

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бейгул І. О., Шишкіна О. М., Гацура В. В. Фітнес-культура як засіб альтернативного підходу до рухової активності студентської молоді. *Біологічні, медичні та науково-педагогічні аспекти здоров'я людини. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції / За загальною редакцією проф. Дубініна С.І.* Полтава. 2022. С. 9-12.
2. Бесяк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська. Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Львів: ЛДУФК. 2018. 208 с.
3. Булич Э. Г., Муравов И. В. Здоров'я людини: Біологічна основа життєдіяльності та рухова активність у її стимуляції. К.: Олімпійська література. 2003. 424 с.
4. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. Вид. 2-ге, без змін. К.: Олімп. літ. 2019. 207 с.
5. Луковська О. Л., Сологубова С. В. Побудова індивідуальних програм кондиційних тренувань для жінок: монографія. Дніпропетровськ: Журфонд. 2014. 220 с.
6. Філіппов М. М. Фізіологія людини: навч. посіб. К.: Видавничий дім «Персонал». 2013. 386 с.

Булим Вікторія

МОДЕЛЮВАННЯ ПЕРСОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СТЕП-АЕРОБІКОЮ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. Підготовка спортсменів є складним процесом, що охоплює фізичні, психологічні та технічні аспекти. Основними викликами є індивідуалізація тренувального процесу, адекватна оцінка фізичного стану, брак кваліфікованих тренерів та відсутність чітко визначених програм для різних категорій спортсменів. Серед перспектив розвитку варто зазначити використання сучасних технологій, впровадження нових тренувальних методик та підвищення кваліфікації тренерського складу через інноваційні освітні програми.

Ключові слова: степ-аеробіка, студенти, фізична підготовка, фітнес.

Bulym Viktoria. Modeling personal training for female athletes engaged in step aerobics.

Abstract. The training of athletes is a complex process that encompasses physical, psychological, and technical aspects. The main challenges include individualizing the training process, adequately assessing physical condition, a lack of qualified coaches, and the absence of clearly defined programs for different categories of athletes. Development prospects include the use of modern technologies, the implementation of new training methods, and the improvement of coaching qualifications through innovative educational programs.

Keywords: step aerobics, students, physical training, fitness.

Сучасна аеробіка є динамічним напрямком фізкультурно-спортивної діяльності, що включає широкий спектр видів діяльності – від оздоровчих до спортивних. Вона розвивається в кількох основних напрямках, які відповідають різним потребам та рівням підготовки учасників.

Мета дослідження полягає в аналізі підходів щодо процесу підготовки спортсменок, які займаються степ-аеробікою

Основні результати дослідження. Оздоровча аеробіка орієнтована на підтримку загального здоров'я, поліпшення фізичної форми, зниження стресу та підвищення якості життя. Вона включає різноманітні фізичні вправи, які можуть виконуватися як в групах, так і індивідуально, що робить її доступною для людей різного віку та рівня підготовки. Незалежно від обраного напрямку, аеробіка привертає увагу завдяки своїй доступності, різноманітності форм і можливості адаптації до різного рівня фізичної підготовки.

Оздоровча аеробіка, яка охоплює йогу, пілатес і стретчинг, акцентує увагу на розтяжці, дихальних практиках, гнучкості та зміцненні м'язів. Ці форми аеробіки сприяють зниженню стресу, покращенню загального стану здоров'я та досягненню внутрішнього спокою. Саме динамічний розвиток і популяризація аеробіки призвели до виникнення двох основних напрямків: оздоровчого та спортивного.

Іншим напрямком є фітнес-аеробіка, яка охоплює класичну аеробіку, степ-аеробіку, танцювальну аеробіку та аквааеробіку. Ці види активності спрямовані на підвищення загальної витривалості, зміцнення серцево-судинної системи, покращення координації рухів і зниження ваги. Фітнес-аеробіка пропонує різноманітні форми тренувань, які підтримують високий рівень мотивації та інтересу до занять, і підходить як для новачків, так і для досвідчених спортсменів, забезпечуючи можливість поступового збільшення навантажень та досягнення індивідуальних фітнес-цілей.

Аналіз наукової літератури показав, що сучасний етап розвитку фізичної культури та спорту характеризується появою нових напрямків спортивної діяльності та збільшенням різноманіття їх форм і видів.

Фітнес є універсальним і популярним видом фізичної активності, який продовжує розвиватися та привертати увагу все більшої кількості людей. Він надає можливість підтримувати здоров'я, покращувати фізичну форму та досягати спортивних вершин, що робить її важливою складовою сучасної фізичної культури [1, 9,10].

Фітнес став невід'ємною частиною сучасного способу життя. Для багатьох спортсменів, як професіоналів, так і аматорів, фітнес є основою фізичної підготовки, що допомагає підтримувати загальний стан здоров'я, підвищувати витривалість і досягати спортивних цілей. Проте процес підготовки спортсменів у фітнесі не позбавлений проблем, які заважають досягати оптимальних результатів. Одночасно, розвиток нових технологій і методик відкриває перспективи вдосконалення тренувального процесу.

Змагальна степ-аеробіка вимагає високого рівня фізичної підготовки, координації рухів, витривалості та креативності в виконанні вправ. Учасники змагань демонструють комплексні програми, які включають різноманітні комбінації кроків, підскоків та інших рухів, що виконуються під музику. Поширення цього виду спорту, постійно зростаюче число бажаючих займатися і стрімкий ріст спортивної конкуренції обумовлюють необхідність пошуку шляхів, які сприятимуть удосконаленню тренувального процесу. Це включає впровадження нових методів і засобів підготовки, оптимізацію фізичних навантажень та індивідуалізацію тренувань.

Розглядаючи фізичну підготовку спортсменок у степ-аеробіці на основі модельних характеристик, визначено, що під фізичною підготовкою розуміється процес, спрямований на «розвиток рухових здібностей та розвиток функціональних можливостей, які створюють сприятливі умови для вдосконалення всіх сторін підготовки» [2; 3; 5].

На етапі реалізації максимальних можливостей в обраному виді спеціалізації спортсменка має розвивати арсенал рухових умінь та навичок; удосконалювати основні базові кроки степ-аеробіки; досягти гармонійного розвитку координації, гнучкості, витривалості, швидкісно-силових здібностей, необхідні для успішного освоєння змагальних програм.

У процесі розробки комплексів, відбито діяльність суб'єктів тренувального процесу, під час якої враховуються морфологічні особливості спортсменок та їх індивідуальні характеристики рівня фізичної підготовленості. Основою для цього, є модельні характеристики фізичної підготовки спортсменок [7; 8].

Під час розробки комплексів ми дотримувалися наступних принципів:

- орієнтація процесу фізичної підготовки у степ-аеробіці на мету – модельний рівень фізичної підготовленості, який є достатнім для освоєння змагальних програм з обраного виду спортивної спеціалізації;
- забезпечення рівня підготовки спортсменок до заданого (модельного рівня) за допомогою застосування коригувальних комплексів фізичної підготовки;
- створення системи контролю над процесом фізичної підготовки з формування інформаційного забезпечення процесу фізичної підготовки.

У сучасній концепції побудови спортивного тренування, на відміну від уявлень, що існували раніше, загальна підготовленість зв'язується не з різнобічною фізичною досконалістю взагалі, а з рівнем розвитку рухових здібностей, що надають опосередкований вплив на спортивні досягнення і ефективність тренувального процесу в конкретному виді спорту [4; 6].

Загальна фізична підготовленість передбачає розвиток рухових здібностей, функціональних можливостей органів і систем організму, злагоженість їх прояву в процесі м'язової діяльності.

З метою покращення процесу фізичної підготовки нами було запропоновано модель удосконалення процесу фізичної підготовки в степ-аеробіці (рис. 1).

Модель передбачала виконання спеціально розроблених груп коригувальних комплексів, що складаються з: вправ направлених на розвиток сили; вправ направлених на розвиток координації; вправ направлених на розвиток швидкості; вправ спрямованих на розвиток витривалості; вправ для на розвиток гнучкості. Відмітними ознаками розробленої моделі є, застосування індивідуальних коригувальних комплексів, спрямованих на досягнення розробленого модельного рівня, інтегральна спрямованість на розвиток усіх рухових здібностей. У тренувальному процесі використовувалися комплекси корекції як загальної і спеціальної фізичної підготовки.

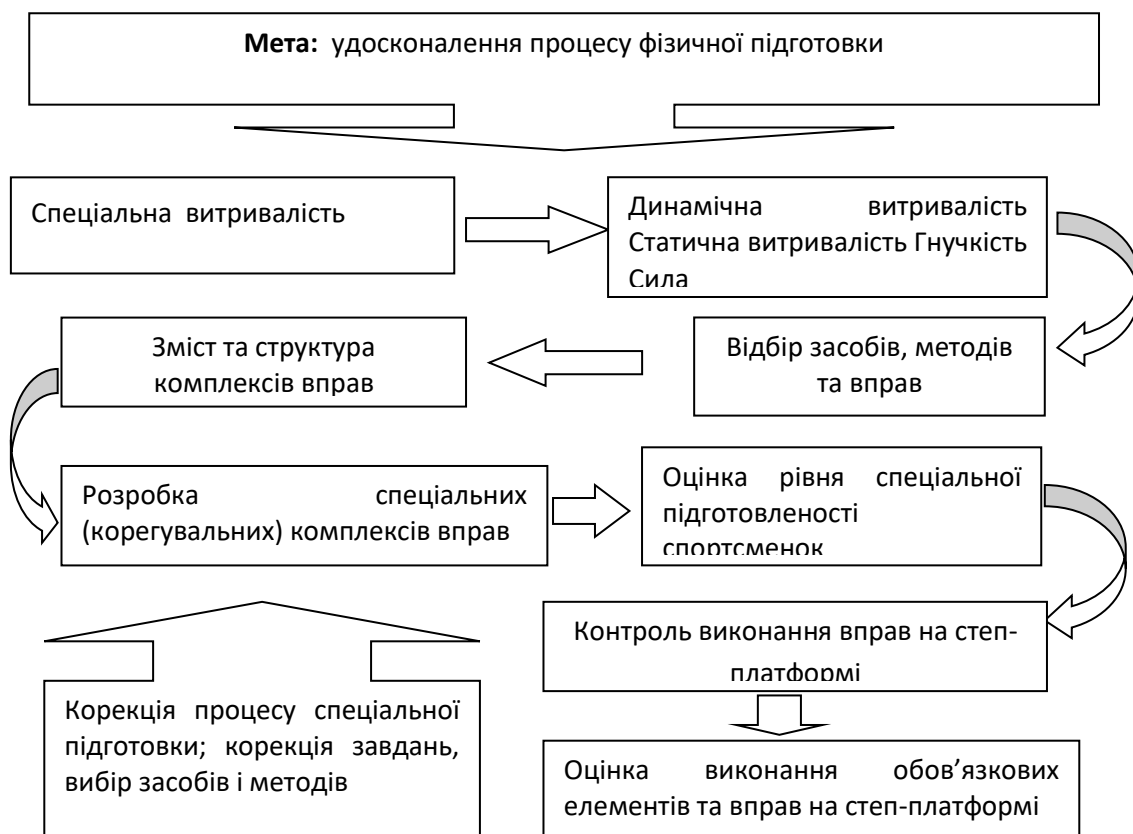


Рис. 1. Структурна схема моделі удосконалення процесу фізичної підготовки в степ-аеробіці

Висновки. Підготовка спортсменів у різних видах стикається з низкою проблем, серед яких виділяються індивідуальний підхід, кваліфікація тренерів та баланс між навантаженням і відновленням. Проте, перспективи розвитку галузі, зокрема використання технологій, нові тренувальні методики та підвищення рівня освіченості тренерів, відкривають нові можливості для покращення якості тренувань і досягнення спортивних цілей. Фітнес, будучи частиною сучасного способу життя, продовжує розвиватися та впливати на фізичний і психологічний стан спортсменів, сприяючи їхньому гармонійному розвитку. Запропонована модель удосконалення процесу фізичної підготовки в степ-аеробіці сприятиме покращенню тренувального процесу у такому виді фітнесу як степ-аеробіка.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Беседа Н.А., Нестеренко О.А. Сучасні фітнес-технології як засіб здоров'язбереження студентської молоді. *Editorial board*. 2021, 129 с.
2. Белкова Т.О. Сутність сучасного фітнесу та фітнес-технологій. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання*. 2020. 205 с.
3. Мельников В., Хмара М., Мозолев О. Фітнес технології фізичного самовдосконалення студентів. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2(1), 86–94.
4. Мірошніченко В., Швець О., Мичковська Л. Динаміка показників фізичної підготовленості у жінок першого періоду зрілого віку різних соматотипів під впливом занять фітнесом. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021. Вип. 12(144). С. 90-95.
5. Мірошніченко В., Фурман Ю., Брезденюк О., Швець О. Вплив занять фітнесом на анаеробну продуктивність організму жінок 25-35 років різних соматотипів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. Вип. 12(31). С. 17–22.

6. Олексієнко Я.І., Дудник І. О., Субота В.В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. 3.74: С. 49-55.
7. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.
8. Полежай А., Кулик Н. Різноманітність фітнес програм. Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання : матеріали І міжнародної науково-практичної конференції : / відповід. ред.. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 113-114.
9. Сергата Н.С., Сергатий М.О. Використання сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 3К (176). С. 418-421.
10. Хоулі Є.Т, Френкс Б.Д. Оздоровчий фітнес. К.: Олімпійська література, 2000. 368 с.

Вербицька Анастасія, Кулик Ніна

ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ТЕХНІЧНОЇ ТА ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті розглядається питання вдосконалення технічної та тактичної підготовки баскетболістів на різних етапах багаторічної підготовки. Запропоновано комплекс методичних засобів для поліпшення як технічної, так і тактичної майстерності баскетболістів, що допоможе підготувати спортсменів до змагань на високому рівні. В результаті дослідження використано методи підвищення точності та швидкості кидків, тактичної взаємодії на майданчику та інші підходи, спрямовані на покращення спортивних досягнень.

Ключові слова: баскетбол, техніка, тактика, підготовка, тренувальний процес.

Verbytska Anastasiia, Kulyk Nina. Justification of technical and tactical training methods of basketball players at different stages of multi-year training.

Abstract. The article discusses the improvement of technical and tactical training of basketball players at various stages of long-term preparation. A set of methodical tools for improving both technical and tactical skills of basketball players is offered, which will help prepare athletes for competitions at a high level. As a result of the study, methods of increasing the accuracy and speed of throws, tactical interaction on the court and other approaches aimed at improving sports achievements were used.

Key words: basketball, technique, tactics, preparation, training process.

Постановка проблеми. Спортивні досягнення у баскетболі багато в чому залежать від поєднання високого рівня технічної підготовки та здатності спортсменів правильно використовувати тактичні дії на майданчику. Як зазначають науковці Шинкарук О. А., Безмилов М. М., (2021), які досліджували питання використання модельних характеристик техніко-тактичних дій баскетболістів високої кваліфікації, успіх у змаганнях залежить не лише від