

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОК

Наталья Сергеевна Лешева, аспирант, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург; Ирина Владимировна Переверзева, кандидат педагогических наук, доцент, Анна Валерьевна Чернышова, кандидат педагогических наук, доцент, Ульяновский государственный технический университет; Антон Алексеевич Хохлов, кандидат технических наук, Алексей Валерьевич Воронин, кандидат сельскохозяйственных наук, Ульяновский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина, Ульяновск

Аннотация

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

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

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.2.p211-214

FACTORS DETERMINING THE NECESSITY OF USING FITNESS TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF GENERAL PHYSICAL TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS

Natalia Sergeevna Lesheva, the post-graduate student, St. Petersburg Polytechnic University Peter the Great; Irina Vladimirovna Pereverzeva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Anna Valeryevna Chernyshova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Ulyanovsk State Technical University; Anton Alekseevich Khokhlov, the candidate of technical sciences, Alexey Valeryevich Voronin, the candidate of agricultural sciences, Ulyanovsk State Agrarian University named after P.A. Stolypin

Annotation

The article presents the factors that determine the need to use fitness technologies in the process of general physical training of basketball players: the insufficient level of physical readiness of basketball players to compete; the high efficiency of fitness technologies to ensure physical readiness of basketball players for competition; the objective need to expand the means and methods of general physical training of basketball players; the need for "point" exposure to individual muscle groups of basketball players. Significant factors are the targeted focus of the overall physical training of basketball players, as well as the need to maintain interest in classes in the process of overall physical training of basketball players.

Keywords: factors, fitness technologies, general physical training, training of basketball players.

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

возможностях применения фитнес-технологий для повышения уровня общей физической подготовки баскетболисток [3, 4, 6].

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

Практика показывает, что подготовка баскетболисток требует эффективного роста спортивного мастерства и улучшения действий на площадке на фоне больших физических нагрузок. В связи с этим необходим поиск новых средств и методов тренировок, позволяющих сформировать высокий уровень общей физической подготовки баскетболисток, особенно на подготовительном этапе годичного тренировочного цикла. Практика показывает, что таким эффективным средством тренировки может быть применения фитнес-технологий для повышения уровня общей физической подготовки баскетболисток. Исследования, проведенные в последние годы по оптимизации подготовки баскетболисток к соревнованиям, показывают высокую значимость выявления факторов, определяющих необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки баскетболисток, для улучшения качества тренировочного процесса. Для решения этой задачи проводился опрос тренеров женских студенческих баскетбольных команд. Всего в опросе принимало участие 39 респондентов. Результаты этого исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Структура факторов, определяющих необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки баскетболисток (n=39)

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

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

Важнейшим фактором, определяющим необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки баскетболисток, респонденты отметили недостаточный уровень физической готовности баскетболисток к соревнованиям. Практика показывает, что недостаточный уровень физической готовности баскетболисток к соревнованиям не позволяет качественно решать тактические задачи, требующие синхронизации действий всех игроков на площадке. В игре баскетболисток респонденты обратили внимание на эффективные коллективные действия спортсменок, которые возможны только на фоне высокого уровня их общей физической подготовки. Респонденты также обратили внимание на высокую эффективность фитнес-технологий для обеспечения физической

готовности баскетболисток к соревнованиям. Большинство комплексов из фитнес-технологий обладают высокой эмоциональностью и вызывают повышенный интерес у баскетболисток в ходе тренировочного процесса. Это способствует более быстрому росту физической готовности баскетболисток к соревновательной деятельности.

Особое значение в тренировочном процессе, по мнению респондентов, имеет объективная необходимость расширения средств и методов общей физической подготовки баскетболисток. Данный фактор существует объективно, поскольку расширяет возможности применения средств и методов общей физической подготовки баскетболисток в тренировочном процессе. Известно, что такой подход к тренировочному процессу позволяет более качественно дифференцировать средства и методы общей физической подготовки баскетболисток исходя из индивидуальных возможностей спортсменов.

По мнению респондентов, следует обратить внимание на необходимость «точечного» воздействия на отдельные мышечные группы баскетболисток. Этот фактор определяет необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки баскетболисток. Поскольку с помощью специальных упражнений из фитнес-технологий можно воздействовать на отдельные мышечные группы баскетболисток для обеспечения их физической готовности к соревнованиям. Тем самым можно эффективно корригировать «отстающие» физические качества в системе общей физической готовности баскетболисток.

Респонденты также обратили внимание на целевую направленность общей физической подготовки баскетболисток. По их мнению, успех в игре зависит не только от индивидуальных качеств отдельных спортсменов. Важно, чтобы все игроки команды хорошо взаимодействовали между собой при различных тактических перестроениях и при этом никто из игроков не «выпадал» из общей игровой схемы из-за низкого уровня общей физической подготовленности. Поэтому целевая направленность общей физической подготовки баскетболисток является значимым фактором, определяющим необходимость использования фитнес-технологий в процессе их общей физической подготовки.

Очень важным моментом в тренировочном процессе баскетболисток является необходимость поддержания интереса к занятиям в процессе общей физической подготовки. Фитнес-технологии в процессе общей физической подготовки баскетболисток позволяют в значительной степени разнообразить тренировочный процесс. Это позволяет повысить его качество, интенсивность и эффективность.

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

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

ЛИТЕРАТУРА

1. Нагрузочная проба для оценки анаэробной выносливости военнослужащих / А.Э. Болотин, Д.А. Солнцев, Р.М. Кадыров, С.М. Сильчук, А.М. Сильчук, Ю.И. Медведев, И.И. Стороженко, Д.Е. Иващенко, Д.П. Отев // Вестник Российской военно-медицинской академии. – 2015. – № 2 (50). – С. 154–156.
2. Бакаев, В.В. Факторы, определяющие спортивную специализацию лыжников-гонщиков / В.В. Бакаев, А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2. – С. 40–41.
3. Эффективность комплексного применения дыхательных упражнений в процессе развития выносливости у биатлонисток / Ф.З. Яцык, А.Э. Болотин, В. Б. Парамзин, С.А. Пауесов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 1. – С. 30–36.
4. Bolotin, A.E. Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries / A.E. Bolotin, V.V. Bakaev // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – No. 16 (4), Art. 188. – P. 1177–1185.

5. Bolotin, A.E. Method for training of long-distance runners taking into account bioenergetic types of energy provision for muscular activity / A.E. Bolotin, V.V. Bakayev // 5-th International Congress on sport sciences research and technology support (icSPORTS 2017) (30-31 October, 2017, Funchal, Madeira, Portugal). – Funchal, Madeira, Portugal, 2017. – P. 126–131.

6. Bolotin, A.E. Comparative analysis of myocardium repolarization abnormalities in female biathlon athletes with different fitness levels / A.E. Bolotin, V.V. Bakayev, Yu Chunguang // Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE). – 2018. – Vol. 13 (2). – P. 240–244.

REFERENCES

1. Bolotin, A.E., Solntsev, D.A., Kadyrov, R.M., Silchuk, S.M., Silchuk, A.M., Medvedev, Yu.I., Storozhenko, I.I., Ivashchenko, D.E. and Otev, D.P. (2015), “Load test for assessment of anaerobic endurance of the military personnel”, *The messenger of the Russian army medical college*, Vol. 118, No.2, pp. 154-156.

2. Bakayev, V.V., Bolotin, A.E. and Vasilyeva, V.S. (2015), “Factors determining sports specialization of cross-country skiers”, *Theory and practice of physical culture*, No.2, pp. 40-41.

3. Yatsyk, F.Z., Bolotin, A.E., Paramzin, V.B. and Pausov, S.A. (2019), “Effectiveness of complex application of breathing exercises in the process of endurance development in biathlon”, *Physical culture, sport – science and practice*, No.1, pp. 30-36.

4. Bolotin, A.E. and Bakayev, V.V. (2016), “Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries”, *Journal of Physical Education and Sport, (JPES)* 16(4), Art. 188, pp.1177-1185.

5. Bolotin, A.E. and Bakayev, V.V. (2017), “Method for training of long-distance runners taking into account bioenergetic types of energy provision for muscular activity”, *5-th International Congress on sport sciences research and technology support (icSPORTS 2017)* (30-31 October, 2017, Funchal, Madeira, Portugal), pp.126-131.

6. Bolotin, A.E., Bakayev, V.V. and You, C. (2018), “Comparative analysis of myocardium repolarization abnormalities in female biathlon athletes with different fitness levels”, *Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE)* 13(2), pp. 240-244.

Контактная информация: a_sma@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.02.2020

УДК 796.07

ИЗУЧЕНИЕ ПРАКТИКИ ПРИМЕНЕНИЯ БРОСКОВОЙ ТЕХНИКИ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ В СИТУАЦИЯХ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Владимир Филиппович Лигута, кандидат педагогических наук, профессор, **Виктор
Анатольевич Серебрянников**, кандидат педагогических наук, профессор, **Владимир
Станиславович Кшевев**, кандидат педагогических наук, профессор, Дальневосточный
юридический институт Министерства внутренних дел России, г. Хабаровск

Аннотация

Цель исследования: изучить практику применения бросковой техники боевых приемов борьбы сотрудниками полиции в ситуациях оперативно-служебной деятельности. Выявлялись наиболее эффективные и часто применяемые броски сотрудниками полиции, их субъективная оценка технического уровня выполнения бросков. Определялись особенности изучения бросков на занятиях по физической подготовке. Всего 18,4% сотрудников применяли бросковую технику, используя броски вперед, назад, в сторону, переворотом, с падением – через голову с упором стопой в живот. Число сотрудников, не владеющих бросковой техникой, составляет 31,5%, что свидетельствует о недостаточном уровне формирования данных приемов в процессе физической подготовки. На занятиях по физической подготовке у сотрудников полиции необходимо формировать эффективные и часто используемые на практике двигательные умения и навыки бросковой техники, отрабатывать их на скорость, моделируя различные ситуации нападения правонарушителей, вооруженных ножом, палкой, с нанесением различных ударов руками или ногами.

Ключевые слова: сотрудники полиции, практика применения бросков, оперативно-служебная деятельность.