

## SECTION 1. THEORY AND METHODOLOGY OF ATHLETES TRAINING

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-551-8-1>

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

### ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ЗАСОБІВ ТРЕНУВАННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ В НАВЧАЛЬНО ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ БАСКЕТБОЛІСТІВ

**Vasylenko V. V.**

*Senior Lecturer at the Department  
of Physical Culture and Methods  
of its Teaching  
Kryvyi Rih State Pedagogical Institute  
Kryvyi Rih, Ukraine*

**Василенко В. В.**

*старший викладач кафедра фізичної  
культури та методики її викладання  
Криворізький державний  
педагогічний інститут  
м. Кривий Ріг Україна*

Аналіз останніх літературних джерел. Актуальність дослідження обумовлена тим, що сучасний процес спортивного тренування в баскетболі вимагає максимальної напруги діяльності організму спортсменів. В даний час істотно зростає роль фізичної культури і спорту як фактор вдосконалення людини і суспільства. 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. Фітнес-програми сприяють зацікавленню та залученню молоді до фізичного виховання і спорту. Багатогранність відносно нового напрямку, а саме різновидів фітнесу, дає можливість займатися

ним хлопцям, що дає можливість урізноманітнити заняття. Відповідна рухова активність сприяє досягненню бажаного рівня спортивних тренувань, покращення здоров'я та сприяє довголіттю. 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. 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 [2].

Проаналізувавши сучасну науково методичну літературу та новітні способи використання різновидів фітнесу. 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 кардіо стійкість 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. Йога латес 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. Елітні 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 високо-інтенсивне 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]. Виявлено схильність баскетболістів до ортостатичної гіпотонії, яка зменшується під впливом комплексної системи відновлення працездатності. Результати визначення серцевого ритму в спокої в баскетболістів контрольної й експериментальної груп показали, що після проведення експерименту показники серцевого ритму змінилися у бік переваги парасимпатичної вегетативної нервової системи, що відбиває активізацію процесів відновлення.

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, йоголатес та інші оздоровчі системами надають виражений позитивний вплив на характер змін показників здоров'я, фізичної підготовленості та удосконалення фізичних якостей баскетболістів. Фітнес технології підвищують кардіостійкість і координацію, розвивається гнучкість, заняття аквафітнесу дуже корисні при відновленні 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. 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. Гаврилюк О. Комунікативні стратегії і тактики спортивних коментарів (на прикладі висвітлення World Cup 2018 в англomовних ЗМІ). *Молодий вчений*. 2018. № 11(63). С. 308–314.
2. Дегтярьова І.О. Особливості формування та структурно-семантичної організації англomовної баскетбольної термінології. *Наукові записки [Національного університету «Острозька академія»]. Сер. : Філологічна*. 2012. Вип. 27. С. 9–12.
3. Зубко Д. С. Метафора як механізм утворення одиниць спортивного сленгу англійської мови. *Нова філологія*. 2010. № 42. С. 65–69.
4. Колупаєва О. М. Специфіка сучасного спортивного коментаря (на матеріалі інтернет-видання «PRZEGLĄD SPORTOWY»). *Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Філологічні науки*. 2015. Вип. 39. С. 150–154.
5. Мітова О. О., Сушко Р. О. *Методи наукових досліджень у баскетболі : навч. посіб.* Дніпро : ПДАФКіС, 2021. 266 с.