

**ВПРАВИ БАЗОВОЇ ТА СТЕП-АЕРОБІКИ В
НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ
КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК У
ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ ПІДГОТОВКИ**

Дорошенко Е.Ю., Корж Н.Л., Іванова Н.Б.,
Чечель М.М., Барська Н.Л.

Запорізький національний університет

Анотація. В дослідженні розглянуто можливість використання вправ базової та степ-аеробіки в навчально-тренувальному процесі кваліфікованих баскетболісток. Наведено рекомендовані комплекси вправ.

Ключові слова: аеробіка, навчально-тренувальний процес, баскетбол.

Аннотация. Дорошенко Э.Ю., Корж Н.Л., Иванова Н.Б., Чечель Н.М., Барская Н.Л. Упражнения базовой и степ-аэробики в учебно-тренировочном процессе квалифицированных баскетболисток в подготовительном периоде подготовки. В исследовании рассмотрена возможность использования упражнений базовой аэробики в учебно-тренировочном процессе квалифицированных баскетболисток. Приведены рекомендованные комплексы упражнений.

Ключевые слова: аэробика, учебно-тренировочный процесс, баскетбол.

Annotation. Doroshenko E.Yu., Korg N.L., Ivanova N.B., Chechel N.M., Barskaya N.L. Exercises of base and step-aerobics in the training process of skilled basketball players in setup time of preparation. Possibility of the use of exercises of base aerobics in the training process of skilled basketball players is considered in research. The recommended complexes of exercises are resulted.

Keywords: aerobics, training process, basketball.

Вступ.

Сучасний спорт характеризується високим рівнем конкуренції: показники об'єму й інтенсивності навантажень в процесі підготовки спортсменів вищого класу практично вичерпані й близькі до межі можливостей людського організму. Тому природно, що в цій ситуації на перший план виходять проблеми оптимізації учбово-тренувальної та змагальної діяльності спортсменок високого класу.

В сучасних умовах тренери, спортсмени, фахівці в галузі баскетболу відчувають значний де-

фіцит науково-теоретичного і науково-методичного забезпечення процесу підготовки спортсменок високого класу. Це пов'язано, в першу чергу, із специфікою навчально-тренувальної та змагальної діяльності в баскетболі. Процес підготовки спортсменок високого класу в баскетболі в сучасних умовах вимагає розробки, обґрунтування й впровадження нових перспективних технологій і методик, комплексного вивчення проблем підготовки на основі аналітико-синтетичних підходів з урахуванням провідної ролі оптимізації спортивного тренування. Підбір засобів спортивного тренування відіграє важливу роль в системі підготовки кваліфікованих баскетболісток - об'єм та інтенсивність навантажень в процесі підготовки кваліфікованих баскетболісток межують з можливостями організму людини, а постійне підвищення рівня конкуренції провідних баскетбольних команд наголошують на необхідності детальної розробки цієї наукової проблематики.

Дослідження проведені із спортсменками – членами збірної України з баскетболу та кандидатами в збірну України, неодноразовими чемпіонами і призерами національних чемпіонатів і кубкових турнірів, учасниками офіційних міжнародних змагань ліги чемпіонів європейських країн, що свідчить про високу практичну значущість, наукову новизну й актуальність дослідження.

Проблема використання неспецифічних вправ у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів в останні роки доволі зрідка була об'єктом і предметом наукових досліджень. Цей феномен пояснюється підвищенням класу більшості спортивних команд, посиленням конкуренції що, в свою чергу, призводить до необхідності пошуку шляхів оптимізації навчально-тренувальної діяльності, збільшення відсотку спеціальних вправ протягом макроциклу підготовки. Але досить значний контингент фахівців вважає за доцільне використання неспецифічних вправ і методів у підготовці кваліфікованих спортсменів, особливо в підготовчому періоді. Наукова проблематика з цього напрямку визначена в роботах Ж.Л. Козіної та співав. [1,2,3], Ж.О. Цимбалюк та співавт. [4,5,6]. В цих дослідженнях започаткованою, творчо розвинуто і детально обґрунтовано питання впливу чинників неспецифічного характеру на навчально-тренувальну діяльність у баскетболі. Це проблеми застосування адаптогенів, аутогенного тренування, вивчення індивідуальних особливостей нервової системи, її вплив на ефективність навчально-тренувальної діяльності окремої спортсменки і команди в цілому та ін.

Проблема застосування вправ базової та степ-аеробіки в навчально-тренувальному процесі кваліфікованих баскетболісток в підготовчому періоді підготовки ще не була об'єктом і предметом наукових досліджень фахівців цієї галузі – теоретиків і практиків. Про її актуальність свідчить інтерес фахівців-практиків – тренерів з баскетболу до питання оптимального підбору засобів навчально-тренувальної роботи з метою оптимізації процесу підго-

товки кваліфікованих баскетболісток.

Дослідження виконано згідно плану науково-дослідної роботи кафедри спортивних ігор факультету фізичного виховання Запорізького державного університету “Оптимізація навчально-тренувальної і змагальної діяльності в спортивних іграх” (затверджено на засіданні кафедри спортивних ігор, протокол №7 від 05.02.2004 року; вченою радою факультету фізичного виховання, протокол № 11 від 23.02.2004 року, науково-технічною радою Запорізького державного університету, протокол № 7 від 19.02.2004 року). Напрямок дослідження відповідає тематиці Зведеного плану науково-дослідних робіт Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту на 2001-2005 роки “Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів різного віку і кваліфікації в спортивних іграх”, № державної реєстрації 0101U006471.

Формулювання цілей статті.

Мета роботи - полягає у вивченні й узагальненні питань застосування вправ базової та степ-аеробіки в підготовці баскетболісток вищої кваліфікації.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес кваліфікованих баскетболісток у підготовчому періоді підготовки.

Предмет дослідження – комплекси вправ базової та степ-аеробіки в навчально-тренувальному процесі кваліфікованих баскетболісток в підготовчому періоді підготовки.

Організація дослідження. Основні елементи наукового дослідження вивчались, аналізувались і узагальнювались протягом підготовчих зборів баскетбольної команди “Козачка-ЗАЛК” в сезоні 2004 року (24 доби).

Результати дослідження.

Специфіка застосування комплексів вправ базової та степ-аеробіки в процесі навчально-тренувальної роботи з кваліфікованими баскетболістками, невелика кількість спортсменок дозволяє найбільший акцент зробити на вихованні рухових здібностей, підготовці організму спортсменок до навантажень, які характерні для цього періоду підготовки. Спеціалізований підбір основних засобів базової та степ-аеробіки, індивідуальний підхід до спортсменок дозволяють цілеспрямовано впливати на функціональні системи організму різними шляхами і добиватися значного покращення ефективності навчально-тренувальної роботи.

Власні педагогічні спостереження й аналіз матеріалів дослідження дозволяє рекомендувати наступні комплекси вправ у систему підготовки кваліфікованих баскетболісток.

Комплекс № 1 – “базова аеробіка”.

1 блок

1- 4 - V-степ з правої;

5 – 8 – джак - (стрибок ноги нарізно разом);

9 – 12 – зхресний шаг праворуч із нахльостуванням;

13 – 16 – зхресний шаг ліворуч із нахльос-

туванням;
 17 – 20 - повторювання коліно догори двічі
 правою;
 21 – 24 повторювання коліно догори двічі
 лівою;
 25 – 28 – приставний крок ліворуч, право-
 руч;
 29 – 32 – стрибок ноги нарізно, разом;
 2 блок
 33 – 64 - теж з лівої.
Комплекс № 2 – “базова аеробіка”.
 1 блок
 1 – 4 - марш уперед з правої;
 5 - 6- ланч правою (права в сторону, приста-
 вити);
 7 – 8 - ланч лівою (ліва в сторону, пристави-
 тити);
 9 – 12 - приставний крок праворуч, ліворуч.
 2 блок
 13 - 16 – повтор коліно вгору двічі правою;
 17 - 20 – марш вперед з лівої;
 21 - 22 – ланч лівою (ліва в сторону, приста-
 вити);
 23 - 24 – ланч правою (права в сторону, при-
 ставити);
 27 - 30 – приставний крок (ліворуч, право-
 руч);
 31 - 32 – повтор коліно вгору двічі лівою.
Комплекс № 3 – “базова аеробіка”.
 1 блок
 1 – 4 – марш вперед з правої;
 5 – 8 – V- степ правою;
 9 – 12 – марш назад з правої;
 13 - 16 -V- степ правою
 17 – 20 – два захльости (права, ліва);
 21 – 24 – повтор двічі захльост правою;
 25 – 28 – два приставних кроки праворуч;
 29 – 32 - два приставних кроки ліворуч.
 2 блок
 33 – 64 – теж з лівої.
Комплекс № 4 – “степ-аеробіка”.
 1 блок
 1 – 4 – бейсік крок з правої (крок на степ);
 3 – 6 – права нога в сторону приставити;
 7 – 8 - бейсік шаг з правої (крок зі ступу);
 9 – 16 – повтор 3 захльости з правої;
 17 – 32 – теж з лівої.
 2 блок
 1 – 4 – “ча-ча-ча” - з правої;
 5 – 8 – теж з лівої;
 9 – 12 – крок на степ з правої з обертом на
 360°;
 13 – 16 – мах праворуч;
 17 – 32 – теж з лівої.
**Комплекс № 5 – «степ-аеробіка» пово-
 рот**
 1 блок
 1 – 8 – крок на степ, коліно вгору тричі пра-
 вою;
 9 – 12 – ліва нога в сторону, приставити;

13 – 16 – крок на степ, мах праворуч;
 17 – 20 – крок на степ, мах ліворуч;
 21 – 22 – крок через степ - захльост (лівою);
 23 – 24 – крок через степ - захльост (пра-
 вою);
 25 – 28 – приставний крок праворуч, ліво-
 руч;
 29 – 32 – V – степ (з правої).
 2 блок
 33 – 64 - теж з лівої.
Комплекс № 6 – “степ-аеробіка”
 1 блок
 1 – 4 - бейсік крок правою;
 5 - 8-V-степ;
 9 – 14 - повтор коліно вгору двічі зхресно
 через степ (правою);
 15 - 20-теж з лівої;
 21 – 24 – зхресний крок на степ з правої;
 25 – 28 – шаг на степ коліно вгору (правою);
 29 – 32 – стрибок ноги нарізно, разом двічі;
 2 блок
 33 – 64 - теж з лівої.

Допоміжним показником ефективності да-
 них комплексів вправ можуть слугувати високі ре-
 зультати ефективності змагальної діяльності баскет-
 болісток “Козачки-ЗАЛК” як у чемпіонаті України,
 так і в матчах ліги чемпіонів європейських країн
 сезону 2004/2005 років. Значний відсоток баскетбо-
 лісток БК “Козачка-ЗАЛК” є членами збірної Украї-
 ни та кандидатами до її лав (60 – 70 %%%) також є
 допоміжним показником ефективності цих вправ і
 можливостей їх застосування в тренувальній роботі.

Висновки.

Вищенаведене дозволяє сформулювати на-
 ступне:

- комплекси вправ базової та степ-аеробіки
 рекомендуються в практику підготовки баскетболі-
 сток вищої кваліфікації в якості відновлювальних і
 допоміжних засобів;

- засоби базової та степ-аеробіки, їх дозу-
 вання в конкретному навчально-тренувальному за-
 нятті необхідно використовувати з урахуванням інди-
 відуальних фізичних особливостей баскетболісток,
 їх ігрової спеціалізації та психологічного статусу;

- до недоліків системи використання вище-
 зазначених комплексів вправ необхідність спеціаль-
 ного обладнання, яке забезпечує музичний супровід
 занять та досить низький рівень мотивації спортс-
 менок.

Перспективи подальших розвідок ґрунту-
 ються на вивченні, аналізі та узагальненні пробле-
 ми застосування вправ базової та степ-аеробіки в
 навчально-тренувальному процесі спортсменок
 інших видів спортивних ігор у підготовчому періоді
 підготовки.

Література.

1. Козіна Ж.Л., Слюсарев В.Ф., Волков Є.П. Ефективність за-
 стосування нетрадиційної форми аутогенного тренування для
 відновлення працездатності баскетболістів // Педагогіка,
 психологія та медико-біологічні проблеми фізичного вихо-
 вання і спорту: Збірник наукових праць під ред. Єрмакова

- С.С. – Харьков: ХХПІ, 2001. - № 14. – С. 8 – 15.
2. Козіна Ж.Л., Козін В.Ю., Боровський С., Чудик С., Марюхнич А. Ефективність використання природних бальзамів (мумійо, пилок квітів) і нетрадиційної форми аутогенного тренування для підвищення працездатності баскетболістів // Біологія і валеологія: Збірник наукових праць. – Випуск 4. – Харків: ХДПУ, 2001. – С. 187 – 194.
 3. Боровський С.В., Козіна Ж.Л. Вплив нетрадиційної системи відновлення на стан вегетативної нервової системи спортсменів, що спеціалізуються у баскетболі // Слобожанський науково-спортивний вісник: Збірник наукових праць – Випуск 6. Харків: ХДАФК, 2003. – С. 101 - 104.
 4. Цимбалюк Ж., Поліська Л., Цвеченко Г. Вплив індивідуальних особливостей спортсменів на виконання тактичних завдань у баскетболі // Науково-методична конференція професорсько-викладацького складу та аспірантів ХХПІ за підсумками науково-творчої роботи за 1995 р.: Тези доповідей. – Харків: ХХПІ, 1996. – С. 130 – 131.
 5. Цымбалюк Ж. А. Особенности решения групповых задач в баскетболе // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сборник научных работ. – Харьков: ХХПІ, 1997.- № 2. С. 16 – 18.
 6. Цимбалюк Ж.О. Вплив основних особливостей нервової системи на розвиток тактичного мислення юних баскетболісток // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць. – Х.: ХХПІ, 2003. – С. 12 – 18.

Надійшла до редакції 30.11.2005р.