the use of fitness technologies in the process of general physical training of basketball players: insufficient level of physical readiness of basketball players for competitions; high efficiency of fitness technologies to ensure physical fitness of basketball players for competitions; the objective need to expand the means and methods of the general physical preparation of basketball players; the need for a "point" effect on individual muscle groups of basketball players. Significant factors are the target orientation of the general physical preparation of basketball players, as well as the need to maintain interest in occupations during the general physical preparation of basketball players.

Keywords: factors; fitness technology; general physical preparation; basketball players training.

Современные нагрузки, которые испытывают баскетболистки в ходе игры, требуют тщательного подбора средств и методов тренировки. [1,2,4,5]. Поэтому в тренировочном процессе баскетболисток необходимо расширить диапазон применяемых средств и методов тренировки. Для выполнения данного условия следует использовать фитнес-технологии с широким набором средств и методов тренировки. Вместе с тем, данный процесс слабо изучен. [3,4,6]. Проведенные исследования свидетельствуют о широких возможностях применения фитнес-технологий для повышения уровня общей физической подготовки баскетболисток. [3,4,6].

В исследованиях последних лет было установлено, что применение фитнес-технологий для повышения уровня общей физической подготовки баскетболисток способствует росту спортивного мастерства спортсменок в более краткие сроки. [3,4,6].

Практика показывает, что подготовка баскетболисток требует эффективного роста спортивного мастерства и улучшения действий на площадке на фоне больших физических нагрузок. В связи с этим необходим поиск новых средств и методов тренировок, позволяющих сформировать высокий уровень общей физической подготовки баскетболисток, особенно на подготовительном этапе годичного тренировочного цикла.

Практика показывает, что таким эффективным средством тренировки может быть применения фитнес-технологий для повышения уровня общей физической подготовки баскетболисток. Исследования, проведенные в последние годы по оптимизации подготовки баскетболисток к соревнованиям, показывают высокую значимость выявления факторов, определяющих необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки баскетболисток, для

улучшения качества тренировочного процесса. Для решения этой задачи проводился опрос тренеров женских студенческих баскетбольных команд. Всего в опросе принимало участие 39 респондентов. Результаты этого исследования представлены в таблице 1.

Проведенным исследованием были установлены факторы, определяющие необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки баскетболисток. К ним относятся: недостаточный уровень физической готовности баскетболисток к соревнованиям; высокая эффективность фитнес-технологий для обеспечения физической готовности баскетболисток к соревнованиям; объективная необходимость расширения средств и методов общей физической подготовки баскетболисток; необходимость «точечного» воздействия на отдельные мышечные группы баскетболисток.

Значимыми факторами являются целевая направленность общей физической подготовки баскетболисток, а также необходимость поддержания интереса к занятиям в процессе общей физической подготовки баскетболисток.

Важнейшим фактором, определяющим необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки баскетболисток респонденты отметили недостаточный уровень физической готовности баскетболисток к соревнованиям.

Практика показывает, что недостаточный уровень физической готовности баскетболисток к соревнованиям не позволяет качественно решать тактические задачи, требующие синхронизации действий всех игроков на площадке. В игре баскетболисток респонденты обратили внимание на эффективные коллективные действия спортсменок, которые возможны только на фоне высокого уровня их общей физической подготовки.

Структура факторов, определяющих необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки баскетболисток (n = 39)

Ранговое место (значимость)	Факторы	Ранговый показатель, (%)
1	Недостаточный уровень физической готовности баскетболисток к соревнованиям	27,3
2	Высокая эффективность фитнес-технологий для обеспечения физической готовности баскетболисток к соревнованиям	22,7
3	Объективная необходимость расширения средств и методов общей физической подготовки баскетболисток	17,9
4	Необходимость «точечного» воздействия на отдельные мышечные группы баскетболисток	12,1
5	Целевая направленность общей физической подготовки баскетболисток	11,7
6	Необходимость поддержания интереса к занятиям в процессе общей физической подготовки баскетболисток	8,3

Респонденты также обратили внимание на высокую эффективность фитнес-технологий для обеспечения физической готовности баскетболисток к соревнованиям.

Большинство комплексов из фитнес-технологий обладают высокой эмоциональностью и вызывают повышенный интерес у баскетболисток в ходе тренировочного процесса.

Это способствует более быстрому росту физической готовности баскетболисток к соревновательной деятельности.

Особое значение в тренировочном процессе, по мнению респондентов, имеет объективная необходимость расширения средств и методов общей физической подготовки баскетболисток. Данный фактор существует объективно, поскольку расширяет возможности применения средств и методов общей физической подготовки баскетболисток в тренировочном процессе.

Известно, что такой подход к тренировочному процессу позволяет более качественно дифференцировать средства и методы общей физической подготовки баскетболисток исходя из индивидуальных возможностей спортсменок.

По мнению респондентов, следует обратить внимание на необходимость «точечного» воздействия на отдельные мышечные группы баскетболисток. Этот фактор определяет необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки баскетболисток.

Поскольку с помощью специальных упражнений из фитнес-технологий можно воздействовать на отдельные мышечные группы баскетболисток для обеспечения их физической готовности к соревнованиям. Тем самым можно эффективно скорректировать «отстающие» физические качества в системе общей физической готовности баскетболисток.

Респонденты также обратили внимание на целевую направленность общей физической подготовки баскетболисток.

По их мнению, успех в игре зависит не только от индивидуальных качеств отдельных спортсменок.

Важно, чтобы все игроки команды хорошо взаимодействовали между собой при различных тактических перестроениях и при этом никто из игроков не «выпадал» из общей игровой схемы из-за низкого уровня общей физической подготовленности.

Поэтому целевая направленность общей физической подготовки баскетболисток является значимым фактором, определяющим необходимость использования фитнес-технологий в процессе их общей физической подготовки.

Очень важным моментом в тренировочном процессе баскетболисток является необходимость поддержания интереса к занятиям в процессе общей физической подготовки.

Фитнес-технологии в процессе общей физической подготовки баскетболисток позволяют в значительной степени разнообразить тренировочный процесс.

Это позволяет повысить его качество, интенсивность и эффективность.

Таким образом, выявленные факторы определяют необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки баскетболисток.

Заключение. В ходе исследований были установлены факторы, определяющие необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки баскетболисток, важнейшим из которых является недостаточный уровень общей физической готовности баскетболисток к соревнованиям.

Список источников

1. Болотин А.Э., Сильчук А.М., Сильчук С.М. Нагрузочная проба для оценки анаэробной выносливости военнослужащих. Вестн. Рос. воен.-мед. акад. – 2015. – № 2 (50). – С. 154-156.
2. Бакаев, В.В. Факторы, определяющие спортивную специализацию лыжников-гонщиков. Теория и практика физической культуры. – 2015. - № 2 – С.40-41.
3. Яцык, Ф.З. Эффективность комплексного применения дыхательных упражнений в процессе развития выносливости у биатлонисток. «Физическая культура, спорт – наука и практика». – 2019. - № 1. – С.30-36.
4. Bolotin A.E. and Bakayev V.V. (2016), "Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries", Journal of Physical Education and Sport, (JPES) 16(4), Art. 188, pp.1177-1185.
5. Bolotin A.E. and Bakayev V.V. (2017), "Method for training of long distance runners taking into account bioenergetic types of energy provision for muscular activity", 5-th International Congress on sport sciences research and technology support (icSPORTS 2017) (30-31 Oktober, 2017, Funchal, Madeira, Portugal), pp.126-131.
6. Bolotin A.E., Bakayev V.V. and You C. (2018), "Comparative analysis of myocardium repolarization abnormalities in female biathlon athletes with different fitness levels", Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE) 13(2), pp. 240-244.
7. Григорьев С.Г. и др. Пакет прикладных программ Statgraphics на персональном компьютере. СПб, 1992. 104 с.
8. Гублер Е.В. и др. Применение критериев непараметрической статистики для оценки различий двух групп наблюдений в медико-биологических исследованиях. Москва, 1969. 31 с.
9. Степанов А.П. и др. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Омск, 2019. Том Часть 1 Основы безопасности жизнедеятельности. 299 с.
10. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2019. Часть 2 MS Word. 96 с.
11. Корольков А.А., Петленко В.П. Философские проблемы теории нормы в биологии и медицине. Москва, 1977. 391 с.
12. Петленко В.П. Основные методологические проблемы теории медицины. Ленинград, 1982. 115 с.
13. Ушаков И.Б., Кукушкин Ю.А., Богомолов А.В. Физиология труда и надежность деятельности человека / Российская академия наук, Отделение биологических наук. Москва, 2008. 113 с.
14. Бехтерев В.М. Вопросы общественного воспитания. Психоневрологический институт. Москва, 1910. 41 с.
15. Зайцев Г.К. и др. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии. СПб, 1994. 78 с.
16. Утенко В.Н. и др. Физическая подготовка иностранных армий. СПб, 2007. 272 с.
17. Шеголев В.А., Шедрин Ю.Н. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры. СПб, 2011. 210 с.
18. Болотин А.Э. и др. Педагогическая модель физической подготовки курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова с акцентированным развитием выносливости. Вестник Рос. воен.-мед. акад. 2016. № 1 (53). С. 256-259.
19. Сапов И.А., Солодков А.С. Состояние функций организма и работоспособность. Ленинград, 1980. 192 с.
20. Фисун А.Я. и др. Системные и надсистемные факторы медицинского обеспечения. Материалы всерос. науч.-практ. конф. 2019. С. 70-72.
21. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2017. Часть 1 MS Excel. 185 с.
22. Селитреникова Т.А., Сырова С.В. «К вопросу физиологической адаптации высококвалифицированных спортсменов» // «Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки», Тамбов. – 2019, Т. 24. - № 183.
23. Запорожцев Е.В., Селитреникова Т.А. «Аспекты разработки методики физической реабилитации школьников с заболеваниями сердечно-сосудистой системы» // «Культура физическая и здоровье», Воронеж. - № 2 (70), 2019. – С. 158-163.
24. Селитреникова Т.А., Дерябина Г.И., Платонова Я.В., Лернер В.А., Филаткин А.С. «К вопросу формирования и совершенствования координационных способностей младших школьников с нарушениями слухового анализатора» // «Наука и спорт: современные тенденции», Казань. № 1 (Том 22), 2019. С. 29-35.
25. Запорожцев Е.В., Селитреникова Т.А. «К вопросу оценки уровня психологической тревожности школьников с заболеваниями сердечно-сосудистой системы» // «Культура физическая и здоровье», Воронеж. - № 3 (71), 2019. – С. 131-133.
26. Запорожцев Е.В., Селитреникова Т.А. «Физическая культура как компонент здорового образа жизни подрастающего поколения» // Мат-лы конф. Саратов 30.05.2019, С. 83-88.
27. Селитреникова Т.А. «Особенности функционирования кардиореспираторной системы учащихся специальных (коррекционных) школ-интернатов I-V видов» // Мат-лы науч.-практ. конф ППС НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – С. 173-175.
28. Селитреникова Т.А. «Влияние регулярных тренировок на уровень сформированности психических процессов будущего специалиста» // Мат-лы конф Тамбов, 2019. – С. 266-269.
29. Селитреникова Т.А., Козадаев М.Г. «Формирование положительной мотивации к занятиям профессионально-прикладной направленности у будущих военнослужащих» // Мат-лы XV конф Тамбов, 27.05-02.02.2019. С.231-236.
30. Запорожцев Е.В., Селитреникова Т.А. «Медико-физиологическое обоснование дозирования физических нагрузок младших школьников» // Мат-лы Междунар. науч.-практ. конф «Тюмень, 19 апреля 2019 г. – С. 85-90.
31. Селитреникова Т.А., Смыслов А.П. «Определение косвенных показателей выносливости школьников с сердечно-сосудистой патологией» // Мат-лы Междунар. науч.-практ. Конф, Тюмень, 19 апреля 2019 г. – С. 251-255.
32. Селитреникова Т.А. «Особенности функционирования кардиореспираторной системы школьников с сенсорными заболеваниями при занятиях физическими упражнениями» // Мат-лы Конф, Тюмень, 19 апреля 2019 г. – С. 255-258.
33. Яковлев В.В., Селитреникова Т.А. «Воздействие спортивных тренировок на состояние кардиореспираторной системы организма курсантов» // Мат-лы Междунар. науч.-практ. конф, Тюмень, 19 апреля 2019 г. – С. 312-314.
34. Селитреникова Т.А. «Контроль организации учебного процесса по адаптивной физической культуре в условиях специального (коррекционного) образовательного учреждения» // Мат-лы Всерос. (с междунар. участием) науч.-практ. конф, Йошкар-Ола, 2019. – С. 96-102.
35. Селитреникова Т.А., Яковлев В.В. «Контроль организации учебного процесса по адаптивной физической культуре в условиях специального (коррекционного) образовательного учреждения» // Мат-лы конф., Красноярск, 1 июня 2019 г. – С.288-292.
36. Селитреникова Т.А. «К вопросу совершенствования тренировочного процесса боксеров на этапе начальной подготовки» // Психолого-педагогический журнал «Гудеамус». Тамбов, 2019. № 2 (40). Т. 18. С.71-78.
37. Селитреникова Т.А. «К вопросу организации и проведения внеучебных занятий реабилитационной направленности со школьниками» // Мат-лы конф. 28 ноября 2019 года. – Тамбов: Издательский дом «Державинский», 2019. – С. 238-240.
38. Намазов А.К., Евсеев В.В., Кушелев С.А. Актуальные проблемы адаптации первокурсников к условиям обучения в вузе // сб. науч. тр., 2018, с. 297-299.
39. Намазов А.К., Корягина Я.К., Кушелев С.А., Евсеев В.В., Шарнин Н.П. Проблема адаптации студентов-первокурсников в вузе // XII Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения», 2017, с. 398-403.
40. Намазов А.К. Газиева И.С. Массовый спорт за рубежом // XI «Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения» 2016, с. 433-437.
41. Намазов А.К. Роль физического воспитания в профессиональной подготовке студентов // Сборник научных трудов конференции, 2015, с. 143-148.
42. Намазов А.К., Газиева И.С. Развитие массового спорта, физического воспитания и здорового образа жизни в России // «Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения», 2014, с. 433-437.
43. Намазов А.К., Сущенко В.П. Методические основы технологии подготовки дзюдоистов на предсоревновательном этапе // «Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения», 2012, с. 258-259.