Міністерство освіти і науки України
Державний заклад
„Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка”

Навчально-науковий інститут охорони здоров’я та спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту

Огар Альона Валеріївна

ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БАСКЕТБОЛІСТОК

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт. Спорт»

Особистий підпис – магістрант А. В. Огар

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Г. В. Толчєва

В.о. завідувача кафедри – кандидат педагогічних наук, доцент Т. Л. Полулященко

Полтава – 2024

АНОТАЦІЯ

В магістерській роботі розкрито теоретико-методичні основи вдосконалення організації тренувального процесу у баскетболі. Вивчено особливості організації тренувального процесу з жінками у баскетболі та визначення шляхів вдосконалення. Проведено теоретичний аналіз щодо різноманітності застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу для підвищення рівня загальної фізичної підготовки баскетболісток. Систематизовано методичні підходи до застосування фітнес-технологій у тренувальному процесі баскетболісток.

Доведена необхідність застосування фітнес-технологій при організації тренувального процесу баскетболісток. Визначена структура факторів застосування фітнес-технологій у наявних педагогічних умовах тренувального процесу баскетболісток. Обґрунтована необхідність застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу для підвищення рівня загальної фізичної підготовки баскетболісток. Проведено експериментальну перевірку ефективності застосування фітнес-технологій при організації тренувального процесу баскетболісток та отримано статистично достовірні результати.

Ключові слова: баскетбол, спортсменки, фітнес, підготовка, тренування, вправи.

ЗМІСТ

ВСТУП…….. 4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У БАСКЕТБОЛІ…… 10
1.1. Особливості організації тренувального процесу з жінками у баскетболі та визначення шляхів вдосконалення…… 10
1.2. Різноманітність застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу для підвищення рівня загальної фізичної підготовки баскетболісток…….. 14
1.3. Методичні підходи до застосування фітнес-технологій у тренувальному процесі баскетболісток…… 19
Висновки до розділу 1……... 22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ…… 27
2.1. Методи дослідження……... 27
2.2. Організація дослідження…… 30
РОЗДІЛ 3. ДОВЕДЕННЯ НЕОБХІДНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БАСКЕТБОЛІСТОК……... 32
3.1. Структура факторів застосування фітнес-технологій у наявних педагогічних умовах тренувального процесу баскетболісток…… 32
3.2. Обґрунтування необхідності застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу для підвищення рівня загальної фізичної підготовки баскетболісток…… 51
3.3. Експериментальна перевірка ефективності застосування фітнес-технологій при організації тренувального процесу баскетболісток……... 55
Висновки до розділу 3……... 65
ВИСНОВКИ…… 68
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ…… 71

ВСТУП

Актуальність проблеми. В даний час організації тренувального процесу баскетболісток приділяється найбільша увага тренерів і фахівців (E. Drinkwater, W. Hopkins, M. McKenna et al., 2005). Це пов'язано з особливою роллю фізичної підготовленості гравців у розширенні розв'язуваних тактичних завдань у сучасному баскетболі та відповідно до зростання вимог до фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболісток (М.В. Леньшина, Р.І. Леньшина, 2011).

Дослідженнями встановлено, що добре технічно підготовлені гравці не можуть ефективно вирішувати тактичні завдання у сучасному баскетболі, якщо через погану фізичну готовність не встигають реагувати на дії гравців протилежної команди, швидко втомлюються або дуже повільно пересуваються спортивним майданчиком. Прояви кваліфікованими баскетболістками витривалості та швидкості в ході гри сприяють повній реалізації їх технічних навичок та тактичних умінь (Г.М. Гєрманов, 2015; I. Jukic, D. Milanovic, D. Vuleta, 2005).

Сучасні навантаження, які зазнають баскетболістки під час гри, потребують ретельного підбору засобів та методів тренування. Тому в тренувальному процесі баскетболісток потрібне розширення діапазону засобів і методів тренування. Це пов'язано з монотонністю загальної фізичної підготовки кваліфікованих баскетболісток, а також зниження мотивації гравців до неї. Для подолання цього негативного моменту багато фахівців пропонують застосовувати фітнес-технології з широким набором засобів та методів тренування (О.П. Віноградова, Т.І. Мельнікова, Л.В. Морозова, 2016; Є.Г. Сайкіна, С.С. Ячмєнєв, 2013). Проведені дослідження свідчать про широкі можливості застосування фітнес-технологій підвищення рівня загальної фізичної підготовки баскетболісток. Водночас цей процес слабо вивчений.

Особливості організації тренувального процесу загальної фізичної підготовки баскетболісток вивчали В.П. Гречішкіним, Д.О. Красітелєвис, О.О. Романовим, В.В. Троїцьким, M. Balciunas, S. Stonkus, C. Abrantes, J. Sampaio, Y. Ocaka, S. Savasb, O. Isika, Y. Ersoza та ін. Результати проведених досліджень вказують на доцільність пошуку найбільш ефективних засобів та методів загальної фізичної підготовки баскетболісток, спрямованих на підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості (Д.О. Красітєлєв, 2014; M. Balciunas et al., 2006; Y. Ocaka et al., 2014 та ін.).

Результати досліджень низки авторів свідчать, що для ефективних дій на майданчику баскетболістки мають бути навчені тактичним груповим командним діям та мати високий рівень загальної фізичної підготовленості (Є.Ю. Дорошенко, 2013; С.Г. Защук, Ж.Л. Козіна, Б.І. Бєз'язичний, 2009). Під цим розуміється високий рівень розвитку спеціальної витривалості, швидкості переміщення на майданчику, точності кидків та раціональності ігрових взаємодій. У процесі досліджень було встановлено, що висока ефективність змагальної діяльності баскетболісток визначається високим рівнем загальної, спеціальної фізичної, тактичної та технічної підготовленості, яка проявляється в ефективності командних дій (Козіна Ж. Л., Защук С. Г., Сірий О. В.).

Вирішення питань ефективності командних дій у баскетболі неможливе без ефективної організації загальної фізичної підготовки баскетболісток. Ефективна організація загальної фізичної підготовки баскетболісток передбачає підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості.

Практика показала, що рівень фізичної підготовленості баскетболісток суттєво підвищується із застосуванням нових сучасних технологій в організації тренувального процесу. Тому застосування сучасних технологій в організації тренувального процесу баскетболісток є важливим завданням для будь-якого тренера баскетбольної команди. Проте, у спеціальній літературі щодо організації загальної фізичної підготовки баскетболісток розгляду цих питань приділено недостатню увагу. Дослідження щодо організації загальної

фізичної підготовки баскетболісток засновані, в основному, на вивченні їхнього рухового режиму в ході гри (Є.Ю. Дорошенко, 2013; С.Г. Защук, Ж.Л. Козіна, Б.І. Бєз'язичний, 2009).

Недостатньо уваги приділяється аналізу функціональних та морфологічних змін у баскетболісток залежно від характеру організації їхньої загальної фізичної підготовки. Практично не вивчено форми та зміст загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням сучасних фітнес-технологій. Тим часом, форми та зміст загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням сучасних фітнес-технологій характеризуються самостійною спрямованістю тренування.

Всі ці роботи сприяли накопиченню та систематизації знань з досліджуваної проблеми. У цих роботах розкрито лише окремі питання застосування традиційних засобів та методів тренування для підготовки баскетболісток. Тим часом робіт, присвячених аналізу застосування засобів та методів тренування із системи фітнесу в процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток нам виявити не вдалося. У науковій літературі не відбилися питання, пов'язані з розробкою педагогічної моделі загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням сучасних фітнес-технологій, а також з обґрунтуванням психолого-педагогічних умов, необхідних для практичної її реалізації.

Таким чином, **актуальність** даного дослідження викликана наявністю протиріччя між існуючою об'єктивною потребою у добре фізично підготовлених баскетболістках та відсутністю наукового обґрунтування необхідності застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу.

Все вищевикладене визначило вибір теми та задум справжнього дослідження.

Як **робоча гіпотеза** висунуто припущення про те, що рівень фізичної підготовленості баскетболісток підвищиться, якщо будуть:

виявлено фактори застосування фітнес-технологій у наявних педагогічних умовах тренувального процесу баскетболісток;

обґрунтована необхідність застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу для підвищення рівня загальної фізичної підготовки баскетболісток.

Об'єкт дослідження – способи підвищення загальної фізичної підготовки баскетболісток.

Предмет дослідження – фактори застосування фітнес-технологій у наявних педагогічних умовах тренувального процесу баскетболісток.

Мета дослідження полягає у науковому обґрунтуванні та експериментальній перевірці необхідності застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу для підвищення рівня загальної фізичної підготовки баскетболісток.

Завдання дослідження:

1. Дослідити теоретико-методичні основи вдосконалення організації тренувального процесу у баскетболі.
2. Визначити фактори застосування фітнес-технологій у наявних педагогічних умовах тренувального процесу баскетболісток.
3. Обґрунтувати необхідність застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу для підвищення рівня загальної фізичної підготовки баскетболісток.
4. Експериментально перевірити ефективність застосування фітнес-технологій при організації тренувального процесу баскетболісток.

Теоретичну основу дослідження склали:

нормативно-правові акти у сфері фізичної культури та спорту;

провідні положення теорії та методики спортивного тренування (Ю.В. Верхошанський, 2013; М.О. Годік, О.І. Скородумова, 2010; В.М. Заціорський, 2009; Л.П. Матвєєв, 1999; В.М. Платонов, 2013 та ін.);

дослідження у сфері застосування сучасних фітнес-технологій у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки спортсменів

(О.П. Віноградова, Т.І. Мєльнікова, Л.В. Морозова, 2016; Є.Г. Сайкіна, С.С. Ячмєнєв, 2013; С. Туїшева, 2015).

дослідження у сфері підготовки кваліфікованих баскетболісток (Є.Ю. Дорошенко, 2013; С.Г. Защук, Ж.Л. Козіна, Б.І. Бєз'язичний, 2009).

Методи дослідження: логіко-історичний аналіз літератури із проблеми, що вивчається; теоретичний аналіз педагогічної та психологічної літератури для формулювання наукових положень дослідження; аналіз нормативно-правових актів у сфері фізичної культури та спорту, нормативних документів та програмних матеріалів підготовки баскетболісток; узагальнення передового педагогічного досвіду у сфері загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням сучасних фітнес-технологій; загальноприйняті методи (аналіз результатів перевірки рівня фізичної підготовки, анкетування, спостереження); методи математичної обробки отриманих результатів.

Теоретична значимість дослідження полягає у розвитку наступних наукових напрямів:

теорія та методика спортивного тренування – визначено найбільш ефективні засоби та методи загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням фітнес-технологій;

теорія застосування організаційних форм у тренувальному процесі – розроблено зміст та структуру педагогічної моделі загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням фітнес-технологій;

теорія та організація тренувального процесу – обґрунтовано педагогічні умови, необхідні для застосування фітнес-технологій;

виявлено фактори, що визначають необхідність застосування фітнес-технологій у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток.

Практична значущість дослідження полягає у науковому обґрунтуванні необхідності застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу для підвищення рівня загальної фізичної підготовки

баскетболісток. Отримані дані можуть бути застосовані тренерами жіночих баскетбольних команд для вдосконалення їхньої загальної фізичної підготовки.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Матеріали дослідження викладено на 84 сторінках друкованого тексту. Перелік використаних джерел містить 120 найменувань (з них 33 закордонних).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У БАСКЕТБОЛІ

1.1. Особливості організації тренувального процесу з жінками у баскетболі та визначення шляхів вдосконалення

Поліпшення процесу загальної фізичної підготовки баскетболісток є значною проблемою, оскільки фізична готовність гравців визначає можливості команди під час вирішення різних тактичних завдань. Практика показує, що успіх виступів команди баскетболісток багато в чому залежить від фізичної підготовленості гравців [21, 30]. Тому проблемі покращення загальної фізичної підготовки баскетболісток має приділятися не лише велика увага, а й необхідно впроваджувати сучасні технології у тренувальний процес.

Сучасні погляди на баскетбол ґрунтуються на розумінні, що це дуже енергоємний вид спорту [56, 57, 84, 86]. Це пов’язано з тим, що всі переміщення по майданчику здійснюються у взаємодії з партнерами по команді та спрямовані на вирішення тих чи інших тактичних завдань при щільному опорі гравців протиборчої команди [7]. Така спортивна діяльність на майданчику вимагає від баскетболісток високого рівня загальної фізичної підготовленості [36].

Виявлено, що для ефективних дій на майданчику баскетболістки мають бути навчені тактичним груповим діям та мати високий рівень загальної фізичної підготовленості. Під цим розуміється високий рівень розвитку спеціальної витривалості, швидкості переміщення на майданчику, точності кидків та раціональності ігрових взаємодій [13]. Встановлено, що висока ефективність змагальної діяльності баскетболісток визначається високим рівнем загальної, спеціальної фізичної, тактичної та технічної підготовленості, яка проявляється в ефективності командних дій [3, 5, 21, 30].

Вирішення питань ефективності командних дій у баскетболі неможливе без оптимальної організації загальної фізичної підготовки баскетболісток. Ефективна організація загальної фізичної підготовки баскетболісток передбачає підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості. Практика показує [8], що рівень фізичної підготовленості баскетболісток суттєво підвищується із застосуванням нових сучасних технологій в організації тренувального процесу. Тому застосування сучасних технологій в організації тренувального процесу баскетболісток має стати основою їхньої загальної фізичної підготовки.

Тим часом, вирішенню цих питань при вдосконаленні загальної фізичної підготовки баскетболісток приділено недостатню увагу [21, 30]. Дослідження щодо організації загальної фізичної підготовки баскетболісток засновані, в основному, на вивченні їхнього рухового режиму в ході гри [71].

Недостатньо уваги приділяється аналізу функціональних та морфологічних змін у баскетболісток залежно від характеру організації загальної фізичної підготовки баскетболісток [1, 9, 94]. Практично не вивчено форми та зміст тренування баскетболісток із застосуванням сучасних фітнес-технологій. Форми та зміст тренування із застосуванням сучасних фітнес-технологій характеризуються самостійною спрямованістю загальної фізичної підготовки баскетболісток [65].

Вчені пропонують різні форми та зміст тренування із застосуванням сучасних фітнес-технологій. В основному розглядаються засоби та методи розвитку фізичних якостей у баскетболісток, необхідних для змагальної діяльності [49, 58, 65, 85]. На думку фахівців, слід урізноманітнити засоби загальної фізичної підготовки з метою подолання монотонії та підвищення активності баскетболісток [21, 30, 31].

Тренування має бути націлене на покращення рівня фізичної підготовленості баскетболісток до змагальної діяльності. Ці зміни на рівні підготовленості повинні забезпечувати вирішення будь-яких завдань під час гри і на певному етапі змагань.

Під час вдосконалення фізичних якостей повинна зростати інтенсивність тренувального навантаження, що підтверджується дослідженнями в інших видах спорту [15, 46, 50], в тому числі для спортсменок-жінок [17, 34]. Застосування сучасних фітнес-технологій дозволяє успішно вирішувати це завдання за рахунок підвищеного інтересу баскетболісток до різних сторін фізичної підготовки. Багато тренерів вибирають зміст тренування, спираючись лише на свій практичний досвід [14]. Це значно знижує ефективність тренувальних занять.

Дослідженнями встановлено, що лише в умовах змагань повною мірою виявляються позитивні сторони та недоліки організації загальної фізичної підготовки баскетболісток. З метою покращення якості тренування баскетболісток доцільно знати модельні характеристики гравців різних амплуа та вимоги до їхньої набуття [21, 40, 42, 118].

Практика показує, що загальна фізична підготовка баскетболісток ускладнюється великою різноманітністю завдань гравцями різного амплуа. Під час тренування слід враховувати індивідуальні можливості баскетболісток до перенесення навантаження, їх мотивацію та інтерес до виконання вправ тощо [2, 21, 30].

Загальна фізична підготовка баскетболісток вимагає прояву великих вольових зусиль, оскільки супроводжується значними фізичними навантаженнями. Тому потрібне застосування різноманітних засобів та методів тренування баскетболісток, на основі розширення їхнього арсеналу. У зв’язку з цим, необхідний пошук оригінальних методів удосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток [21, 30, 47, 59].

У сучасному баскетболі мають місце різні протиборства, що вимагають парних взаємодій гравців при вирішенні різних тактичних завдань. Під час вирішення таких тактичних завдань виконуються заслони, переміщення, створюється чисельна перевага та ін. Це вимагає розвитку високого рівня фізичної підготовленості у баскетболісток [21, 30, 33, 66]. Тому застосування в тренувальному процесі баскетболісток вправ із системи фітнесу дозволяє

зробити зміст тренування більш цікавим, ніж при застосуванні традиційних методів тренування [65].

Водночас нині не повною мірою доведено ефективність застосування оригінальних фітнес-технологій. Слід пам’ятати, що спеціалізовані тренувальні вправи із системи фітнесу мають впливати на баскетболісток з метою підвищення інтересу та мотивації гравців при вдосконаленні загальної фізичної підготовки [65].

Недостатня увага, що приділяється розробці оригінальної методики тренування із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу, значною мірою збіднює комплекс засобів, які мають застосовуватися з метою підвищення ефективності тренувального процесу [10, 65, 80].

На нашу думку, вирішення задачі підвищення ефективності тренувального процесу може бути знайдено в ході розробки та впровадження в нього сучасних фітнес-технологій. Підвищення ефективності тренувального процесу баскетболісток можна досягти також за рахунок виявлення частки вправ із системи фітнесу в комплексі вправ загальної фізичної підготовки баскетболісток [65, 80].

Фітнес-технології повинні зайняти гідне місце у тренувальному процесі баскетболісток. Загальна фізична підготовка баскетболісток не повинна вважатися повноцінною, якщо вона будуватиметься без застосування вправ із системи фітнесу [65]. Тому такому тренуванню має приділятись підвищена увага. Практика показала, що застосування вправ із системи фітнесу в комплексі з вправами загальної фізичної підготовки баскетболісток створює сприятливі умови для підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості до змагальної діяльності [21, 30].

Таким чином, навчально-тренувальні заняття із застосуванням вправ із системи фітнесу повинні обов’язково включатися до змісту тренування баскетболісток. Це дозволило визначити шляхи вдосконалення тренування баскетболісток. Ними є:

доцільне застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу;

необхідність покращення якості тренування потребує розробки нових підходів до її організації з урахуванням індивідуальних можливостей баскетболісток;

ефективне застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу має стати правилом тренування;

впровадження у зміст загальної фізичної підготовки баскетболісток фітнес-технологій має здійснюватися на основі підбору найбільш доцільних вправ із системи фітнесу.

Тренування із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу має бути спрямоване на вирішення будь-яких завдань змагання.

1.2. Різноманітність застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу для підвищення рівня загальної фізичної підготовки баскетболісток

Сучасні дослідження свідчать, що необхідно звернути особливу увагу на застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу у тренувальному процесі баскетболісток [65, 80]. Це створює сприятливі передумови для забезпечення фізичної підготовленості гравців до вирішення найскладніших завдань змагання.

Дослідження низки авторів свідчать, що процеси енергетичного метаболізму, необхідні для змагальної діяльності, формуються успішніше із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу [10, 65, 80].

Тому загальна фізична підготовка баскетболісток має будуватися із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу. При

цьому слід зазначити, що всі показники у баскетболісток стабілізуються лише на основі забезпечення фізичної підготовленості гравців до вирішення найскладніших завдань змагання [4]. Встановлено необхідність застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу [65]. Тому як застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу найбільш ефективно розвиває загальну та швидкісну витривалість, а також швидкість дій у баскетболісток [18]. Встановлено, що застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу позитивно позначається не лише на розвитку фізичних якостей, а й сприяє розширенню аеробних можливостей баскетболісток. Крім того, практика застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу позитивно впливає на мотивацію баскетболісток у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки.

Слід враховувати, що змінюється відношення баскетболісток до занять у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки. Встановлено, що із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу у баскетболісток зростає інтерес до занять. Разом з тим, фізичні якості, що спочатку забезпечують фізичну готовність гравців до вирішення найскладніших завдань змагання, знаходяться на високому рівні, протягом всього змагального сезону [21, 36, 37, 69].

У процесі застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу досягнутий рівень фізичної підготовленості баскетболісток не знижується так швидко, як при застосуванні традиційних засобів загальної фізичної підготовки. Таке тренування створює функціональну базу фізичної підготовленості баскетболісток, необхідну їм протягом усього сезону змагань. Характерною рисою змагальної діяльності баскетболісток є виконання складних рухових дій на високій швидкості у боротьбі з гравцями протилежної команди. Це потребує адекватного рівня фізичної підготовленості, що досягається у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток. Практика показала, що застосування

спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу сприяє підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості баскетболісток. Проте, низка питань у сфері застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу для забезпечення фізичної підготовленості гравців до вирішення найскладніших завдань змагання залишаються досі невирішеними. Це відбувається через те, що формування ефективної схеми застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу ґрунтується на слабкому знанні особливостей навантаження у баскетболісток різних амплуа [65].

Функціональна специфічність застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу вимагає особливого педагогічного впливу тренера на баскетболісток [10, 65, 80]. Суттєвим недоліком сучасних досліджень у галузі організації загальної фізичної підготовки баскетболісток можна вважати недостатню увагу, яка приділяється вивченню основних питань застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу. Успішним вирішенням цього завдання може стати впровадження у тренувальний процес із загальної фізичної підготовки баскетболісток сучасних фітнес-технологій. Розробка моделі тренування, із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу, є пріоритетним напрямком покращення якості, проведення загальної фізичної підготовки баскетболісток [65].

Загальна фізична підготовка баскетболісток із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу має відповідати їх функціональним можливостям організму. Такий підхід до загальної фізичної підготовки баскетболісток пов’язаний із наявністю відмінностей у функціональних можливостях організму гравців різного амплуа. Поділ гравців різного амплуа повинен проводитись на основі вимог до їхньої фізичної підготовленості [96].

В даний час застосовуються різні форми застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу у процесі вдосконалення загальної

фізичної підготовки баскетболісток. Класифікація застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу проводиться виходячи із спрямованості активізації певних груп м’язів або на розвиток конкретних фізичних якостей [10, 65, 80].

Багато дослідників відзначають недостатню розробленість критеріїв відбору спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу. Система відбору спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу має враховувати: рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості баскетболісток, особливості статури та інші показники [65].

На думку багатьох дослідників, застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу є найбільш ефективним способом покращення якості тренування [10, 65, 80]. Розвиток фізичних якостей, під час тренування із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу є важливим засобом покращення якості тренування баскетболісток [65, 80].

Дослідженнями встановлено, що підбір та застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу має велике значення при дозуванні фізичних навантажень для гравців різних амплуа. Тому процес забезпечення фізичної підготовленості баскетболісток має здійснюватися на основі обліку амплуа гравців [96].

Підбір та дозування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу повинні здійснюватися з урахуванням амплуа гравців. Результати проведених досліджень свідчать про доцільність застосування різних спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу. Оскільки встановлені значні відмінності у техніці виконання кидків по кільцю та інших ігрових прийомів гравцями різного амплуа [65].

Таким чином, необхідність диференціювання спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу показує доцільність застосування індивідуального підходу до загальної фізичної підготовки баскетболісток різних амплуа. Разом з тим, поряд з диференціюванням спеціалізованих

тренувальних вправ із системи фітнесу в ході підготовки баскетболісток слід звертати увагу і на особливості проведення тренувального процесу. При цьому важливо під час тренування із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу правильно оцінювати якість їх виконання [10, 65, 80].

Результати теоретичного аналізу джерел відомих авторів [45, 54, 63, 91], свідчать про ефективність організації тренувального процесу баскетболісток із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу. Проте прикладів застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу в тренуванні баскетболісток практично немає. У науковій літературі не знайшли повного відображення питання, пов’язані з розробкою педагогічної моделі загальної фізичної підготовки баскетболісток, із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу.

Аналіз літератури показав, що застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу є найважливішою частиною загальної фізичної підготовки баскетболісток. У цьому необхідно ширше застосовувати спеціалізовані тренувальні вправ із системи фітнесу у тренуванні баскетболісток.

Таким чином, потрібне обґрунтування необхідності застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу для підвищення рівня загальної фізичної підготовки баскетболісток. Застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу на основі сучасних фітнес-технологій дозволить підвищити якість тренування баскетболісток. Для реалізації цих завдань слід встановити найбільш ефективні спеціалізовані тренувальні вправи із системи фітнесу, а також враховувати фактори, що акцентують на необхідності застосування у процесі тренування баскетболісток.

1.3. Методичні підходи до застосування фітнес-технологій у тренувальному процесі баскетболісток

Застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу у тренуванні баскетболісток передбачає кілька підходів [65]. Перший підхід починається зі створення функціональної основи баскетболісток для забезпечення фізичної підготовленості. При цьому враховується рівень фізичної підготовленості баскетболісток. Для цього застосовуються різні вправи, що розвивають найбільш «слабкі» фізичні якості у баскетболісток [4, 41].

Другий підхід до організації загальної фізичної підготовки баскетболісток передбачає комплексне застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу та застосування традиційних засобів. Це дозволяє підвищити ефективність загальної фізичної підготовки баскетболісток за рахунок розширення засобів та методів тренування, а також за рахунок підвищення інтересу баскетболісток до тренувальних занять. У зв’язку з цим, автори відзначають прогресивність другого виду загальної фізичної підготовки баскетболісток, що передбачає цілеспрямоване застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу [10, 65, 80].

Наявні літературні дані свідчать, що цілеспрямоване застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу відбувається ефективніше при застосуванні фітнес-технологій [65]. Основне місце займає підхід до застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу, що характеризується націленістю на забезпечення фізичної підготовленості гравців до змагальної діяльності. Застосування даного підходу до застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу в процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток дозволяє оцінювати тренувальний процес баскетболісток з

позицій єдиних поглядів, пов’язаних з досягненням ними фізичної підготовленості до змагань [10, 65, 80].

З позицій цього підходу до застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу слід розглядати будь-яку вправу, яка спрямована на покращення функціональних можливостей організму баскетболісток як таку, що забезпечує їх фізичну готовність [21, 36, 37]. Тому основними завданнями застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток є ті, які пов’язані з їхнім фізичним удосконаленням. В ігровій діяльності баскетболісток роль та значення хорошого розвитку необхідних фізичних якостей дуже велика [43, 89].

Важливо застосовувати структурний підхід до тренування баскетболісток. При застосуванні структурного підходу до організації тренування слід вивчати структуру рухів баскетболісток під час гри. Слід враховувати, що переміщення баскетболісток майданчиком можуть бути зі значними прискореннями зі зміною напрямку. Тому цілеспрямоване застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу має бути спрямоване і на вирішення цього завдання, з урахуванням варіативності окремих елементів структури рухів [10, 65, 80].

Практика показала, що при забезпеченні фізичної підготовленості баскетболісток слід враховувати внутрішні закономірності розвитку фізичних якостей [117]. Встановлено, що цілеспрямоване застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу пов’язане з подоланням цілого ряду протиріч. Спеціалізовані тренувальні вправи із системи фітнесу повинні враховувати інтереси баскетболісток. Хоча зміст такого тренування може не співпадати з інтересами баскетболісток.

Практика показала, що серйозних досліджень організації загальної фізичної підготовки із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу немає. У процесі вдосконалення загальної фізичної

підготовки із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу повинні застосовуватися різноманітні вправи [41, 44, 51].

Для вирішення такого завдання необхідно застосування комплексного підходу до організації процесу загальної фізичної підготовки із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу. Застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу дозволить підвищити мотивацію у баскетболісток до процесу загальної фізичної підготовки. Практика показала, що процес загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу передбачає серйозну аналітичну роботу тренера про засоби та методи тренування [27, 75, 92]. У процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу рекомендується враховувати відмінності спортсменок різних амплуа [65].

У зв’язку з цим, слід застосовувати спеціалізовані тренувальні вправи із системи фітнесу з урахуванням амплуа баскетболісток. Неодмінною умовою застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу є морфофункціональне вдосконалення їх м’язової системи та зв’язкового апарату суглобів [39, 52, 93, 110].

Таким чином, процес загальної фізичної підготовки баскетболісток має будуватися із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу. Тренувальні вправи із системи фітнесу повинні відображати особливості рухового режиму баскетболісток [65]. При відборі спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу необхідно враховувати особливості ігрової діяльності баскетболісток [39, 93, 110].

Виконання тренувальних вправ із системи фітнесу у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток має застосовуватись з урахуванням завдань тренування. При цьому слід пам’ятати, що багаторазове повторення спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу має сприяти розширенню функціональних резервів

баскетболісток. Встановлено, що недостатня фізична готовність м’язів нижніх кінцівок у баскетболісток невідворотно лімітує швидкість переміщення їх майданчиком та якість командної гри в цілому [94].

Таким чином, пошук оптимального поєднання традиційних засобів та методів тренування із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу є головним питанням при організації тренувального процесу. Побудова і реалізація програми вдосконалення загальної фізичної підготовки із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу має сприяти ефективному вирішенню цього завдання.

Висновки до розділу 1

Проведені теоретичні дослідження показали, що досягнення баскетболістками високого рівня фізичної підготовленості сприяє повній реалізації їхніх навичок та умінь у грі. Водночас практика показала, що застосуванню спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу не приділялося належної уваги.

Баскетболістки мають бути навчені тактичним груповим діям та мати високий рівень загальної фізичної підготовленості. Під цим розуміється високий рівень розвитку спеціальної витривалості, швидкості переміщення на майданчику, точності кидків та раціональності ігрових взаємодій. У процесі досліджень було встановлено, що висока ефективність змагальної діяльності баскетболісток визначається високим рівнем загальної, спеціальної фізичної, тактичної та технічної підготовленості, яка проявляється у ефективності командних дій. Вирішення питань ефективності командних дій у баскетболі неможливе без ефективної організації загальної фізичної підготовки баскетболісток. Ефективна організація загальної фізичної підготовки баскетболісток передбачає підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості.

Практика показала, що рівень фізичної підготовленості баскетболісток суттєво підвищується із застосуванням нових сучасних технологій в організації тренувального процесу. Дослідження щодо організації загальної фізичної підготовки баскетболісток засновані, в основному, на вивченні їхнього рухового режиму в ході гри.

Недостатньо уваги приділяється аналізу функціональних та морфологічних змін у баскетболісток залежно від характеру організації їхньої загальної фізичної підготовки. Практично не вивчено форми та зміст загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням сучасних фітнес технологій.

Форми та зміст загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням сучасних фітнес-технологій характеризуються самостійною спрямованістю тренування. Тому були проаналізовані різні форми та зміст загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням сучасних фітнес технологій. В основному розглядались засоби та методи розвитку фізичних якостей у баскетболісток, необхідних для діяльності змагання.

Визначено, що система тренування баскетболісток має бути націлена на покращення рівня їхньої фізичної підготовленості до змагальної діяльності. Ці зміни у рівні фізичної підготовленості повинні забезпечувати вирішення будь-яких завдань під час гри та певному етапі змагань. У міру розвитку фізичних якостей має зростати інтенсивність тренувального навантаження.

У процесі теоретичного аналізу було встановлено, що застосування сучасних фітнес-технологій дозволяє успішно вирішувати це завдання за рахунок підвищеного інтересу баскетболісток до тренування. Проте лише за умов змагань повною мірою проявляються позитивні сторони та недоліки організації загальної фізичної підготовки баскетболісток.

З метою вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток доцільно знати модельні характеристики гравців різних амплуа та вимоги до їх фізичної підготовленості. Практика показала, що загальна фізична

підготовка баскетболісток ускладнюється великою різноманітністю завдань гравцями різного амплуа. У процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток слід враховувати індивідуальні можливості баскетболісток до перенесення навантаження, їх мотивацію та інтерес до виконання вправ тощо. У процесі досліджень було встановлено, що загальна фізична підготовка баскетболісток вимагає прояву великих вольових зусиль, оскільки супроводжується значними фізичними навантаженнями. Тому потрібне застосування різноманітних засобів та методів тренування баскетболісток, на основі розширення їхнього арсеналу.

У процесі досліджень враховувалося, що у сучасному баскетболі мають місце боротьба за м’яч [67, 83], що вимагає парні взаємодії гравців під час вирішення різних тактичних завдань. Під час вирішення таких тактичних завдань виконуються заслони, переміщення, створюється чисельна перевага та ін. Це також вимагає розвитку високого рівня фізичної підготовленості у баскетболісток. Вирішення задачі підвищення ефективності тренувального процесу може бути знайдено в ході впровадження сучасних фітнес-технологій. Проблемою, яка чекає на свій дозвіл, є точне визначення частки вправ із системи фітнесу в комплексі вправ загальної фізичної підготовки баскетболісток.

У процесі досліджень враховувалося, що фітнес-технології мають зайняти гідне місце у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток. Тому проблемі покращення загальної фізичної підготовки баскетболісток має приділятися не лише велика увага, а й необхідно впроваджувати сучасні технології у тренувальний процес.

Було встановлено, що недостатня фізична готовність м’язів нижніх кінцівок у баскетболісток невідворотно лімітує швидкість переміщення їх на майданчику та якість командної гри в цілому. Таким чином, поєднання традиційних засобів та методів тренування із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу є важливим напрямком підвищення ефективності тренування баскетболісток. Перший підхід до загальної

фізичної підготовки баскетболісток передбачав спочатку створення функціональної основи для забезпечення фізичної підготовленості, а потім оволодіння технікою гри. При цьому враховувався рівень фізичної підготовленості баскетболісток. Для цього застосовувалися різні вправи, що розвивають найслабші фізичні якості у баскетболісток. Другий підхід до загальної фізичної підготовки баскетболісток передбачає комплексне застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу та застосування традиційних засобів. Це дозволило підвищити ефективність загальної фізичної підготовки баскетболісток за рахунок розширення засобів та методів тренування, а також за рахунок підвищення інтересу баскетболісток до тренувальних занять. У зв'язку з цим, відзначається прогресивність другого виду загальної фізичної підготовки баскетболісток, що передбачає цілеспрямоване застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу. Наявні літературні дані свідчить, що цілеспрямоване застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток відбувається ефективніше при застосуванні фітнес-технологій.

Застосування даного підходу до застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу дозволяє оцінювати тренувальний процес баскетболісток з позицій єдиних поглядів, пов'язаних з досягненням ними фізичної підготовленості до змагань. З позицій цього підходу до застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу в процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток слід розглядати будь-яку вправу, яка спрямована на покращення функціональних можливостей організму. Тому основними завданнями застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу були ті, які пов'язані з їхнім фізичним удосконаленням.

В ігровій діяльності баскетболісток роль та значення гарного розвитку необхідних фізичних якостей дуже велика. Тому вивчалася структура рухів

баскетболісток під час гри. Враховувалося, що переміщення баскетболісток майданчиком можуть бути зі значними прискореннями зі зміною напрямку. Тому цілеспрямоване застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу має бути спрямоване і на вирішення цього завдання з урахуванням варіативності окремих елементів структури рухів.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань у цьому дослідженні були застосовані:

логіко-історичний аналіз літератури із проблеми, що вивчається;

теоретичний аналіз педагогічної та психологічної літератури для формулювання наукових положень дослідження;

аналіз нормативно-правових актів у сфері фізичної культури та спорту, нормативних документів та програмних матеріалів підготовки баскетболісток;

узагальнення передового педагогічного досвіду у сфері загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням сучасних фітнес-технологій;

загальноприйняті методи (анкетування, спостереження, аналіз результатів перевірки рівня фізичної підготовки);

методи математичної обробки отриманих результатів: метод середніх величин, оцінка достовірностей відмінностей за t-критерієм Стьюдента для незв’язаних вибірок при рівні значимості $P < 0,05$.

Логіко-історичний та теоретичний аналіз педагогічної та психологічної літератури для формулювання наукових положень дослідження. Для визначення ступеня наукової розробленості проблеми та актуальності теми дослідження було проведено теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури з метою вивчення та узагальнення інформації про значущість застосування фітнес-технологій при організації тренувального процесу баскетболісток. Було вивчено літературу з проблем організації фізичного виховання студентської молоді у ВНЗ, розвитку студентського спорту в Україні, з проблем фізичної

підготовки студентів, які займаються у спортивних секціях (зокрема баскетболом) в умовах вищих навчальних закладів. Було вивчено проблеми та особливості організації спортивної секції з баскетболу для студентів нефізкультурних вишів, процесу відбору студентів для формування збірних команд та їхньої участі у студентських змаганнях. Для цього було використано наукові дані переважно останніх років. Цей метод дозволив виявити проблему дослідження, позначити предмет дослідження, сформувати гіпотезу, завдання та конкретизувати методи дослідження.

Аналіз нормативно-правових актів у сфері фізичної культури та спорту, нормативних документів та програмних матеріалів підготовки баскетболісток. Проведено аналіз нормативно-правових актів у сфері фізичної культури, серед яких: Закони України, Постанови КМУ, Розпорядження профільного міністерства України. Аналіз програми спортивної підготовки з баскетболу був проведений з метою вивчення особливостей організації тренувального процесу з жінками у баскетболі та визначення шляхів вдосконалення.

Узагальнення передового педагогічного досвіду у сфері загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням сучасних фітнес-технологій. Проводилося за даними, що визначалися у відповідності з досвідом тренерів, спеціалістів та спортсменів. Під час цього аналізу були обумовлені найбільш важливі напрямки пошуку методичних рішень із застосуванням сучасних фітнес-технологій в тренувальному процесі баскетболісток. Об’єктами дослідження, що відповідали роботі у даному напрямку, виступили чемпіонати м. Львова і Львівської області 2022–2023 років. Головними завданнями було отримати рекомендації фахівців про доцільність та ефективність застосування сучасних фітнес-технологій в тренувальному процесі баскетболісток. Консультації з провідними спеціалістами, науковцями та висококваліфікованими спортсменами проводились протягом 2020–2023 рр.

Загальноприйняті методи (анкетування, спостереження, аналіз результатів перевірки рівня фізичної підготовки). Опитування тренерів студентських баскетбольних команд м. Львова та Львівської області проводилося у вигляді анкетування з метою вивчення їхньої думки про структуру факторів застосування фітнес-технологій у наявних педагогічних умовах тренувального процесу баскетболісток. В анкетуванні взяло участь 20 тренерів, із них 5 Заслужених тренерів України. *Педагогічні спостереження* були спрямовані на вивчення особливостей тренувальної і змагальної діяльності спортсменів-жінок, які спеціалізуються з баскетболу. Спостереження проводилися в природних умовах навчально-тренувальних занять, тренувальних зборів та спортивних змагань з використанням відеокамери. *Педагогічне тестування.* Для отримання відомостей про зрушення у показниках фізичної підготовленості застосовувався метод контрольного тестування. В якості тестових вправ параметрів спортивного результату використовувалися показники [16, 99, 104, 108]: біг на 30 м; біг на 400 м; біг на 1000 м. Серед показників функціонального стану брались до уваги наступні [73, 88, 101, 112]: Максимальне споживання кисню (МПК); Частота серцевих скорочень (ЧСС); Індекс степ-тесту; Коефіцієнт витривалості. Психофізіологічний стан оцінювався за показниками [103, 116]: Швидкість розумових операцій; Перемикання і розподіл уваги; Швидкість складної реакції на світло; Швидкість простої реакції на звук та на світло.

Для обробки результатів дослідження були використані загальноприйняті *методи математичної статистики* [19]. Отримані дані було оброблено на комп’ютері (програма Excel). Для кожного з досліджуваних показників розраховувалися середні значення та середньоквадратичні відхилення. Для вивчення взаємозв’язків між досліджуваними показниками загальної та спеціальної фізичної підготовленості з показниками результату змагань був використаний кореляційний аналіз. Оцінка достовірності відмінностей середніх значень

показників, що вивчаються, виконувалася за t-критерієм Стьюдента при 5 % рівні значимості.

2.2. Організація дослідження

Теоретичні та експериментальні дослідження з теми магістерської роботи проводились протягом 2021-2024 рр. Основний обсяг експериментальних досліджень виконано у процесі підготовки жіночої збірної команди Львівського торговельно-економічного університету до першості міста Львова з баскетболу.

Дослідження проводились у три етапи.

Під час **першого етапу досліджень** (2021-2022 рр.) з доступних літературних джерел вивчалися теоретичні проблеми загальної фізичної підготовки баскетболісток; визначався стан науково-теоретичного обґрунтування системи загальної фізичної підготовки баскетболісток. Аналізувалися та узагальнювались наукові, методологічні, теоретичні та практичні підходи до вдосконалення системи загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу. Визначалася роль та значення застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток. Систематизований матеріал дозволив конкретизувати проблемну ситуацію, об’єкт та предмет дослідження, обґрунтувати його наукову гіпотезу, сформулювати мету та завдання.

На другому етапі досліджень (2022 р.) здійснювався аналіз загальної фізичної підготовки баскетболісток; проводилося виявлення факторів, що визначають необхідність застосування тренувальних вправ із системи фітнесу у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток. Крім того, розроблявся комплекс загальної фізичної

підготовки баскетболісток із застосуванням фітнес технологій, а також обґрунтовувалися педагогічні умови, необхідні для її реалізації.

Третій етап досліджень (2022-2023 рр.) включав організацію, проведення та аналіз результатів педагогічного експерименту. Для цього проводився відбір найбільш ефективних засобів та методів тренування баскетболісток із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу. Потім здійснювалася розробка класифікації спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу, необхідні загальної фізичної підготовки баскетболісток. Після закінчення педагогічного експерименту проводився аналіз його результатів, формулювалися висновки, проводилося технічне оформлення магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3. ДОВЕДЕННЯ НЕОБХІДНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БАСКЕТБОЛІСТОК

3.1. Структура факторів застосування фітнес-технологій у наявних педагогічних умовах тренувального процесу баскетболісток

Проведеними дослідженнями було виявлено, що для ефективних дій на майданчику баскетболістки мають бути навчені тактичним груповим діям та мати високий рівень загальної фізичної підготовленості. Під цим розуміється високий рівень розвитку спеціальної витривалості, швидкості переміщення на майданчику, точності кидків та раціональність ігрових взаємодій. У процесі досліджень було встановлено, що висока ефективність змагальної діяльності баскетболісток визначається високим рівнем загальної, спеціальної фізичної, тактичної та технічної підготовленості, яка проявляється у ефективності командних дій. Вирішення питань ефективності командних дій у баскетболі неможливе без ефективної організації загальної фізичної підготовки баскетболісток. Ефективна організація загальної фізичної підготовки баскетболісток передбачає підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості.

Практика показала, що рівень фізичної підготовленості баскетболісток суттєво підвищується із застосуванням нових сучасних технологій в організації тренувального процесу. Проте застосуванню сучасних технологій в організації тренувального процесу баскетболісток приділено недостатню увагу. Дослідження щодо організації загальної фізичної підготовки баскетболісток засновані, в основному, на вивченні їхнього рухового режиму в ході гри.

Недостатньо уваги приділяється аналізу функціональних та морфологічних змін у баскетболісток залежно від характеру організації

їхньої загальної фізичної підготовки. Практично не вивчено форми та зміст загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням сучасних фітнес-технологій. Форми та зміст загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням сучасних фітнес-технологій характеризуються самостійною спрямованістю тренування.

На університетському рівні організації процесу підготовки треба приділяти особливої уваги [98, 105, 111, 119], в тому числі з урахуванням рівня здоров'я [25, 102] та підготовленості студентів [53, 70, 113]. Тому були запропоновані різні форми та зміст загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням сучасних фітнес технологій [55, 64, 78, 97]. В основному розглядались засоби та методи розвитку фізичних якостей у баскетболісток, необхідних для діяльності змагання. У процесі досліджень враховувалося, що слід урізноманітнити засоби загальної фізичної підготовки з метою подолання монотонності та підвищення активності баскетболісток.

Враховувалося, що тренування баскетболісток має бути націлене на покращення рівня їхньої фізичної підготовленості до змагальної діяльності. Ці зміни на рівні їхньої підготовленості до змагальної діяльності повинні забезпечувати вирішення будь-яких завдань під час гри та на певному етапі змагань. У міру розвитку фізичних якостей має зростати інтенсивність тренувального навантаження, що доведено у працях фахівців з баскетболу [11, 12, 48, 60].

У процесі досліджень було встановлено, що застосування сучасних фітнес-технологій дозволяє успішно вирішувати це завдання за рахунок підвищеного інтересу баскетболісток до підготовки. Під час досліджень було встановлено, що лише за умов змагань повною мірою проявляються позитивні сторони та недоліки організації загальної фізичної підготовки баскетболісток.

Для підвищення ефективності підготовки баскетболісток до змагань доцільно знати модельні характеристики гравців різних амплуа та вимоги до їх фізичної підготовленості. Практика показала, що загальна фізична

підготовка баскетболісток ускладнюється великою різноманітністю завдань гравцями різного амплуа. У процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток слід враховувати індивідуальні можливості баскетболісток до перенесення навантаження, їх мотивацію та інтерес до виконання вправ тощо. У процесі досліджень було встановлено, що загальна фізична підготовка баскетболісток вимагає прояву великих вольових зусиль, оскільки супроводжується значними фізичними навантаженнями. Тому потрібне застосування різноманітних засобів та методів тренування баскетболісток, на основі розширення їхнього арсеналу. У зв'язку з цим, проводився пошук нових методів удосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток.

У процесі досліджень враховувалося, що у сучасному баскетболі мають місце різні протиборства, які вимагають парні взаємодії гравців під час вирішення різних тактичних завдань. Під час вирішення таких тактичних завдань виконуються заслони, переміщення, створюється чисельна перевага та ін. Це також вимагає розвитку високого рівня фізичної підготовленості у баскетболісток за моделлю професійних гравців [61, 82, 100]. Тому застосування в тренувальному процесі баскетболісток вправ із системи фітнесу дозволяло зробити зміст тренування більш цікавим, ніж застосування традиційних методів тренування.

У процесі досліджень було встановлено, що нині не повною мірою доведено ефективність фітнес-технологій. Враховувалося також, що спеціалізовані тренувальні вправи із системи фітнесу мають впливати на баскетболісток з метою підвищення інтересу та мотивації гравців при вдосконаленні загальної фізичної підготовки.

У процесі досліджень було встановлено, що недостатня увага, що приділяється розробці програми [24, 76, 79, 109] вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу, значною мірою збіднює комплекс

засобів, які повинні застосовуватися з метою підвищення ефективності тренувального процесу.

Вирішення задачі підвищення ефективності тренувального процесу може бути знайдено в ході розробки та впровадження сучасних фітнес-технологій та частки вправ із системи фітнесу у комплексі вправ загальної фізичної підготовки баскетболісток. У процесі досліджень враховувалося, що фітнес-технології мають зайняти гідне місце у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток. Таким чином, загальна фізична підготовка баскетболісток не може вважатися повноцінною, якщо вона будуватиметься без застосування вправ із системи фітнесу. Застосуванню фітнес-технологій у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток має приділятись особлива увага. Практика показала, що застосування фітнес-технологій у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток створює сприятливі умови для підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості до змагальної діяльності.

Таким чином, навчально-тренувальні заняття із застосуванням вправ із системи фітнесу повинні обов’язково включатися до змісту загальної фізичної підготовки баскетболісток. У дослідженнях останніх років було встановлено, що застосування фітнес-технологій для підвищення рівня загальної фізичної підготовки баскетболісток сприяє зростанню спортивної майстерності спортсменок у стислі терміни.

Практика показала, що підготовка баскетболісток потребує ефективного зростання спортивної майстерності та покращення дій на майданчику на фоні великих фізичних навантажень. У зв’язку з цим, потрібен був пошук нових засобів та методів тренувань, що дозволяють сформувати високий рівень загальної фізичної підготовки баскетболісток, особливо на підготовчому етапі річного тренувального циклу [28, 90, 95, 106]. Практика показала, що таким ефективним засобом тренування може бути застосування фітнес-технологій для підвищення рівня загальної фізичної підготовки баскетболісток. Дослідження, проведені останніми

роками щодо оптимізації підготовки баскетболісток до змагань, показали високу значущість виявлення факторів, що визначають необхідність застосування фітнес-технологій у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток для покращення якості тренувального процесу. Для вирішення цього завдання проводилось опитування тренерів жіночих студентських баскетбольних команд. Загалом в опитуванні взяло участь 20 респондентів. Результати цього дослідження представлені у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Структура факторів, що визначають необхідність застосування фітнес-технологій у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток (n = 20)

Рангове місце (значущість)	Фактори	Ранговий показник (%)
1	Недостатній рівень фізичної підготовленості баскетболісток до змагань	27,3
2	Висока ефективність фітнес-технологій для забезпечення фізичної підготовленості баскетболісток до змагань	22,7
3	Об’єктивна необхідність розширення засобів та методів загальної фізичної підготовки баскетболісток	17,9
4	Необхідність точкового впливу на окремі м’язові групи баскетболісток	12,1
5	Цільова спрямованість загальної фізичної підготовки баскетболісток	11,7
6	Необхідність підтримки інтересу до занять у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток	8,3

Проведеним дослідженням було встановлено ряд факторів, що доводять необхідність застосування фітнес-технологій у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток. До них належать: недостатній рівень фізичної підготовленості баскетболісток до змагань; висока ефективність фітнес-технологій для забезпечення фізичної підготовленості баскетболісток до змагань; об’єктивна необхідність розширення засобів та методів загальної фізичної підготовки баскетболісток; необхідність «точкового» впливу на окремі м’язові групи баскетболісток.

Суттєвими чинниками є цільова спрямованість загальної фізичної підготовки баскетболісток, а також необхідність підтримки інтересу до занять у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток.

Найважливішим фактором, що визначає необхідність застосування фітнес-технологій, у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток респонденти наголосили на недостатньому рівні фізичної підготовленості баскетболісток до змагань. Практика показує, що недостатній рівень фізичної підготовленості баскетболісток до змагань не дозволяє якісно вирішувати тактичні завдання, які потребують синхронізації всіх гравців на майданчику. У грі баскетболісток респонденти звернули увагу на ефективні колективні дії спортсменок, які можливі лише на тлі високого рівня їхньої загальної фізичної підготовки.

Респонденти також звернули увагу на високу ефективність фітнес-технологій для забезпечення фізичної підготовленості баскетболісток до змагань. Більшість комплексів з фітнес-технологій мають високу емоційність і викликають підвищений інтерес у баскетболісток під час тренувального процесу. Це сприяє швидшому зростанню фізичної підготовленості баскетболісток до змагальної діяльності. Зміст класичної аеробіки з елементами танцювальної аеробіки, застосовуваної у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток, представлено табл. 3.2.

Особливого значення у тренувальному процесі, на думку респондентів, має об’єктивна необхідність розширення засобів та методів загальної фізичної підготовки баскетболісток. Даний фактор існує об’єктивно, оскільки розширює можливості застосування засобів та методів загальної фізичної підготовки баскетболісток у тренувальному процесі. Відомо, що такий підхід до тренувального процесу дозволяє більш якісно диференціювати засоби та методи загальної фізичної підготовки баскетболісток, виходячи з індивідуальних можливостей спортсменок.

Таблиця 3.2

Зміст класичної аеробіки з елементами танцювальної аеробіки, що застосовується в процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток

Фітнес-технологія	Спрямованість впливу вправ	Ціль застосування
Класична (базова) аеробіка з елементами танцювальної аеробіки, степ-аеробіка (поєднання базових кроків та зв'язок, що виконуються із застосуванням зміни напрямку руху, швидкості, темпу, ритму) (Підготовча частина навчально-тренувального заняття)	- розвиток сили м'язів ніг; - розвиток спритності та координації рухів; - розвиток дихальної та серцево-судинної систем; - розвиток швидкісно-силових якостей; - підвищення мотивації.	- вдосконалення техніки переміщень (захисна стійка, приставний крок, біг спиною вперед та ін.); - поліпшення стрибучості (серійна стрибучість); - підвищення швидкості переміщень та швидкісної витривалості; - поліпшення показників загальної аеробної витривалості; - збільшення швидкості реакції на зміну ігрової ситуації (швидкість прийняття рішення, ігрове мислення); - покращення емоційного фону тренувань.

На думку респондентів, слід звернути увагу на необхідність «точкового» впливу на окремі м'язові групи баскетболісток. Цей фактор визначає необхідність застосування фітнес-технологій у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток. Оскільки за допомогою спеціальних вправ із фітнес-технологій можна впливати на окремі м'язові групи баскетболісток для забезпечення їхньої фізичної підготовленості до змагань. Тим самим можна ефективно коригувати «відстаючі» фізичні якості у системі загальної фізичної підготовленості баскетболісток. Основні групи засобів та їх вплив на фізичну та функціональну підготовку студенток баскетболісток представлені на рис. 3.1.

Респонденти також звернули увагу на цільове спрямування загальної фізичної підготовки баскетболісток. На їхню думку, успіх у грі залежить не лише від індивідуальних якостей окремих спортсменок. Важливо, щоб усі

гравці команди добре взаємодіяли між собою при різних тактичних перебудовах і при цьому ніхто з гравців не випадав із загальної ігрової схеми через низький рівень загальної фізичної підготовленості. Тому цільова спрямованість загальної фізичної підготовки баскетболісток є значущим фактором, що визначає необхідність застосування фітнес-технологій у процесі підвищення їхньої загальної фізичної підготовки.

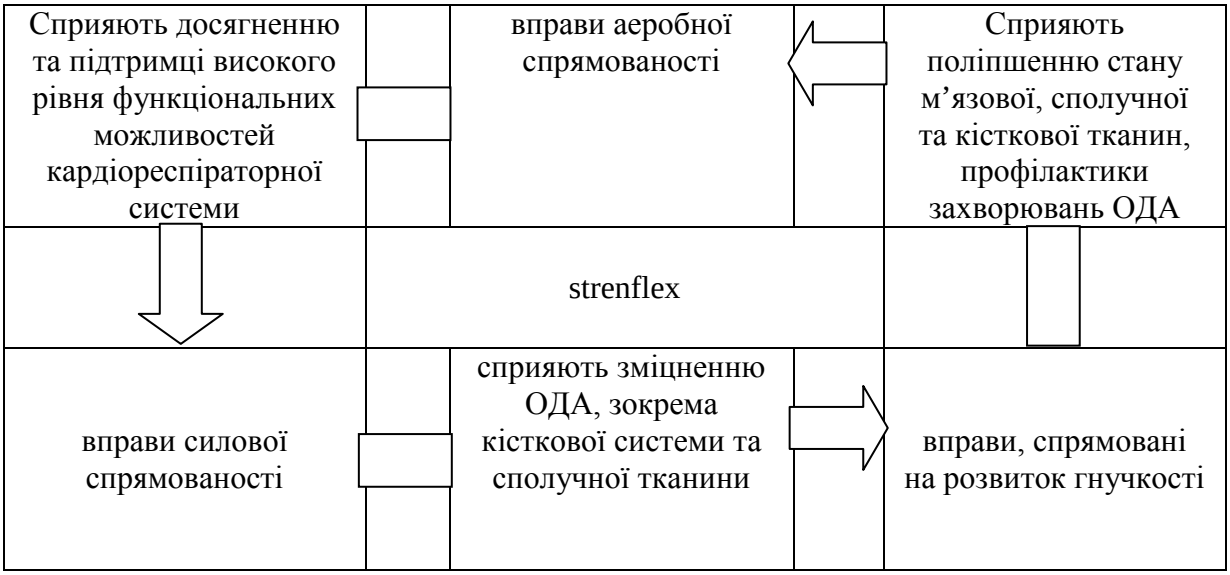

Рис. 3.1. Основні групи засобів та їх вплив на фізичну та функціональну підготовку студенток, які тренуються у складі збірної команди Львівського торговельно-економічного університету з баскетболу

Дуже важливим моментом у тренувальному процесі баскетболісток є необхідність підтримки інтересу та мотивації до занять у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки. Фітнес-технології у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток дозволяють значною мірою урізноманітнити тренувальний процес. Це дозволяє підвищити його якість, інтенсивність та ефективність.

Поліпшення процесу загальної фізичної підготовки баскетболісток є значною проблемою, оскільки фізична готовність гравців визначає можливості команди під час вирішення різних тактичних завдань. Практика показує, що успіх виступів команди баскетболісток залежить від фізичної

підготовленості гравців. Тому проблемі покращення загальної фізичної підготовки баскетболісток має приділятися не лише велика увага, а й необхідно впроваджувати сучасні технології у тренувальний процес.

Сучасні погляди на баскетбол дозволяють вважати його дуже енергоємним видом спорту, оскільки всі переміщення на майданчику здійснюються у взаємодії з партнерами по команді та спрямовані на вирішення тих чи інших тактичних завдань при щільному опорі гравців протиборчої команди. Така спортивна діяльність на майданчику вимагає від баскетболісток високого рівня загальної фізичної підготовленості, що відображає необхідність застосування фітнес-технологій у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток.

В даний час застосовуються різні форми застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток. Класифікація застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу проводиться виходячи із спрямованості на певні групи м’язів або на розвиток конкретних фізичних якостей.

Практика показала, що багато дослідників відзначають недостатню розробленість критеріїв відбору спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу. При відборі спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу треба враховувати: рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості баскетболісток, особливості статури та інші показники. Застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу є найбільш ефективним способом покращення якості підготовки баскетболісток.

Практика показала, що підбір та застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу має велике значення при дозуванні фізичних навантажень для гравців різних амплуа. Тому процес забезпечення фізичної підготовленості баскетболісток має здійснюватися на основі обліку

амплуа гравців. Підбір та дозування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу повинні здійснюватися з урахуванням амплуа гравців.

У процесі досліджень було встановлено, що застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу має враховувати особливості дій баскетболісток на ігровому майданчику. Результати проведених досліджень свідчать про доцільність застосування різних спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу. Оскільки встановлені значні відмінності у техніці виконання кидків по кільцю та інших ігрових прийомів гравцями різного амплуа.

Таким чином, необхідність диференціювання спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу показує доцільність застосування індивідуального підходу до загальної фізичної підготовки баскетболісток різних амплуа. Разом з тим, поряд з диференціюванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу в ході підготовки баскетболісток слід звертати увагу і на особливості проведення тренувального процесу. При цьому важливо під час загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу правильно оцінювати якість їх виконання.

Результати проведеного аналізу свідчать про ефективність організації тренувального процесу баскетболісток із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу. Проте досліджень із застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу практично немає. У науковій літературі не знайшли повного відображення питання, пов’язані з розробкою педагогічної моделі загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу.

Аналіз наукової та спеціальної методичної літератури показав, що застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу є найважливішою частиною загальної фізичної підготовки баскетболісток. У цьому необхідно було ширше застосовувати спеціалізовані тренувальні вправ

із системи фітнесу у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток.

У процесі досліджень було встановлено, що у сучасному баскетболі загальна фізична підготовка має здійснюватись у комплексі з фітнес тренуванням. У той же час, розглядаючи загальну фізичну підготовку баскетболісток, у комплексі із застосуванням фітнес-тренування можна зробити висновок, що поки що немає достатнього наукового обґрунтування її змісту. Однією з центральних завдань є адекватне уявлення про різноманітні форми та функції застосування фітнес-технологій у загальній фізичній підготовці баскетболісток. При дослідженні загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням фітнес-тренування її різноманітні компоненти, форми і види слід розглядати не ізольовано, а у взаємозв’язку, що визначає її ефективність. Це означає, що створення педагогічних умов, необхідних для якісної загальної фізичної підготовки баскетболісток до ігор є важливим завданням тренерів.

Створення таких умов має відображати систему загальної фізичної підготовки баскетболісток, а також містити та узагальнювати знання про закономірності застосування фітнес-технологій у тренувальному процесі. Тому можна стверджувати, що система загальної фізичної підготовки баскетболісток до ігор із застосуванням фітнес-технологій – це сукупність її певних елементів із фітнес-тренуванням, спільна взаємодія яких спрямована на формування функціональної надійності спортсменів для ефективних дій на майданчику.

Для системи загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням фітнес-технологій характерне вирішення загальних та спеціальних завдань. При цьому спільними завданнями є розвиток та вдосконалення основних фізичних якостей, насамперед, швидкісної витривалості та швидкості. Спеціальними завданнями є формування навичок володіння точним кидком, дриблінгом і прихованою передачею партнерам по

грі. Для вирішення цих завдань повинні створюватися відповідні педагогічні умови.

Необхідність створення відповідних педагогічних умов диктується удосконаленням основних фізичних якостей у баскетболісток для ефективних дій на майданчику. Це зумовлено цілою низкою причин.

По-перше, баскетболістки, що володіють оптимальним рівнем розвитку швидкісної витривалості, швидкості та спритності, в умовах інтенсивної гри значно перевершують за об’єктивними показниками баскетболісток із недостатнім рівнем розвитку зазначених якостей.

По-друге, у перших набагато швидше йде формування навичок, необхідні поліпшення точності кидків з різних положень.

По-третє, різнобічно фізично підготовлені баскетболістки меншою мірою схильні до впливу несприятливих факторів під час ігор.

Сучасна загальна фізична підготовка баскетболісток до ігор передбачає розвиток та вдосконалення швидкісної витривалості, швидкості та спритності із застосуванням фітнес-тренування. Тому з метою обґрунтування педагогічних умов, необхідних для застосування фітнес-технологій у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток, проводилося опитування 20 тренерів з баскетболу в університетських командах Львівської області. Результати опитування представлені у табл. 3.3.

В результаті проведеного дослідження було обґрунтовано рангову структуру педагогічних умов, необхідних для застосування фітнес-технологій у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток. Цими умовами є: обґрунтування та реалізація ефективної тренувальної програми спрямованої на вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням фітнес-технологій; підбір фітнес програм для тренування баскетболісток з урахуванням їхнього соматотипу; застосування фітнес-вправ для покращення виконання тактичних командних дій баскетболістками; розробка тренувальної програми із застосуванням фітнес-технологій спрямованої на розвиток швидкісної витривалості.

Значними умовами є визначення найцінніших вправ підвищення рівня фізичної підготовленості баскетболісток з урахуванням їх ігрового амплуа, і навіть уніфіковане застосування фітнес-технологій для забезпечення підвищення рівня фізичної підготовленості у баскетболісток.

Таблиця 3.3

Структура педагогічних умов, необхідних для застосування фітнес технологій у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток (n = 39)

Рангове місце (значущість)	Педагогічні умови	Ранговий показник (%)
1	Обґрунтування та реалізація ефективної тренувальної програми спрямованої на вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням фітнес-технологій	27,2
2	Підбір фітнес-програм для тренування баскетболісток з урахуванням їхнього соматотипу	22,8
3	Застосування фітнес-вправ для покращення виконання тактичних командних дій баскетболістками	17,3
4	Розробка тренувальної програми із застосуванням фітнес-технологій спрямованої на розвиток швидкісної витривалості	12,7
5	Визначення найцінніших вправ підвищення рівня фізичної підготовленості баскетболісток з урахуванням їх ігрового амплуа	11,5
6	Уніфіковане застосування фітнес-технологій для забезпечення підвищення рівня фізичної підготовленості у баскетболісток	8,5

Необхідно відзначити, що найважливішою умовою, яка визначає необхідність застосування фітнес-тренування в процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток, є обґрунтування та реалізація ефективної тренувальної програми спрямованої на вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням фітнес-технологій. На думку респондентів, без цього неможливо покращити якість тренувального процесу баскетболісток.

Пильна увага має приділятися підбору фітнес програм [6, 20, 53, 74] для тренування баскетболісток з урахуванням їхнього соматотипу. Відомо, що у команді, як правило, є гравці з різними росто-ваговими показниками. Це вимагає застосування різних вправ для розвитку та коригування різних фізичних якостей.

Респонденти звернули увагу на застосування фітнес-вправ для покращення виконання тактичних командних дій баскетболістками. Баскетбол командна гра. І чим більшим арсеналом тактичних командних дій володіє команда, тим вища результативність її виступів на змаганнях.

Респондентами було наголошено на необхідності розробки тренувальних програм із застосуванням фітнес-технологій, спрямованих на розвиток швидкісної витривалості (табл. 3.4). Практика показує, що швидкісна витривалість баскетболісток визначає ефективність командних дій. Тому розвитку швидкісної витривалості має приділятись першочергова увага в процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток.

Значною умовою, необхідною для застосування фітнес-технологій в процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток, на думку респондентів, є визначення найбільш цінних вправ для підвищення рівня фізичної підготовленості баскетболісток з урахуванням їх ігрового амплуа. Практика показує, що ігрове амплуа визначає спрямованість процесу загальної фізичної підготовки баскетболісток.

Таблиця 3.4

Фітнес-технології, спрямовані на розвиток швидкісної витривалості у баскетболісток

Фітнес-технології	Спрямованість впливу вправ	Ціль застосування
Класична аеробіка з елементами танцювальної аеробіки, степ-аеробіка. (поєднання базових кроків та зв'язок, що виконуються із застосуванням зміни напрямку руху, швидкості, темпу, ритму) (Підготовча частина навчально-тренувального заняття)	- розвиток сили м'язів ніг; - розвиток спритності та координації рухів; - розвиток дихальної та серцево-судинної систем; - розвиток швидкісно-силових якостей; - підвищення мотивації.	- вдосконалення техніки переміщень (захисна стійка, приставний крок, біг спиною вперед та ін.); - поліпшення стрибучості (серійна стрибучість); - підвищення швидкості переміщень та швидкісної витривалості; - поліпшення показників загальної аеробної витривалості; - збільшення швидкості реакції на зміну ігрової ситуації (швидкість прийняття рішення, ігрове мислення); - покращення емоційного фону тренувань.
Силова аеробіка. Strenflex. (комплекс вправ, що виконуються в аеробному режимі із власною вагою або різними навантаженнями) (основна частина навчально-тренувального заняття)	- розвиток динамічної сили великих м'язових груп тулуба, рук та ніг; - тренування дихальної та серцево-судинної систем.	- поліпшення стрибучості (вибухова сила); - вдосконалення техніки кидків, передач; - розвиток загальної, аеробної та силової, витривалості; - збільшення кількості виграних епізодів у боротьбі за м'яч.

Респонденти звернули увагу на уніфіковане застосування фітнес-технологій для підвищення рівня фізичної підготовленості у баскетболісток. Тренувальні фітнес-програми, у зв'язку з цим, повинні насамперед забезпечувати підвищення рівня різних сторін фізичної підготовленості у баскетболісток (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Фітнес-технології, що застосовуються у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток

Фітнес-технології	Спрямованість впливу вправ	Мета застосування
Пілатес (комплекс вправ для м’язів спини) (заключна частина тренувального заняття)	- створення м’язового корсета: розвиток сили м’язів спини та живота; - збільшення гнучкості та рухливості хребта, еластичності зв’язок та рухливості суглобів.	- профілактика травм та больових відчуттів; - "правильне" дихання; - розвиток сили м’язів спини для підвищення ефективності боротьби (під кільцем, захисні дії та ін.).
Фітнес-йога (комплекс статичних вправ підвищеної координаційної складності) (заключна частина тренувального заняття)	- розвиток гнучкості м’язів та зв’язок, рухливості суглобів; - розвиток статичної сили м’язів рук, ніг, тулуба; - рівновага та тренування вестибулярного апарату.	- зміцнення суглобів кисті рук для вдосконалення техніки кидка; - емоційна стабільність, концентрація уваги для вдосконалення виконання кидків (середніх, штрафних, далеких); - розвиток спритності для вдосконалення лову та передачі м’яча; - стійкість, баланс підвищення ефективності захисних процесів, боротьби під щитом, тощо.
Body-балет (комплекси спрощених хореографічних вправ у положенні стоячи) (підготовча та заключна частина тренувального заняття)	- розвиток статичної сили м’язів спини, рук та ніг; - розвиток гнучкості.	- формування м’язового корсету підвищення ефективності виграних у боротьбі; - координація рухів для вдосконалення техніки роботи з м’ячем; - збільшення амплітуди рухів для вдосконалення переміщень (переміщення в захисній стійці).
Stretching. Flex. (заключна частина тренувального заняття)	- поліпшення гнучкості, еластичності м’язів і зв’язок; - збільшення рухливості суглобів.	- удосконалення техніки, збільшення амплітуди рухів під час роботи з м’ячем; - мінімізація травм, профілактика м’язових ушкоджень.

Таким чином, обґрунтована рангова структура педагогічних умов, необхідних для застосування фітнес-технологій у процесі вдосконалення

загальної фізичної підготовки баскетболісток, є серйозним якісним орієнтиром підвищення ефективності їх тренувального процесу. У процесі досліджень враховувалося, що зараз більшість тренерів з баскетболу орієнтована на застосування найбільш ефективних технологій загальної фізичної підготовки баскетболісток. Одним із шляхів підвищення ефективності системи загальної фізичної підготовки баскетболісток є застосування фітнес-технологій. Враховувалося, що поряд дослідників зазначається, що у структурі загальної фізичної підготовки баскетболісток необхідно звернути особливу увагу на застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу. Це створює сприятливі передумови для забезпечення фізичної підготовленості гравців до вирішення найскладніших завдань змагання.

Практика показала, що процеси енергетичного метаболізму, необхідні для діяльності змагання формуються успішніше із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу. Тому загальна фізична підготовка баскетболісток має будуватися із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу. При цьому слід зазначити, що всі показники у баскетболісток стабілізуються лише на основі забезпечення фізичної підготовленості гравців до вирішення найскладніших завдань змагання.

У процесі досліджень було встановлено, що для успішного вирішення тактичних завдань у баскетболі необхідний оптимальний рівень розвитку загальної та швидкісної витривалості, швидкості переміщення майданчиком. У процесі досліджень було доведено ефективність застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу.

У процесі досліджень було встановлено, що застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу найбільш ефективно розвиває загальну та швидкісну витривалість, а також швидкість у діях баскетболісток. Було встановлено, що застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу позитивно позначається не лише на

розвитку фізичних якостей, а й сприяє розширенню аеробних можливостей баскетболісток. Крім того, практика застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу позитивно впливає на мотивацію баскетболісток у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки. Слід враховувати, що змінюється відношення баскетболісток до занять у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки. Встановлено, що із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу у баскетболісток зростає інтерес до занять. Разом з тим, фізичні якості, що спочатку забезпечують фізичну готовність гравців до вирішення найскладніших завдань змагання, знаходяться на високому рівні, протягом усього сезону змагань.

У процесі застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу було встановлено, що досягнутий рівень фізичної підготовленості баскетболісток не знижується так швидко, як при застосуванні традиційних засобів загальної фізичної підготовки. Таке тренування створює функціональну базу фізичної підготовленості баскетболісток, необхідну їм протягом усього сезону змагань.

У процесі досліджень враховувалося, що характерною особливістю діяльності баскетболісток є виконання складних рухових дій на високій швидкості у боротьбі з гравцями протилежної команди. Це потребує адекватного рівня фізичної підготовленості, що досягається у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток. Практика показала, що застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу сприяє підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості баскетболісток. Тим не менш, багато питань у сфері застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу для забезпечення фізичної підготовленості гравців до вирішення найскладніших завдань змагання залишаються досі невирішеними. Це відбувається через те, що формування ефективної системи загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із

системи фітнесу ґрунтується на розгляді приватних функцій фітнесу. Усе сказане вище негативно позначається на ефективності процесу загальної фізичної підготовки баскетболісток.

Функціональна специфічність застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу потребує особливого педагогічного впливу тренера на баскетболісток. Суттєвим недоліком сучасних досліджень у галузі організації загальної фізичної підготовки баскетболісток можна вважати недостатню увагу, яка приділяється вивченню основних питань застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу. Успішним вирішенням цього завдання може стати впровадження у тренувальний процес із загальної фізичної підготовки баскетболісток сучасних фітнес-технологій. Загальна фізична підготовка баскетболісток із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу має відповідати їх функціональним можливостям організму. Такий підхід до загальної фізичної підготовки баскетболісток пов’язаний із наявністю відмінностей у функціональних можливостях організму гравців різного амплуа. Поділ гравців різного амплуа повинен проводитись на основі вимог до їхньої фізичної підготовленості.

Таким чином, проведений аналіз наукових даних свідчить про необхідність обґрунтування необхідності застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу для підвищення рівня загальної фізичної підготовки баскетболісток. Застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу на основі сучасних фітнес-технологій дозволить підвищити якість загальної фізичної підготовки баскетболісток.

Для цих завдань слід встановити найбільш ефективні спеціалізовані тренувальні вправи із системи фітнесу. Проведене дослідження свідчить про необхідність створення перерахованих вище педагогічних умов при вдосконаленні загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням фітнес-тренування. Велика увага має приділятися застосуванню фітнес-

тренування у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток у підготовчий період річного тренувального циклу.

3.2. Обґрунтування необхідності застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу для підвищення рівня загальної фізичної підготовки баскетболісток

Дослідженнями та практикою встановлено, що процес загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу передбачає серйозну аналітичну роботу тренера у плані вибору засобів та методів тренування. У процесі підготовки баскетболісток із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу рекомендується враховувати відмінності у діях спортсменок різних ігрових амплуа. У зв’язку з цим, необхідне застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу. Неодмінною умовою загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу є морфофункціональне вдосконалення їхньої м’язової системи та зв’язкового апарату суглобів.

Таким чином, процес загальної фізичної підготовки баскетболісток має будуватися із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу. Тренувальні вправи із системи фітнесу повинні відображати особливості рухового режиму баскетболісток.

При відборі спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу слід враховувати особливості виконання цих вправ. До того ж слід пам’ятати, що повторення спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу веде до зміни спрямованості впливу вправ. Було встановлено, що недостатня фізична готовність м’язів нижніх кінцівок у баскетболісток невідворотно лімітує швидкість переміщення їх на майданчику та якість командної гри в

цілому. Таким чином, основним у загальній фізичній підготовці баскетболісток є пошук оптимального поєднання традиційних засобів та методів тренування із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу.

Крім того, в даний час є ціла низка наукових підходів до застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу в процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток. Ключовим є системний підхід до застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток. Цей підхід включає єдність різних взаємозалежних елементів тренування, їхньою націленістю забезпечення фізичної підготовленості гравців до змагальної діяльності. Застосування даного підходу до застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу в процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток дозволяє оцінювати тренувальний процес баскетболісток з позицій єдиних поглядів, пов’язаних з досягненням ними фізичної підготовленості до змагань.

З позицій системного підходу до застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу в процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток слід розглядати будь-яку вправу, яка спрямована на покращення функціональних можливостей організму. Тому необхідно уточнити поняття загальних та спеціальних підготовчих тренувальних вправ із системи фітнесу. До спеціальних підготовчих тренувальних вправ із системи фітнесу відносяться вправи, що мають схожість з діями гравців на майданчику за основними біомеханічними показниками.

Основними завданнями застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток є ті, які пов’язані з їхнім фізичним удосконаленням. У ігровій діяльності баскетболісток роль і значення

хорошого розвитку необхідних фізичних якостей, а отже, і структурного підходу дуже велика. із застосуванням структурного підходу вивчалася структура рухів баскетболісток під час гри. Враховувалося, що переміщення баскетболісток майданчиком можуть бути зі значними прискореннями зі зміною напрямку. Тому цілеспрямоване застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу має бути спрямоване і на вирішення цього завдання з урахуванням варіативності окремих елементів структури рухів.

У результаті проведеного дослідження було виявлено найбільш ефективні тренувальні вправи із системи фітнесу [22, 32, 35, 81], в тому числі в іноземних джерелах [107, 114-116, 120]. До них відносяться вправи з класичної аеробіки, стрибкові у поєднанні з базовими кроками, спрямовані на розвиток швидкісної витривалості та координації рухів [29, 68]. Значну увагу слід приділяти вправам із силової аеробіки, спрямованим на розвиток силової витривалості та сили ніг [23, 26, 38, 87]. Для розвитку дихальної та серцево-судинної систем, а також динамічної сили великих м’язових груп тулуба та рук слід застосовувати вправи фітнес йоги. Розроблено класифікацію застосовуваних у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток фітнес-технологій. Ця класифікація будувалася з спрямованості впливу вправ і мети їх застосування. Усі вправи були згруповані у шість підгруп:

у першу увійшли вправи із класичної аеробіки з елементами танцювальної аеробіки, степ-аеробіка;

у другу увійшли вправи із силової аеробіки, strenflex;

до третьої увійшли вправи з Пілатеса;

до четвертої увійшли вправи з Фітнес-йоги;

у п’яту увійшли вправи з Body-балету;

у шосту увійшли вправи зі Stretching, Flex.

Практика показала, що для вдосконалення фізичної підготовленості баскетболісток слід враховувати внутрішні закономірності розвитку

фізичних якостей. У процесі досліджень було встановлено, що цілеспрямоване застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу пов’язане з подоланням цілого ряду протиріч.

Головним протиріччям виступає необхідність застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток та інтересами баскетболісток. Зміст такого тренування може не співпадати з інтересами баскетболісток. Застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу позитивно впливає на мотивацію баскетболісток у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки. Слід враховувати, що змінюється відношення баскетболісток до занять у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки. Встановлено, що із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу у баскетболісток зростає інтерес до занять.

Таким чином, практика показала, що серйозних досліджень організації загальної фізичної підготовки із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу немає. Формування фізичної підготовленості у баскетболісток має відбуватися у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу. Для вирішення такого завдання необхідне застосування комплексного підходу до організації процесу загальної фізичної підготовки із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу. Застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу дозволило підвищити мотивацію у баскетболісток до процесу загальної фізичної підготовки.

3.3. Експериментальна перевірка ефективності застосування фітнес-технологій при організації тренувального процесу баскетболісток

Описані вище дослідження відображають недостатню розробленість критеріїв відбору спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу для загальної фізичної підготовки баскетболісток. Практика показала, що система відбору спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу має враховувати: рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості баскетболісток, особливості статури та інші показники. Застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу є найбільш ефективним способом покращення якості процесу вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток. Дослідження показали, що розвиток фізичних якостей, у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу забезпечувало високий рівень їхньої фізичної підготовленості до роботи великої потужності.

Практика показала, що підбір та застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу має велике значення при дозуванні фізичних навантажень для гравців різних амплуа. Результати досліджень свідчать про наявність взаємозв’язку між особливостями амплуа гравців та їх руховими здібностями [62, 72, 77]. Тому процес забезпечення фізичної підготовленості баскетболісток здійснювався на основі обліку амплуа гравців. Підбір та дозування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу також здійснювалися з урахуванням амплуа гравців.

Під час педагогічного експерименту враховувалося, що поряд з рекомендаціями щодо розподілу обсягу навантаження під час загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу, у науковій літературі широко обговорюється питання про необхідність розподілу гравців за різними ознаками, що визначають особливості їх дій на ігровій площі. Результати

проведених досліджень свідчать про доцільність застосування різних спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу. Оскільки під час досліджень було встановлено значні відмінності у техніці виконання кидків по кільцю та інших ігрових прийомів гравцями різного амплуа.

Таким чином, необхідність диференціювання спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу показала доцільність застосування індивідуального підходу до загальної фізичної підготовки баскетболісток різних амплуа. Разом з тим, поряд з диференціюванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу при вдосконаленні загальної фізичної підготовки баскетболісток зверталася увага і на особливості проведення тренувального процесу. При цьому важливо було при вдосконаленні загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу правильно оцінювати якість їх виконання.

Результати проведеного аналізу загальної фізичної підготовки баскетболісток свідчать про ефективність організації їхнього тренувального процесу із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу. Проведені попередні дослідження показали, що застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу є найважливішою частиною загальної фізичної підготовки баскетболісток. У цьому широко застосовувалися спеціалізовані тренувальні вправи із системи фітнесу у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток. Було встановлено, що значущими умовами є визначення найцінніших вправ підвищення рівня фізичної підготовленості баскетболісток з урахуванням їх ігрового амплуа, і навіть уніфіковане застосування фітнес-технологій задля забезпечення підвищення рівня фізичної підготовленості у баскетболісток.

Під час проведення педагогічного експерименту було встановлено, що найважливішою умовою, що визначає необхідність обґрунтування та реалізацію ефективної тренувальної програми спрямованої на вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням фітнес-

технологій. Практика показала, що без цього неможливо покращити якість тренувального процесу баскетболісток.

Пильну увагу приділяли підбору фітнес програм для тренування баскетболісток з урахуванням їхнього амплуа. Під час досліджень враховувалося, що в команді, як правило, є гравці з різними ростовими та ваговими показниками. Це вимагало застосування різних вправ у розвиток і вдосконалення різних фізичних якостей. У процесі досліджень враховувалося, що застосування фітнес вправ позитивно впливає на виконання тактичних командних дій баскетболістками, оскільки баскетбол командна гра. І чим більшим арсеналом тактичних командних дій володіє команда, тим вища результативність її виступів на змаганнях.

У зв’язку з цим, було наголошено на необхідності розробки тренувальних програм із застосуванням фітнес технологій, спрямованих на розвиток швидкісної витривалості. Практика показала, що швидкісна витривалість баскетболісток визначає ефективність командних дій. Тому розвитку швидкісної витривалості приділялася першочергова увага в процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток. Тому необхідною умовою для застосування фітнес-технологій у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток було визначення найбільш цінних вправ для підвищення рівня фізичної підготовленості баскетболісток з урахуванням їх ігрового амплуа.

Під час проведення педагогічного експерименту було виявлено, що для ефективних дій на майданчику баскетболістки мають бути навчені тактичним груповим діям та мати високий рівень загальної фізичної підготовленості до виконання цих дій. Під цим розуміється високий рівень розвитку спеціальної витривалості, швидкості переміщення на майданчику, точності кидків та раціональності ігрових взаємодій. Під час проведення педагогічного експерименту було встановлено, що висока ефективність змагальної діяльності баскетболісток визначається високим рівнем загальної, спеціальної фізичної, тактичної та технічної підготовленості, яка

проявляється у ефективності командних дій. Було також встановлено, що вирішення питань ефективності командних дій у баскетболі неможливе без ефективної організації загальної фізичної підготовки баскетболісток. Ефективна організація загальної фізичної підготовки баскетболісток передбачає підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості.

Практика показала, що рівень фізичної підготовленості баскетболісток суттєво підвищується із застосуванням нових сучасних технологій в організації тренувального процесу. Тому застосування сучасних технологій в організації тренувального процесу баскетболісток було важливим завданням під час проведення педагогічного експерименту. Тому в ході педагогічного експерименту приділялася підвищена увага організації загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу. Під час проведення педагогічного експерименту щодо організації загальної фізичної підготовки баскетболісток вивчався їхній руховий режим під час гри. Підвищена увага приділялася аналізу функціональних та морфологічних змін у баскетболісток залежно від характеру організації їхньої загальної фізичної підготовки.

Під час проведення педагогічного експерименту було встановлено, що практично не вивчено форми та змісту загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням сучасних фітнес-технологій. Форми та зміст загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням сучасних фітнес-технологій характеризувалося самостійною спрямованістю тренування.

У процесі проведення педагогічного експерименту було запропоновано різні форми та зміст загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням сучасних фітнес-технологій. В основному розглядали засоби та методи розвитку фізичних якостей у баскетболісток, необхідних для діяльності змагання. У процесі проведення педагогічного експерименту було визначено, що думки авторів сходяться переважно на тому, що на етапі підготовки до змагань необхідно урізноманітнити засоби загальної фізичної

підготовки з метою подолання монотонності у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток та підвищення активності спортсменок.

Під час проведення педагогічного експерименту було систематизовано, що система загальної фізичної підготовки баскетболісток має бути націлена на покращення рівня їхньої фізичної підготовленості до змагальної діяльності. Враховувалося, що ці зміни на рівні фізичної підготовленості баскетболісток до змагальної діяльності повинні забезпечувати вирішення будь-яких завдань під час гри та на певному етапі змагань. Під час педагогічного експерименту враховувалося, що у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток у міру розвитку фізичних якостей має зростати інтенсивність тренувального навантаження.

У процесі проведення педагогічного експерименту було встановлено, що застосування сучасних фітнес-технологій дозволяє успішно вирішувати завдання покращення рівня фізичної підготовленості до змагальної діяльності за рахунок підвищення інтересу баскетболісток до різних сторін фізичної підготовки. Також враховувалося, що багато тренерів вибирають засоби та методи загальної фізичної підготовки баскетболісток, спираючись лише на свій практичний досвід. Це значно знижує ефективність тренувальних занять із загальної фізичної підготовки. І лише за умов змагань повною мірою проявляються позитивні сторони та недоліки організації загальної фізичної підготовки баскетболісток.

Враховувалося, що у сучасному баскетболі бувають ситуації боротьби за м’яч, що потребують наявності парної взаємодії гравців під час вирішення різних тактичних завдань. Під час вирішення таких тактичних завдань виконувались та відпрацьовувалися заслони, переміщення, створювалася чисельна перевага та інше під час педагогічного експерименту. Все це також потребувало розвитку високого рівня фізичної підготовленості у баскетболісток. Тому застосування в тренувальному процесі баскетболісток вправ із системи фітнесу дозволяло зробити зміст тренування більш цікавим,

ніж застосування традиційних засобів та методів загальної фізичної підготовки.

Поліпшення процесу загальної фізичної підготовки баскетболісток було значною проблемою під час проведення педагогічного експерименту. Оскільки фізична готовність гравців визначала можливості команди під час вирішення різних тактичних завдань. Практика показала, що успіх виступів команди баскетболісток залежить від фізичної підготовленості гравців. Тому проблемі покращення процесу загальної фізичної підготовки баскетболісток під час педагогічного експерименту приділялася велика увага. Це дозволило впровадити сучасні спеціалізовані тренувальні вправи із системи фітнесу у тренувальний процес баскетболісток, оскільки баскетбол вважається дуже енергоємним видом спорту, що вимагає від баскетболісток високого рівня загальної фізичної підготовленості.

Під час проведення педагогічного експерименту було відзначено, що специфіка ігрової діяльності у баскетболі характеризується тим, що переміщення на майданчику здійснюються у взаємодії з партнерами по команді та спрямовані на вирішення тих чи інших тактичних завдань при щільному опорі гравців команди, що протистоїть. Враховувалося також, що така спортивна діяльність на майданчику вимагає від баскетболісток високого рівня загальної фізичної підготовленості. Таким чином, основна увага під час проведення педагогічного експерименту приділялася правильному застосуванню спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток.

У процесі проведення педагогічного експерименту було встановлено, що для успішного вирішення тактичних завдань у баскетболі необхідний оптимальний рівень розвитку загальної та швидкісної витривалості, швидкості переміщення майданчиком. Під час проведення педагогічного експерименту було встановлено, що застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу найбільш ефективно розвиває

швидкість, загальну та швидкісну витривалість у діях баскетболісток (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Показники розвитку швидкості, загальної та швидкісної витривалості у баскетболісток дослідних груп до та після експерименту (ЕГ і КГ по 16 осіб)

Найменування вправ	Групи	Середні результати		
		До експерименту $x_1 \pm m_1$	Після експерименту $x_2 \pm m_2$	P
Біг на 30 м (с)	ЕГ	5,3 ± 0,08	4,9 ± 0,09	< 0,05
	КГ	5,4 ± 0,09	5,3 ± 0,11	> 0,05
Біг на 400 м (с)	ЕГ	68,2 ± 1,07	63,9 ± 1,21	< 0,05
	КГ	68,1 ± 1,44	67,1 ± 1,39	> 0,05
Біг на 1000 м (с)	ЕГ	242,7 ± 5,17	223,5 ± 4,93	> 0,05
	КГ	242,2 ± 5,19	232,4 ± 4,87	> 0,05

Було також встановлено, що застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу позитивно позначається не тільки на розвитку фізичних якостей, а й сприяє розширенню аеробних можливостей баскетболісток (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Динаміка показників функціонального стану баскетболісток дослідних груп наприкінці експерименту (ЕГ і КГ по 16 осіб)

Показники	Випро-бувані	Вихідні дані x ± m	Дані після пробігання дистанції 400 м (через 1 хв) x ± m	p
МПК (мл * кг / хв)	ЕГ	49,7 ± 1,3	48,0 ± 1,1	> 0,05
	КГ	49,8 ± 1,2	48,8 ± 1,4	> 0,05
ЧСС (уд./хв)	ЕГ	72,3 ± 1,4	78,3 ± 1,3	> 0,05
	КГ	71,7 ± 1,5	92,4 ± 1,7	< 0,05
Індекс степ-тесту (од.)	ЕГ	98,7 ± 3,1	107,3 ± 1,9	> 0,05
	КГ	97,1 ± 2,4	103,9 ± 2,7	> 0,05
Коефіцієнт витривалості (КВ) (од.)	ЕГ	17,3 ± 0,3	17,5 ± 0,4	> 0,05
	КГ	17,8 ± 0,5	18,2 ± 0,3	> 0,05

При цьому фізичні якості, що спочатку забезпечують фізичну підготовленість гравців до вирішення найскладніших завдань змагання, знаходяться на високому рівні, протягом усього сезону змагань. У процесі застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу було встановлено, що досягнутий рівень фізичної підготовленості баскетболісток не знижується так швидко, як при застосуванні традиційних засобів загальної фізичної підготовки. Таке тренування створює функціональну базу фізичної підготовленості баскетболісток, необхідну їм протягом усього сезону змагань.

У процесі досліджень враховувалося, що характерною особливістю діяльності баскетболісток є виконання складних рухових дій на високій швидкості у боротьбі з гравцями протилежної команди. Це потребує адекватного рівня фізичної підготовленості, що досягається у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток. Результати педагогічного експерименту свідчать, що застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу сприяє підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості баскетболісток.

У процесі проведення педагогічного експерименту було встановлено, що функціональна специфічність застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу потребує особливого педагогічного впливу тренера [Дутчак]. Суттєвим недоліком сучасних досліджень у галузі організації загальної фізичної підготовки баскетболісток можна вважати недостатню увагу, яка приділяється вивченню основних питань при застосуванні спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу.

Застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу на основі сучасних фітнес технологій дозволило підвищити якість загальної фізичної підготовки баскетболісток. Для реалізації цих завдань було встановлено найбільш ефективні спеціалізовані тренувальні вправи із системи фітнесу. Велика увага приділялася застосуванню фітнес-тренування у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток у

підготовчий період річного тренувального циклу. Дослідженнями було встановлено, що в процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток необхідно тренувати ті м’язові групи, які найбільше задіяні під час гри та боротьби за м’яч на баскетбольному майданчику.

Застосування загальної фізичної підготовки баскетболісток передбачало спочатку створення функціональної основи у них для забезпечення фізичної підготовленості, а потім оволодіння технікою та тактикою гри у захисті та нападі. При цьому враховувався рівень фізичної підготовленості баскетболісток. Для цього застосувовувалися різні вправи, що розвивають найслабші фізичні якості у баскетболісток. Загальна фізична підготовка баскетболісток передбачала комплексне застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу та застосування традиційних методів підготовки. Це дозволило підвищити ефективність загальної фізичної підготовки баскетболісток за рахунок розширення засобів та методів тренування, а також за рахунок підвищення інтересу баскетболісток до тренувальних занять.

Застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток характеризувалося єдністю різних взаємопов’язаних елементів тренування, їхньою націленістю на забезпечення фізичної підготовленості гравців до діяльності змагання. Застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток дозволило оцінювати тренувальний процес баскетболісток з позицій, пов’язаних із досягненням ними фізичної підготовленості до змагань. Застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу в процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток дозволяло розглядати будь-яку вправу, яка спрямована на покращення функціональних можливостей організму як найефективніша.

Дослідження показали, що реалізація будь-яких тактичних завдань під час гри можлива лише за умови високого рівня фізичної підготовленості

баскетболісток. Тому основними завданнями застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток були ті, які були спрямовані на їхнє фізичне вдосконалення. В ігровій діяльності баскетболісток роль та значення гарного розвитку необхідних фізичних якостей дуже велика. Крім того, у процесі проведення педагогічного експерименту було встановлено, що під час гри та після її закінчення відзначалися суттєві зміни у діяльності центральної нервової системи баскетболісток (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Динаміка показників психофізіологічного стану баскетболісток дослідних груп наприкінці експерименту (ЕГ і КГ по 14 чол.) (x ± m)

Показники		Випро-бувані	Вихідні дані	Дані наприкінці експерименту	p
Швидкість розумових операцій (кількість вірно розв’язаних завдань)		КГ	41,3 ± 2,7	49,1 ± 1,9	> 0,05
		ЕГ	41,1 ± 2,3	51,2 ± 2,2	> 0,05
Перемикання і розподіл уваги (с)		КГ	289,1 ± 4,7	264,3 ± 2,8	< 0,05
		ЕГ	292,3 ± 4,8	262,1 ± 3,0	< 0,05
Швидкість складної реакції на світло (с)		КГ	3,92 ± 0,17	3,83 ± 0,14	> 0,05
		ЕГ	3,94 ± 0,18	3,77 ± 0,11	> 0,05
Швидкість простий реакції (с)	на звук	КГ	0,247 ± 0,04	0,239 ± 0,03	> 0,05
		ЕГ	0,248 ± 0,06	0,241 ± 0,07	> 0,05
	на світло	КГ	0,258 ± 0,05	0,249 ± 0,04	> 0,05
		ЕГ	0,269 ± 0,07	0,221 ± 0,03	< 0,05

Таким чином, загальна фізична підготовка баскетболісток передбачала комплексне застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу та застосування традиційних методів підготовки. Це дозволило підвищити ефективність загальної фізичної підготовки баскетболісток за рахунок розширення засобів та методів тренування, а також за рахунок підвищення інтересу баскетболісток до тренувальних занять.

Висновки до розділу 3

Практика показала, що процес загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу передбачає серйозну аналітичну роботу тренера щодо вибору засобів і методів тренування. У процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу рекомендується враховувати відмінності у діях спортсменок різних ігрових амплуа. У зв'язку з цим, необхідно вести пошук найбільш ефективних способів застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу. Неодмінною умовою загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу є морфофункціональне вдосконалення їхньої м'язової системи та зв'язкового апарату суглобів. Таким чином, процес тренування баскетболісток має будуватися із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу. Тренувальні вправи із системи фітнесу повинні відображати особливості рухового режиму баскетболісток.

У процесі проведення педагогічного експерименту було встановлено, що одним із шляхів підвищення ефективності системи загальної фізичної підготовки баскетболісток є застосування фітнес-технологій. Враховувалося, що у структурі загальної фізичної підготовки баскетболісток необхідно було звернути особливу увагу застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу. Це створювало сприятливі передумови для забезпечення фізичної підготовленості гравців до вирішення найскладніших завдань змагання.

Практика показала, що процеси енергетичного метаболізму, необхідні для діяльності змагання формуються успішніше із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу. При цьому враховувалося, що всі показники у баскетболісток стабілізуються лише на

основі забезпечення фізичної підготовленості гравців до вирішення найскладніших завдань змагання.

У процесі проведення педагогічного експерименту було встановлено, що для успішного вирішення тактичних завдань у баскетболі необхідний оптимальний рівень розвитку загальної та швидкісної витривалості, швидкості переміщення майданчиком. У процесі досліджень було доведено ефективність застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу. Під час проведення педагогічного експерименту було встановлено, що застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу найбільш ефективно розвиває загальну та швидкісну витривалість, а також швидкість у діях у баскетболісток. Було встановлено, що застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу позитивно позначається не лише на розвитку фізичних якостей, а й сприяє розширенню аеробних можливостей баскетболісток. Крім того, практика застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу позитивно впливає на мотивацію баскетболісток у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки. Слід враховувати, що змінюється відношення баскетболісток до занять у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки. Встановлено, що із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу у баскетболісток зростає інтерес до занять. При цьому, фізичні якості, що спочатку забезпечують фізичну готовність гравців до вирішення найскладніших завдань змагання, знаходяться на високому рівні, протягом усього сезону змагань.

У процесі застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу було встановлено, що досягнутий рівень фізичної підготовленості баскетболісток не знижується так швидко, як при застосуванні традиційних засобів загальної фізичної підготовки. Таке тренування створює функціональну базу фізичної підготовленості баскетболісток, необхідну їм протягом усього сезону змагань.

У процесі досліджень враховувалося, що характерною особливістю діяльності баскетболісток є виконання складних рухових дій на високій швидкості у боротьбі з гравцями протилежної команди. Це потребує адекватного рівня фізичної підготовленості, що досягається у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток. Результати педагогічного експерименту свідчать, що застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу сприяє підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості баскетболісток. Тим не менш, багато питань у сфері застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу для забезпечення фізичної підготовленості гравців до вирішення найскладніших завдань змагання залишаються досі невирішеними. Це відбувається через те, що формування ефективної системи загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу ґрунтується на розгляді приватних функцій фітнесу.

Застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу на основі сучасних фітнес-технологій дозволило підвищити якість загальної фізичної підготовки баскетболісток. Для реалізації цих завдань було встановлено найбільш ефективні спеціалізовані тренувальні вправи із системи фітнесу.

Поєднання традиційних засобів та методів тренування із застосуванням спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу сприяє більш ефективному розвитку фізичних якостей. У зв’язку з цим, відзначається прогресивність загальної фізичної підготовки баскетболісток, яка передбачає цілеспрямоване застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу.

ВИСНОВКИ

1. Досліджено теоретико-методичні основи вдосконалення організації тренувального процесу у баскетболі. Встановлено, що висока ефективність змагальної діяльності баскетболісток визначається високим рівнем загальної, спеціальної фізичної, тактичної та технічної підготовленості, яка проявляється у ефективності командних дій. Вирішення питань ефективності командних дій у баскетболі неможливе без ефективної організації загальної фізичної підготовки баскетболісток. Ефективна організація загальної фізичної підготовки баскетболісток передбачає підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості, що може бути вирішено за допомогою застосування фітнес-технологій.

2. Визначено фактори застосування фітнес-технологій у наявних педагогічних умовах тренувального процесу баскетболісток. До факторів належать: недостатній рівень фізичної підготовленості баскетболісток до змагань; висока ефективність фітнес-технологій для забезпечення фізичної підготовленості баскетболісток до змагань; об’єктивна необхідність розширення засобів та методів загальної фізичної підготовки баскетболісток; необхідність «точкового» впливу на окремі м’язові групи баскетболісток. Суттєвими чинниками є цільова спрямованість загальної фізичної підготовки баскетболісток, а також необхідність підтримки інтересу до занять у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток. Під час проведеного дослідження було обґрунтовано рангову структуру педагогічних умов, необхідних для застосування фітнес технологій у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток. Цими умовами є: обґрунтування та реалізація ефективної тренувальної програми спрямованої на вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток із застосуванням фітнес-технологій; підбір фітнес програм для тренування баскетболісток з урахуванням їхнього соматотипу; застосування фітнес-вправ для покращення виконання тактичних командних дій

баскетболістками; розробка тренувальної програми із застосуванням фітнес-технологій спрямованої на розвиток швидкісної витривалості. Значними умовами є визначення найцінніших вправ підвищення рівня фізичної підготовленості баскетболісток з урахуванням їх ігрового амплуа, і навіть уніфіковане застосування фітнес-технологій для забезпечення підвищення рівня фізичної підготовленості у баскетболісток.

3. Обґрунтована необхідність застосування спеціалізованих тренувальних вправ із системи фітнесу для підвищення рівня загальної фізичної підготовки баскетболісток. Були систематизовані найбільш ефективні тренувальні вправи із системи фітнесу. До них відносяться вправи з класичної аеробіки, стрибкові у поєднанні з базовими кроками, спрямовані на розвиток швидкісної витривалості та координації рухів. Значну увагу слід приділяти вправам із силової аеробіки, спрямованим на розвиток силової витривалості та сили ніг. Для розвитку дихальної та серцево-судинної систем, а також динамічної сили великих м’язових груп тулуба та рук слід застосовувати вправи фітнес йоги. Розроблено класифікацію застосовуваних у процесі вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболісток фітнес-технологій. Ця класифікація будувалася з спрямованості впливу вправ і мети їх застосування. Усі вправи були згруповані у шість підгруп:

у першу увійшли вправи із класичної аеробіки з елементами танцювальної аеробіки, степ-аеробіка;

у другу увійшли вправи із силової аеробіки, strenflex;

до третьої увійшли вправи з Пілатеса;

до четвертої увійшли вправи з Фітнес-йоги;

у п’яту увійшли вправи з Body-балету;

у шосту увійшли вправи зі Stretching, Flex.

4. Експериментально перевірено ефективність застосування фітнес-технологій при організації тренувального процесу баскетболісток. Результати проведеного педагогічного експерименту відображають значну ефективність застосування фітнес-технологій при організації тренувального процесу

баскетболісток. Оцінка рівня прояву швидкісної та силової витривалості, швидкості переміщення по майданчику, швидкості у діях, сили м’язів ніг, верхнього плечового пояса та м’язів тулуба показала, що у випробуваних експериментальної групи ці показники були достовірно кращими, ніж у випробуваних контрольної групи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Асаад А.Ф.М., Сушко Р. Функціональне забезпечення ігрової діяльності кваліфікованих спортсменів у баскетболі. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*, 2015. № 3. С. 3–8.

2. Бахарєва С. Ю., Лялікова Н. Н., Байбакова Т. В. та ін. Рухливі ігри як мотивація у навчанні техніки баскетболу на навчальних заняттях студентів 1 курсу. *Вчені записки ун-ту ім. П.Ф. Лесгафта*, 2020. № 1(179). С. 17–20.

3. Безмилов Н., Шинкарук О. Оцінка змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації в ігровому сезоні. *Наука в олімпійському спорті*, 2011. № 1-2. С. 45–52.

4. Бердичівська Є. М., Трішин А. С. Стабілографічна оцінка точності рухів кваліфікованих баскетболістів різного ігрового амплуа. *Фіз. культура, спорт* – наука та практика, 2015. № 3. С. 65–70.

5. Бігєєв А. В. Виявлення основних статистичних показників, що впливають на результат матчів у баскетболі. *Інноваційні засоби і методи підготовки у сучасному баскетболі*, 2011. С. 17–20.

6. Благій О., Лисакова Н. Тенденції розвитку групових фітнес-програм. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 54–58.

7. Бондар А. А. Основні компоненти формування техніко-тактичної підготовленості баскетболістів 17–20 років. *Вчені записки ун-ту ім. П.Ф. Лесгафта*, 2015. № 3(121). С. 19–22.

8. Вальтін А. І. *Проблеми сучасного баскетболу*. Київ: ІНЮРЕ, 2003. 149 с.

9. Вахітов І. Х., Мартьянов О. П. Динаміка частоти серцевих скорочень, ударного об’єму крові та антропометричних показників баскетболістів у процесі багаторічної спортивної підготовки. *Теорія і практика фіз. культури*, 2010. № 7. С. 86–88.

10. Виноградова О. П., Мельникова Т. І., Морозова Л. В. Удосконалення техніки спринтерського бігу у жінок у вигляді фітнес-програм. *Проблеми сучасної педагогічної освіти*, 2016. № 52-5. С. 109–118.

11. Германов Г. Н., Нікітушкін В. Г., Войтович Д. І. Технологія блочно-модульної побудови фізкультурних занять баскетболістів-студентів основного навчального відділення на основі рухових завдань. *Культура фіз. та здоров'я*, 2015. Т. 53. № 2. С. 70–75.

12. Глазин А. М., Костюков В. В., Ктайман Х. Д. и др. Інтенсифікація процесу спортивної підготовки підлітків і юнаків як фактор підвищення конкурентоздатності гравців у баскетболі і стритболі. *Ресурси конкурентоздатності спортсменів: теорія і практика реалізації*, 2014. № 2. С. 46–48.

13. Головко А. А., Понімасов О. Є. Оцінка точності тимчасових показників у баскетболісток з порушеннями слуху. *Вчені записки ун-ту ім. П.Ф. Лесгафта*, 2020. № 4(182). С. 112–116.

14. Гомельський Є. Я. Ми найстарша команда. *Планета Баскетбол*, 2000. № 3. С. 2–4.

15. Гончаров С. М., Саєнко В. Г. Порівняння рівня розвитку фізичних якостей спортсменів у контактних видах східних єдиноборств на етапі попередньої базової підготовки. *Молода спортивна наука України*: Зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 12: У 4-х т. Львів: НВФ „Українські технології", 2008. Т. 1. С. 315–318.

16. Губа В. П., Родин А. В., Скрипко А. Д. Оцінка рівня розвитку рухових здібностей юних баскетболістів. *Фіз. культура в школі*, 2015. № 1. С. 57–60.

17. Гурмаженко М. О., Саєнко В. Г. Порівняння рівня розвитку фізичних якостей жінок в контактних видах східних єдиноборств. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: наук. журнал. Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. № 7. С. 88–91.

18. Давидова О. С., Богдановський А. Н. Фактори, що визначають необхідність розвитку швидкісно-силових якостей у юних баскетболістів з урахуванням їхніх соматотипів. *Вчені записки ун-ту ім. П.Ф. Лесгафта*, 2018. № 2(156). С. 51–54.

19. Денисова Л. В., Харченко Л. А., Хмельницька І. В. *Вимірювання та методи математичної статистики у фізичному вихованні та спорті*. Київ: Олімп. літ., 2008. 127 с.

20. Джуган Л. М., Бабанін О. О. *Пілатес – гімнастика для всіх. Комплекси вправ*: метод. реком. Ужгород: Закарпатський державний університет, 2013. 26 с.

21. Дорошенко Е. Ю. Моделювання техніко-тактичних дій як фактор управління процесом змагання та підготовкою баскетболісток високої кваліфікації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання та спорту*, 2013. № 10. С. 29–34.

22. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. *Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості:* монографія. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2016. 566 с.

23. Дубовой А. В., Саєнко В. Г. Оздоровчий вплив силових вправ на учнівську та студентську молодь. *Знайди наукові розуміння*: Матер. за 9-а міжнар. наук. практ. конф. Софія: "Бял ГРАД-БГ", 2013. Т. 17. Ліки. Фіз. культура та спорт. Р. 70–75.

24. Дубовой А. В., Саєнко В. Г. Застосування програм фізичної культури та спорту в регіональних навчальних закладах. *Матеріали IX міжнародної vědecko-praktickoї conference «Dny vedy* – 2013». Praha: Publishing House "Education and Science" s.r.o., 2013, Dil 36. Technicke vedy. Telovychova a sport. P. 75–79.

25. Дубовой О. В., Саєнко В. Г. Збереження здоров’я студентської молоді – запорука ефективного розвитку держави. *Materialy IX Miedzynarodowej naukowi-praktycznej konferencji «Aktualne problemy*

nowoczesnych nauk – 2013». Przemysl: Nauka i studia, 2013, Vol. 25. Medycyna. P. 17–22.

26. Дубовой О. В., Саєнко В. Г. Характеристики фізичного стану університетської молоді загальної групи фізичного виховання та студентів, які систематично займаються пауерліфтингом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фіз. культура і спорт/": Зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. Вип. 5(30)13. С. 270–273.

27. Дутчак М. В., Василенко М. М. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 17–22.

28. Єлевич С. Н. Особливості макроциклів у підготовці команд високої кваліфікації з баскетболу. *Вчені записки ун-ту ім. П.Ф. Лесгафта,* 2007. № 2. С. 13–20.

29. Єрьомін І. В. Про стрибучість баскетболістів у різних видах стрибків. *Теорія і практика фіз. культури*, 2006. № 12. С. 38.

30. Защук С. Г., Козіна Ж. Л., Безмовний Б. І. Структура комплексної підготовленості кваліфікованих баскетболісток. *Фіз. виховання студентів*, 2009. № 2. С. 19–22.

31. Іллічова О. В., Сіраковська Я. В., Єжова А. В. Ефективність методик розвитку вибухової сили м’язів нижніх кінцівок та стрибучості у баскетболістів 16-17 років з плоскостопістю. *Вчені записки ун-ту ім. П.Ф. Лесгафта*, 2017. № 3(145). С. 92–96.

32. Іваночко В. В., Завійська В. М., Дмитренко Л. В. *Застосування сучасних фітнес-технологій у навчально-виховному процесі фізичного виховання*: метод. посіб. Львів: Львівська комерційна академія, 2015. 160 с.

33. Кібенко Є. І. Спортивна підготовка баскетболістів. *Апробація*, 2014. № 11. С. 102–106.

34. Кириллова О. Ю., Саєнко В. Г. Фізичні якості тхеквондисток високої кваліфікації. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств*: Зб. тез VI Міжнар. наук.-метод. конф. Вип. 6. Харків: Акад. ВВ МВС України, 2012. С. 24–27.

35. Кібальник О. Я., Томенко О. О. *Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання*: навч.-метод. посіб. Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2010. 24 с.

36. Козіна Ж. Л., Защук С. Г., Сірий А. В. Показники комплексної підготовленості кваліфікованих баскетболісток. *Фіз. виховання студентів*, 2009. № 2. С. 34–37.

37. Козіна Ж. Л., Кондак Н. М., Защук С. Г. та ін. *Баскетбол: правила, гра, навчання*. Харків: Вид-во "Точка", 2013. 318 с.

38. Корнєєв Р. А. Динаміка атлетичної підготовки баскетболістів та критерії її оцінки. *Теорія і практика фіз. культури*, 2004. № 3. С. 48–50.

39. Красителів Д. А. Вплив фізичної підготовленості на ефективність діяльності змагання баскетболістів. *Альманах молодої науки*, 2014. № 2. С. 15–18.

40. Кудряшов Є. В. Моделювання показників силової підготовленості юних спортсменок, що спеціалізуються в баскетболі та футзалі. *Культура фіз. та здоров'я*, 2015. № 3(54). С. 15–17.

41. Льоньшина М. В., Льоньшина Р. І. Аналіз динаміки навантаження в мезоциклах підготовки до головних змагань баскетболісток молодіжного віку. *Культура фіз. та здоров'я*, 2011. № 2(32). С. 51–54.

42. Лосін Б. Є., Абрикосова Т. С., Кожем'якін К. А. та ін. Аналіз змагальної діяльності гравців периметра в сучасному баскетболі. *Вчені записки ун-ту ім. П.Ф. Лесгафта*, 2019. № 4(170). С. 196–200.

43. Лисенко Є. А. Структура функціональної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації різного ігрового амплуа. *Наука в олімпійському спорті, 2010*. № 1-2. С. 80–86.

44. Макєєва В. С., Сунь М., Лосєва І. В. та ін. Оцінка та самооцінка професійно-навчальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації у вузах спортивного профілю. *Вчені записки ун-ту ім. П.Ф. Лесгафта,* 2019. № 3(169). С. 190–195.

45. Матвєєв Л. П. *Основи загальної теорії спорту та системи підготовки спортсменів*. Київ: Олімп. літ., 1999. 318 с.

46. Мельниченко О. В., Саєнко В. Г. Показники рівня розвитку силових і швидкісно-силових якостей юних спортсменів, які спеціалізуються з кіокушинкай карате. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту*: наук. журнал. Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2009. № 10. С. 188–190.

47. Миронов А. А. Втомні ефекти та відновлювальні процеси при тренуваннях та змаганнях баскетболістів різних рівнів підготовленості баскетболу. *Теорія і практика фіз. культури*, 2001. № 4. С. 59–60.

48. Мітова Є. А. *Інтегральна підготовка баскетболістів 17-19 років під час переходу до команди суперліги: автореф. дис. ... канд. пед. наук*: 13.00.04. Харків: ХДАФК, 2004. 23 с.

49. Мітова О. О., Сушко Р. О. *Методи наукових досліджень у баскетболі*. Дніпро: ТОВ підприємство «Дріант», 2021. 266 с.

50. Окунь Д. О., Саєнко В. Г. Дослідження рухових якостей, які визначають ефективність тренувальної та змагальної діяльності у веслувальному слаломі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць.* Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. Вип. 1. С. 364–367.

51. Орєхов А. А., Орєхова С. А., Білоножкіна Н. А. та ін. Інтегральна підготовка нових гравців студентської баскетбольної команди. *Вчені записки ун-ту ім. П.Ф. Лесгафта*, 2019. № 3(169). С. 245–249.

52. Пастухова В. А., Зіневич Я. В. *Анатомія опорно-рухового апарату*. Київ: Олімп. літер., 2019. 152 с.

53. Петренко О. П., Петренко Н. В., Лоза Т. О. *Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів*

вищої освіти: монографія. Суми: Сумський державний університет, 2020. 176 с.

54. Платонов В. Н. *Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування*. Київ: Олімп. літ., 2013. 624 с.

55. Полулященко Ю. М., Саєнко В. Г., Толчєва Г. В., Śliwa S. Педагогічні засоби фізичного виховання та оздоровчих систем й практик в сучасному застосуванні. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*: Зб. наук. праць. Старобільськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2020. № 1(332). С. 177–193.

56. Поплавський Л. Ю. *Баскетбол: підручник*. Київ: Олімп. літ., 2004. 447 с.

57. Попова І. Є. Ключові параметри гемодинаміки та тканинного складу діючих кінцівок, що визначають функціональний стан нервово-м’язового апарату баскетболісток різного віку. *Теорія і практика фіз. культури*, 2015. № 7. С. 18–22.

58. Притикін В. Н., Морозова Н. С., Сухарєв С. В. Організаційна структура комплексних методик техніко-тактичної підготовки у баскетболі. *Теорія і практика фіз. культури*, 2009. № 2. С. 38–41.

59. Родін А. В., Захаров П. С. Етапний контроль фізичної працездатності спортсменів як фактор підвищення ефективності індивідуальних техніко-тактичних дій у баскетболі. *Фіз. виховання та спортивне тренування*, 2015. № 4. С. 50–56.

60. Родіонова А. Г., Яворська Є. Є., Кретов Ю. А. Індивідуалізація процесу підготовки студентів-баскетболістів на основі результатів фізичного стану з використанням апаратно-комп’ютерних комплексів. *Вчені записки ун-ту ім. П.Ф. Лесгафта*, 2017. № 1(143). С. 177–181.

61. Шаблін А. Б., Костікова Л. В. Особливості спеціальної підготовленості висококваліфікованих високорослих баскетболістів. *Теорія і практика фіз. культури*, 2002. № 2. С. 36–37.

62. Саєнко В. Г. Рухові здібності – основа виховання культури особистості. Олімп. спорт, фіз. культура, здоров'я нації в сучасних умовах: Зб. наук. тр. Міжнар. наук.-практ. конф. Луганськ: Вид-во ЛНПУ імені Тараса Шевченка, 2004. С. 160–165.

63. Саєнко В. Г. *Теорія і методика спортивного тренування*: метод. рек. для студ. 3 курсу спец. „Олімпійський та професійний спорт". Луганськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2011. 147 с.

64. Саєнко В. Г., Толчєва Г. В., Шабанова Н. С. Фітнес на основі східних оздоровчих систем. *Проблеми та перспективи розвитку культури здоров'я особистості в соціальному контексті*: Зб. матер. Всеукраїн. наук.-практ. конф. Луганськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2010. С. 116–121.

65. Сайкіна Є. Г., Ячменєв С. С. Впровадження фітнес-технологій у процес загальної фізичної підготовки юних спортсменів складнокоординаційних видів спорту. *Фундаментальні дослідження,* 2013. № 10(8). С. 1810–1813.

66. Севастьянов А. Г. Способи підвищення рівня спортивної майстерності баскетболістів масових розрядів. *Теорія і практика фіз. культури*, 2008. № 12. С. 28.

67. Сергазінова М. А., Мініна Л. Н., Лосін Б. Є. та ін. Сучасні уявлення про ведення м'яча в баскетболі. *Вчені записки ун-ту ім. П.Ф. Лесгафта, 2020*. № 3(181). С. 397–402.

68. Сіраковська Я. В., Єжова А. В., Зіземська Н. І. та ін. Використання обтяженої скакалки в тренуванні баскетболістів студентських команд. *Культура фіз. та здоров'я*, 2018. № 4. С. 93–96.

69. Соколов В. Л., Куркін Н. Г. Порівняльний аналіз ефективності змагальної діяльності атакуючих захисників у баскетболі. *Фіз. культура, спорт – наука та практика*, 2010. № 2. С. 38–40.

70. Стеценко Н. В., Йосипенко К. А. Тактичні дії у швидкому прориві баскетболістів студентських команд. *Теорія і практика фіз. культури*, 2019. № 11. С. 82.

71. Сисоєв А. В., Попова І. Є. Нервово-м'язовий апарат баскетболісток в аспекті їх вікових особливостей. *Теорія і практика фіз. культури*, 2014. № 3. С. 69–73.

72. Тарасов А. Є. Основні положення педагогічної підтримки у розвитку спортивних здібностей баскетболістів. *Теорія і практика фіз. культури*, 2012. № 10. С. 66–68.

73. Тихонов В. Ф., Дігуєва О. Г., Яковлєва Л. А. Визначення якісних показників фізичного навантаження у баскетболі за характером зміни частоти серцевих скорочень. *Міжнародний журнал прикладних та фундаментальних досліджень*, 2015. № 11–2. С. 264–267.

74. Толчєва Г. В. *Спортивно-педагогічна організація занять з фітнесу*. Полтава: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2022. 280 с.

75. Толчєва Г. В., Огар А. В. Функціональні обов'язки тренера з фітнесу в фізкультурно-рекреаційних і спортивних закладах. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини:* Зб. тез наук. конф., присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання). Харків: ХДАФК, 2023. С. 221–223.

76. Толчєва Г. В., Саєнко В. Г. Застосування методичних принципів спортивного прогнозування у практику. *Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізкультурно-спортивної реабілітації: актуальні проблеми, інноваційні проєкти та тренди:* Зб. матер. ІІ Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. Київ: НУФВСУ, 2023. С. 29–34.

77. Толчєва Г. В., Саєнко В. Г. Основи управління довільними рухами та специфічні реакції адаптації організму спортсменів на фізичні навантаження. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту*: Зб. наук. праць ХІ наук.-практ. Інтернет-конф. з міжн. участю. Харків: ХДАФК. 2023. С. 123–129.

78. Толчєва Г. В., Саєнко В. Г., Śliwa S. Педагогічний вплив на управлінські процеси у галузі фітнес-культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*: Зб. наук. праць. Старобільськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2022. № 3(351). С. 70–88.

79. Толчєва Г. В., Саєнко В. Г., Полулященко Ю. М., Шевченко М. В., Саракуца Д. В. Конгломерація спортивно-оздоровчих програм в тренувальному процесі представників різних видів спорту. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти: Матер. І Всеукраїн. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю*. Київ: НУФВСУ, 2018. С. 168–170.

80. Туїшева В. С. Можливості застосування фітнес-технологій у підготовці дівчат-скороходів. *Здоров’я людини, теорія та методика фіз. культури та спорту*, 2015. № 1. С. 137–142.

81. Тулайдан В. Г. *Оздоровчий фітнес*. Львів: Фест-Прінт, 2020. 139 с.

82. Фомін С. Г., Лихачов О. Є., Ганієв Р. Г. Особливості підготовки резерву в закордонному професійному баскетболі. *Теорія і практика фіз. культури*, 2015. № 9. С. 94–96.

83. Хромаєв З. М., Мурзін Є. В., Обухів А. В. *Вправи баскетболіста: метод. посіб. для тренерів з баскетболую.* Київ: ДП «Типографія ДУС», 2006. 128 с.

84. Чорний Є. А., Мараховська О. В., Славнова М. В. та ін. До питання про спеціальну ігрову витривалість студентів-баскетболістів технічного вузу. *Вчені записки ун-ту ім. П.Ф. Лесгафта*, 2020. № 2(180). С. 451–453.

85. Чернов С. В. Застосування принципу програмування для підготовки баскетболістів вищої кваліфікації. *Вісник спортивної науки*, 2005. № 3. С. 8–11.

86. Шаханова А. В., Кузьмін А. А., Даутов Ю. Ю. та ін. Вплив спортивних навантажень на функціональний стан та регуляторно-адаптивні

можливості серцево-судинної системи юних баскетболістів з урахуванням соматотипологічної приналежності. *Теорія і практика фіз. культури*, 2014. № 11. С. 21–23.

87. Юдашкіна Є. Є., Зайцев В. А., Носов С. М. та ін. Засоби скіпінгу для розвитку швидкісно-силових якостей у дівчат-баскетболісток 11–12 років. *Вчені записки ун-ту ім. П.Ф. Лесгафта*, 2019. № 4(170). С. 380–383.

88. Abdelkim B. N., Fazaa S. E., Ati J. E. Time-motion analysis and physiological data of elite under-19 basketball players during competition. *British journal of sports medicine*, 2007. Vol. 41. P. 69–75.

89. Apostolidis N., Nassis G., Bolatoglou T. et al. Physiological and technical characteristics of elite young basketball players. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 2004. Vol. 3. P. 157–163.

90. Arroyo-Toledo J. J., Saienko V. G. Effects of traditional and reverse periodization on body-composition and swim performance. *Інтеграційні питання сучасних технологій, спрямованих на здоров'я людини*: Зб. наук. праць. Харків: Видавець ФОП Панов А. М., 2017. Вип. 1. С. 205–210.

91. Babych V., Dubovoi O., Zaitsev V., Rydzel Y., Saienko V., Dubovoi V., Babych L. Improvement of teaching methods of theoretical component of physical education (with the application of author teaching techniques) in the context of improving the level of social health of students of the special medical group. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 2022. 13(5). P. 1–9.

92. Bakhmat N., Kruty K., Tolchieva H., Pushkarova T. Modernization of future teachers' professional training: on the role of immersive technologies. *Futurity Education*, 2022. 2(1). P. 28–37.

93. Balciunas M., Stonkus S., Abrantes C. et al. Long term effects of different training modalities on power, speed, skill and anaerobic capacity in young male basketball players. *Journal of sports science and medicine*, 2006. Vol. 5. P. 163–170.

94. Bolotin A. E., Bakayev V. V. Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries. *Journal of Physical Education and Sport*, 2016. Vol. 16(4), Art. 188. P. 1177–1185.

95. Bompa T., Haff G. *Periodization: theory and methodology of training*. Human kinetics publishers, 2009. 480 p.

96. Delextrat A., Cohen D. Strength, power, speed, and ability of women basketball players according to playing position. *Journal of strength and conditioning research*, 2009. Vol. 23(7). P. 1974–1981.

97. Drinkwater E., Hopkins W., McKenna M. et al. Characterizing changes in fitness of basketball players within and between seasons. *International journal performfnce analise of sport*, 2005. Vol. 5(3). P. 107–125.

98. Dzhym V., Saienko V., Pozdniakova O., Zhadlenko I., Kondratenko V. Intensification of sport activities in the process of training higher education seekers of various specialities. *Revista Eduweb*, 2023. 17(2). P. 43–53.

99. Erculj F., Bias M., Bracic M. Physical demands on young elite European female basketball players with special reference to speed, agility, explosive strength, and take off power. *Journal of Sirengh and Condioring Research*, 2010. Vol. 24(11). P. 2970–2978.

100. Fearnhead P., Taylor B. On Estimating the Ability of NBA Players. *Journal of quantitative analysis in sports*, 2011. Vol. 7(3). P. 112–119.

101. Gocentas A., Juozu-lynas A., Obelenis V. et al. Patterns of cardiovascular and ventilatory response to maximal cardiopulmonary test in elite basketball players. *Medicina (Kaunas)*, 2005. Vol. 41(8). P. 698–704.

102. Golod N., Tolchieva H., Bilyk V., Romanenko V., Boiagina O., Biriukova T. The state of health of female students of a special medical group: factors of deterioration and educational ways to improve. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 2022. 14(3). P. 325–346.

103. Iasechko S., Zaitsev O., Pokusa F., Saienko V., Harashchuk I. Legal regulation of intellectual property in sports. *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 2022. 11. P. 45.

104. Jukic I., Milanovic D., Vuleta D. The latent structure of variables of sports preparation and athletic preparedness based on physical conditioning contents in basketball. *Kinesiology*, 2005. Vol. 37(2). P. 182–194.

105. Kubitskyi S., Saienko V., Demianiuk V., Mykhasiuk K. Management of pedagogical and sports educational institutions in Ukraine. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 2022. 11(Sup3). P. 19.

106. Lopes C., da Mota G., Dechechi C. et al. Effect of a physical training season Applied on a U-19 male basketball team. *International journal of sports science*, 2012. Vol. 2(4). P. 32–35.

107. Marinkovic D., Pavlovic S. The differences in aerobic capacity of basketball players in different playing positions. *Physical education and sport*, 2013. Vol. 11(1). P. 73–80.

108. Mikolajec K., Goralczyk R., Poprzecki S. et al. The effects of specific conditioning on speed abilities in young female basketball players. *Journal of human kinetics*, 2003. Vol. 10. P. 39–48.

109. Myronenko S., Dzhym V., Prots T., Kubatko A., Saienko V. Formation and activation of a healthy lifestyle through sports. *AD ALTA: Journal of Interdisciplinary Research*, 2023. Special Issue 12/02-XXXI. P. 36–40.

110. Ocaka Y., Savasb S., Isika O. et al. The effect of eight-week workout specific to basketball on some physical and physiological parameters. *Social and behavioral sciences*, 2014. Vol. 15(2). P. 1288–1292.

111. Popel S., Mazin V., Maksymchuk B., Saienko V., Chernyshenko T., Maksymchuk I. Network planning at the faculties of physical education and sport in the postmodern era. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2023. 14(1). P. 554–570.

112. Rodriguez-Alonso M., Fernandez-Garcia B., Perez- Landaluce J. et al. Blood lactate and heart rate during national and international women's basketball. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 2003. Vol. 43. P. 432–436.

113. Saienko V. Methodical component of the physical education process. *Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy*

lifestyle formation of different population groups. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. P. 198–204.

114. Shkola O. M., Otravenko O. V., Donchenko V. I., Zhamardiy V. O., Saienko V. G., Tolchieva H. V. The influence of tae-bo on the development of motor potential of students of medical and pedagogical specialties and its efficiency in the process of extracurricular activities. *Wiadomości Lekarskie*, 2022. 75(4 p1). P. 865–870.

115. Shkola O., Zhamardiy V., Saienko V., Tolchieva H., Poluliashchenko I. The structure model of methodical system usage fitness-technology in student physical education. *International Journal of Applied Exercise Physiology (IJAEP)*, 2020. Vol. 9(10). P. 89–96.

116. Shyshkina O., Beyhul I., Moskalenko N., Hladoshchuk O., Tolchieva H., Saienko V. Subjective psychophysiological satisfaction of women from fitness training on an individual program. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2023. 14(4). P. 387–404.

117. Simenz C., Dugan C., Ebben W. Strength and conditioning practices of national basketball association strength and conditioning coaches. *Journal strength and condition restarch*, 2005. Vol. 19(3). P. 495–504.

118. Sindik J., Jukic I. Differences in situation efficacy indicators at the elite basketball players that play on different positions in the team. *Collegium Antropologicum*, 2011. Vol. 35(4). P. 1095–1104.

119. Voronin D. M., Saienko V. G., Tolchieva H. V. Digital Transformation of Pedagogical Education at the University. *Proceedings of the International Scientific Conference "Digitalization of Education: History, Trends and Prospects" (DETP 2020)*, 2020. P. 760–766.

120. Zhamardiy V., Shkola O., Tolchieva H., Saienko V. Fitness technologies in the system of physical qualities development by young students. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. Vol. 20(1), Art 19. P. 142–149.