

ІНТЕГРАЦІЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ У СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ

¹Лопатський Сергій, ¹Пасічник Любомир, ¹Дмитрів Роман,

²Михайленко Роман, ¹Аврахов Сергій, ¹Паньків Христина

¹ Відокремлений структурний підрозділ Івано-Франківський фаховий коледж
фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту
України

² Івано-Франківський національний медичний університет

Анотація

Актуальність. Систематизація літературних джерел дозволяє стверджувати, що, незважаючи на велику кількість досліджень, проблема впровадження фітнес-технологій у систему підготовки юних спортсменів – один із креативних напрямків удосконалення спортивної підготовки, потребує подальшого вивчення. **Мета** – науково обґрунтувати та розробити програму навчально-тренувальних занять для юних баскетболістів з використанням засобів оздоровчого фітнесу у спортивно-оздоровчому таборі. Вибір **методів дослідження** визначався метою дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічні методи дослідження. **Результати дослідження.** Розроблено структуру і зміст тренувального табору оздоровчо-рекреаційної спрямованості для юних спортсменів, що спеціалізуються у баскетболі, загальним обсягом педагогічної роботи 28 годин, розподілених на календарну тривалість 14 днів, тривалість навантаження одного робочого дня 2 години (90 хвилин) із розподілом протягом дня між: обов'язкова форма організації занять (ранкова руханка, ранкова прогулянка); змінна форма організації занять (тренувальне заняття, спортивна розвага, руховий мікро сеанс); напрям тренувальної роботи одного робочого дня: перший день і восьмий день «М'язово-чуттєвий»; другий день і дев'ятий день «Естафетний»; третій день і десятий день «Загально-розвиваючий»; четвертий день і одинадцятий день «Біговий»; п'ятий день і дванадцятий день «Рівновагий»; шостий день і тринадцятий день «Стрибковий»;

INTEGRATION OF FITNESS EQUIPMENT INTO TRAINING SESSIONS OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS IN A SPORTS AND RECREATION CAMP

*Lopatskyi Serhii, Pasichniak Liubomyr,
Dmytriv Roman,
Mykhailenko Roman, Avrakhov Serhii,
Pankiv Khrystyna*

Abstract.

Relevance. The systematisation of literature sources allows us to assert that, despite the large number of studies, the problem of introducing fitness technologies into the system of training of young athletes is one of the creative directions of improving sports training and requires further study. **The purpose** is to scientifically substantiate and develop a programme of training sessions for young basketball players using health fitness equipment in a sports and recreation camp. The choice of **research methods** was determined by the purpose of the study: theoretical analysis and synthesis of literature sources; pedagogical research methods. **Research results.** The structure and content of the health-recreational training camp for young athletes specializing in basketball has been developed. Their total amount of pedagogical work is 28 hours, distributed over a calendar duration of 14 days, the workload of one working day is 2 hours (90 minutes) with a distribution during the day between: mandatory form of organization of classes; variable form of organization of classes; direction of training work of one working day. The first and the eighth days are "Muscular-sensory"; the second and the ninth days are "Relay"; the third and the tenth days are "Generally developing"; the fourth and the eleventh days are "Running"; the fifth and the twelfth days are "Equilibrium"; the sixth and the thirteenth days are "Jumping"; the seventh and the

сьомий день і чотирнадцятий день «Спортивно-розважальний»; умови організації занять та інвентар: баскетбольний майданчик; відкритий простір або приміщення спортивної зали; м'ячі (розмір «5», «6», «7»); інвентар фітнес-технологій. **Висновки.** У ході нашого дослідження нами було розроблено структуру та зміст тренувального табору оздоровчо-рекреаційної спрямованості для юних спортсменів, що спеціалізуються у баскетболі.

Ключові слова: опорно-руховий апарат, юні спортсмени, фізичний розвиток, морфологічний профіль, порушення, біомеханіка стопи та постави

fourteenth days are "Sports and entertainment". Conditions for organizing classes and equipment: basketball court; open space or sports hall premises; balls (size "5", "6", "7"); inventory of fitness technologies. **Conclusions.** In the course of our research, we developed the structure and content of a health-recreational training camp for young athletes specializing in basketball.

Key words: musculoskeletal system, young athletes, physical development, morphological profile, disorders, biomechanics of the foot and posture.

Постановка проблеми й аналіз останніх досліджень. Сучасний спорт характеризується тенденцією залучення дітей до систематичних занять різними спортивними дисциплінами з раннього віку – 4-5. У багатьох країнах така тенденція торкнулась і гри баскетбол. Рання спеціалізація потребує застосування спеціальної методики навчання дітей і юнацтва [1, 3, 5]. При цьому для досягнення серйозних спортивних успіхів передбачається близько 10-12 років систематичних занять [4, 7, 9]. Для становлення спортивної майстерності у цей термін занять баскетболом відзначають три вікові групи, для кожної з яких застосовують спеціальні методи і засоби навчання: 1) вік учнів до 10 років – це період навчання; 2) від 10 до 14 років – період формування; 3) від 15 до 17-18 років – період вдосконалення [2, 12].

Враховуючи такий тривалий термін роботи тренера з дітьми та юнацтвом, велике значення має вирішення таких важливих проблем, як виховання, фізичний і психічний розвиток людини. І якщо з самого початку не приділяти належної уваги цим питанням, то пізніше доводиться зіштовхнутися із проблемами, які важко вирішити та котрі гальмують прогрес навіть у найбільш обдарованих і талановитих дітей [11].

Початковий етап навчання у баскетболі продовжується приблизно 2-3 роки. Головним завданням цього етапу є розвиток і вдосконалення фізичних якостей, навчання основ техніки та теорії гри. При цьому також необхідно засвоювати елементарні знання з тактичної підготовки [4, 6, 10].

Українські фахівці за прикладом провідних баскетбольних держав почали використовувати різноманітні засоби фітнесу у навчально-тренувальному процесі. Однак, явище це скоріше фрагментарне, ніж системне. Як правило, комплекси фізичних вправ розробляються без урахування специфіки рухової діяльності юних баскетболістів, і використовуються лише як розминка або підвищення емоційного фону тренування. Не враховуються й не реалізуються в практиці побудови тренувального процесу юних баскетболістів у спортивно-оздоровчому таборі можливості різнобічних засобів оздоровчого фітнесу.

Зв'язок з науковими планами, темами. Дослідження виконано відповідно до теми Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 роки за темою 3.1. «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

Мета – науково обґрунтувати та розробити програму навчально-тренувальних занять юних баскетболістів з використанням засобів оздоровчого фітнесу у спортивно-оздоровчому таборі.

Методологічну базу дослідження становили: системний підхід; теорія навчання; положення та висновки теорії управління системою підготовки спортсменів.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні методи дослідження.

Результати дослідження. У ході нашого дослідження нами було розроблено та запропоновано до практичного впровадження структуру та зміст занять у процесі тренувального табору оздоровчо-рекреаційної спрямованості для юних спортсменів, що спеціалізуються у баскетболі.

Методичну основу нашої розробки склала Навчальна програма «Баскетбол» для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, згідно з якою на другому році навчання етапу початкової підготовки робота з юними спортсменами повинна бути сконцентрована на підвищенні рівня стійкості організму до дії фізичного навантаження, розвиток аналітичних здібностей щодо вирішення техніко-тактичних завдань у навчально-тренувальній та ігровій діяльності. Розуміючи необхідність повноцінної реалізації визначеної мети підготовки юних баскетболістів, а також складність організації занять з таким контингентом у перехідному періоді річного циклу підготовки нами була обрана саме форма тренувального табору загальним обсягом педагогічної роботи 28 годин, розподілених на календарну тривалість 14 днів.

Для підвищення рівня зацікавленості до занять баскетболом, закріплення здобутих протягом навчального року технічних вмінь, успішного переходу та втягування у навчально-тренувальний процес наступного етапу багаторічної підготовки спрямованість занять у структурі тренувального табору нами була визначена, як оздоровчо-рекреаційна із включенням до змісту занять у якості засобів сучасні технології оздоровчого та рекреаційного фітнесу.

Відмічені нами технології були інтегровані до структури тренувального табору оздоровчо-рекреаційної спрямованості юних баскетболістів другого року навчання етапу початкової підготовки відповідно до форм і методів організації навчально-тренувальної роботи (рис. 1).



Рис. 1. Структура тренувального табору оздоровчо-рекреаційного спрямування для юних баскетболістів

Визначені структурні компоненти обґрунтували зміст і методичні положення організації роботи тренувального табору оздоровчо-рекреаційного спрямування для баскетболістів другого року навчання на початковому етапі підготовки (рис. 2).

Розроблення структури та змісту тренувального табору дозволили визначити напрями тренувальної роботи для кожного робочого дня, підібрати відповідні форми, методи і засоби організації занять, що представлено далі.

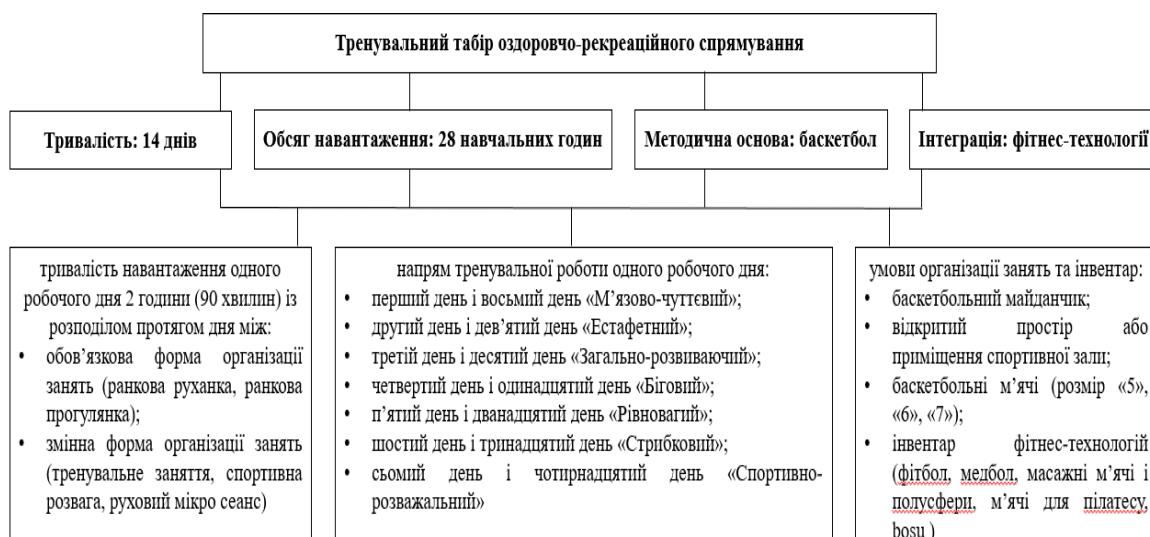


Рис. 2. Зміст тренувального табору оздоровчо-рекреаційного спрямування для юних баскетболістів

Перший день і восьмий день «М'язово-чуттєвий». Розпорядок робочого дня:

- 08.00 – підйом
- 08.00-08.20 – ранкові гігієнічні процедури
- 08.20-08.40 – ранкова руханка
- 08.40-09.00 – гігієнічні процедури перед сніданком
- 09.00-10.00 – сніданок

- 10.00-11.00 – вільна година
- 11.00-13.00 – навчальні та розважальні заходи
- 13.00-14.00 – обід
- 14.00-15.00 – тиха година
- 15.00-15.30 – підготовка до тренувальних заходів
- 15.30-16.30 – тренувальне заняття
- 16.30-17.00 – гігієнічні процедури
- 17.00-17.30 – полуденок
- 17.30-18.30 – вільна година
- 18.30-18.40 – руховий мікро сеанс
- 18.40-19.00 – підготовка до вечері
- 19.00-20.00 – вечеря
- 20.00-21.30 – розважальні заходи
- 21.30-22.00 – вечірні гігієнічні процедури
- 22.00 – відбій

Зміст і організаційно-методичні вказівки ранкової руханки першого та восьмого дня тренувального табору: умови організації заняття – бажано відкрите середовище, інвентар – баскетбольні м'ячі розмір «5», масажні м'ячі, bosu; тривалість ранкової руханки 20 хвилин; кількість повторень кожної вправи складає вісім разів, по одному повторенню на кожні 30 секунд виконання вправи.

Організаційно-методичні вказівки комплексу вправ ранкової руханки восьмого дня тренувального табору будуть включати виконання повторень кожної вправи по чергово баскетбольним м'ячем і bosu.

Зміст і організаційно-методичні вказівки тренувального заняття першого та восьмого дня тренувального табору: умови організації заняття – бажано відкрите середовище, інвентар – баскетбольні м'ячі розмір «5», м'ячі розмір «6», баскетбольні м'ячі розмір «7», масажні м'ячі, масажні напівсфери; тривалість тренування 60 хвилин.

Підготовча частина – розминка – тривалість 6 хвилин (робота з баскетбольним м'ячем розмір «5» і масажними м'ячами).

Основна частина заняття – тривалість 44 хвилини (робота з баскетбольним м'ячем розмір «5» і масажними м'ячами).

Зміст вправ основної частини заняття восьмого дня тренувального табору може бути розширено або змінено через по чергове виконання серій кидків по змінно масажним м'ячем та баскетбольним м'ячем різних розмірів (зміна інвентарю під час виконання кожного кидка або після серії кидків); включення передач м'яча у трійках; виконання передач з відскоком від поверхні тощо. Сьома вправа за змістом може включати організацію гри на половину баскетбольного майданчика, зменшення або збільшення кількості передач масажним м'ячем перед початком дій команди у нападі, проведенням гри одночасно двома баскетбольними м'ячами тощо.

Заклучна частина заняття – тривалість 10 хвилин (робота з баскетбольним м'ячем розмір «5», масажними м'ячами і масажними напівсферами):

Другий день і дев'ятий день «Естафетний». Розпорядок робочого дня:

- 08.00 – підйом
- 08.00-08.20 – ранкові гігієнічні процедури
- 08.20-08.40 – ранкова руханка
- 08.40-09.00 – гігієнічні процедури перед сніданком
- 09.00-10.00 – сніданок
- 10.00-11.00 – вільна година
- 11.00-13.00 – навчальні та розважальні заходи
- 13.00-14.00 – обід
- 14.00-15.00 – тиха година
- 15.00-15.30 – підготовка до тренувальних заходів
- 15.30-16.40 – тренувальне заняття
- 16.30-17.00 – гігієнічні процедури
- 17.00-17.30 – полуденок
- 17.30-18.30 – вільна година
- 18.30-19.00 – підготовка до вечері
- 19.00-20.00 – вечеря
- 20.00-21.30 – розважальні заходи
- 21.30-22.00 – вечірні гігієнічні процедури
- 22.00 – відбій

Зміст і організаційно-методичні вказівки ранкової руханки другого та дев'ятого дня тренувального табору (умови організації заняття – бажано відкрите середовище, інвентар – баскетбольні м'ячі розмір «5», фітболи, медболи; тривалість ранкової руханки 20 хвилин; кількість повторень кожної вправи складає вісім разів, по одному повторенню на кожні 30 секунд виконання вправи).

Організаційно-методичні вказівки комплексу вправ ранкової руханки дев'ятого дня тренувального табору будуть включати виконання повторень кожної вправи почергово баскетбольним м'ячем і медболом.

Зміст і організаційно-методичні вказівки тренувального заняття другого та дев'ятого дня тренувального табору: умови організації заняття – бажано відкрите середовище, інвентар – баскетбольні м'ячі розмір «5», баскетбольні м'ячі розмір «6», баскетбольні м'ячі розмір «7», фітбол, медбол, тривалість тренування 70 хвилин.

Підготовча частина – розминка – тривалість 10 хвилин (робота з баскетбольним м'ячем розмір «5» і м'ячами для пілатесу):

Основна частина заняття – тривалість 50 хвилин (баскетбольні м'ячі розмір «5», баскетбольні м'ячі розмір «6», баскетбольні м'ячі розмір «7», фітбол, медбол).

Заклучна частина заняття – тривалість 10 хвилин (робота з баскетбольним м'ячем розмір «5», фітболом, м'ячами для пілатесу):

Дискусія. Важливою тенденцією розвитку баскетболу є підвищення уваги до підготовки висококваліфікованого резерву [1, 9, 12].

Згідно рекомендаціям Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю, навчально-тренувальні заняття у

спортивно-оздоровчому таборі проводяться у формі двох тренувань на день (включаючи змагання з інших видів спорту та складання вимог контрольних нормативів). Крім того, у спортивному таборі проводяться заняття з використанням рухливих ігор, різних естафет, плавання, катання на човнах, велосипедах, кросів, відбуваються фізкультурно-оздоровчі та культурні заходи тощо) [3, 7, 11]. При проведенні роботи у спортивно-оздоровчому таборі рекомендується значне збільшення кількості тренувальних годин на тиждень, при цьому значно збільшується питома вага технічної та інтегральної підготовки [5, 6, 8].

Висновки. Розроблено структуру та зміст тренувального табору оздоровчо-рекреаційної спрямованості для юних спортсменів, які спеціалізуються у баскетболі, загальним обсягом педагогічної роботи 28 годин, розподілених на календарну тривалість 14 днів, тривалість навантаження одного робочого дня 2 години (90 хвилин) із розподілом протягом дня між: обов'язкова форма організації занять (ранкова руханка, ранкова прогулянка); змінна форма організації занять (тренувальне заняття, спортивна розвага, руховий мікро сеанс); напрям тренувальної роботи одного робочого дня: перший день і восьмий день «М'язово-чуттєвий»; другий день і дев'ятий день «Естафетний»; третій день і десятий день «Загально-розвиваючий»; четвертий день і одинадцятий день «Біговий»; п'ятий день і дванадцятий день «Рівновагий»; шостий день і тринадцятий день «Стрибковий»; сьомий день і чотирнадцятий день «Спортивно-розважальний»; умови організації занять та інвентар: баскетбольний майданчик; відкритий простір або приміщення спортивної зали; баскетбольні м'ячі (розмір «5», «6», «7»); інвентар фітнес-технологій.

Структура тренувального табору оздоровчо-рекреаційного спрямування для юних баскетболістів включає засоби й методи фізичної та техніко-тактичної підготовки (рухливі ігри, естафети, загально-розвиваючі вправи, вправи на рівновагу, стрибкові та бігові вправи, вправи для м'язового відчуття), засоби оздоровчого фітнесу (вправи з фітболами, вправи з медболами, вправи з масажними м'ячами, вправи з масажними напівсферами, вправи з платформами Bosu, вправи з м'ячами для пілатесу), форми організації занять (ранкова руханка, ранкова прогулянка, тренувальне заняття, спортивна розвага, руховий мікро сеанс).

Список літературних джерел

1. Ендрюс Дж., Харрельсон Г., Вілк К., Сондерс В. Фізична реабілітація травмованого спортсмена. 2012. 693 с.
2. Charn Y., Hammami M. та інші, Постуральний профіль баскетболісток і відмінності між ігровими позиціями. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences* 2022; 26: 6073-6083
3. Chouhan R., Chouhan R., Misra A., Soni R., Joseph A., Umate R. Ефективність пліометрії разом із вправами пілатесу у підвищенні ефективності вертикальних стрибків серед баскетболістів. *Cureus*. 2022. Dec 26; 14(12). e32957. doi: 10.7759/cureus.32957..

References

1. Andrews J, Harrelson G, Wilk K, Saunders W. (2012). Physical rehabilitation of the injured athlete. 693 p.
2. Charn Y., Hammami M. et al., (2022). Postural profile of female basketball players and differences among playing positions. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*; 26: 6073-6083
3. Chouhan, R., Misra, A., Soni, R., Joseph, A., & Umate, R. (2022). Effectiveness of Plyometrics Along With Pilates Exercises in Increasing Vertical Jump Performance Among Basketball Players. *Cureus*, 14(12), e32957. <https://doi.org/10.7759/cureus.32957>.

4. Coelho-e-Silva M., Carvalho H., Gonçalves C., Figueiredo A. Зростання, дозрівання, функціональні можливості та спортивні навички у 12-13-річних баскетболістів. Червень 2010 р. Журнал спортивної медицини та фізичної підготовки 50(2):174-81
5. Cheung RTH, Chung RCK, Ng GYF. Ефективність різних зовнішніх засобів контролю надмірної пронації стопи: мета-аналіз. бр. J. Sports Med. 2011;45(9):743–51.
6. Edson C. Післяопераційна реабілітація багатозв'язкового реконструйованого коліна. опер. техн. Спорт Мед. 2011; 11: 294-301.
7. Кован Д.Н. Морфологічні характеристики стопи та ризик травми, пов'язаної з фізичним навантаженням. Архів сімейної медицини. 1993; 2 (7): 773–7.
8. Gorostiaga E, Granados C, Ibanez J, Gonzalez-Badillo J. Вплив цілого сезону на зміни фізичної підготовки елітних гандболістів-чоловіків. Медицина та наука у спорті та фізичних вправах. 2006; 2: 357-66.
9. Харрельсон Л.Х. Реабілітація колінного суглоба. Фізична реабілітація травмованого спортсмена. Нью-Йорк. 2011 рік; 267–343 р.
10. Хартяні З. Баскетбол для всіх. Угорщина, 2004. 134 с.
11. Hermassi S, Fadhloun M, Chelly M, Bensbaa A. Взаємозв'язок між Т-тестом спритності та фізичною підготовленістю як індикаторами продуктивності елітних гандболістів-підлітків. Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011; 5: 125-31.
12. Керн-Штейнер Р., Уошечек Г.С., Келсі Д.Д. Стратегія призначення вправ із застосуванням розвантажувальної техніки для функціональної реабілітації спортсмена з інверсійним розтягненням зв'язок гомілковостопного суглоба. Дж. Ортоп. Спортивна фіз. Тер. 2010; 5: 282-7.
4. Coelho-e-Silva M., Carvalho H., Gonçalves C., Figueiredo A. (2010) Growth, maturation, functional capacities and sport-specific skills in 12-13 year-old- Basketball players. The Journal of sports medicine and physical fitness. 50(2):174-81
5. Cheung RTH, Chung RCK, Ng GYF (2011). Efficacies of different external controls for excessive foot pronation: a meta-analysis. Br. J. Sports Med. 45(9):743–51.
6. Edson C. (2011). Postoperative rehabilitation of the multipleligament reconstructed knee. Oper. Tech. Sports Med. 11:294–301.
7. Cowan DN. (1993). Foot morphologic characteristics and risk of exercise-related injury. Archivesof family medicine. 2(7):773–7.
8. Gorostiaga E, Granados C, Ibanez J, Gonzalez-Badillo J. (2006). Effects of an entire season on physical fitness changes in elite male handball players. Medicine and Science in Sports and Exercise. 2:357–66.
9. Harrelson LH. (2011). Knee rehabilitation. Physical rehabilitation of the injured athlete. New York. 267–343 p.
10. Hartyani Z. (2004). Basketball for everyone. Hungary. 134 p.
11. Hermassi S, Fadhloun M, Chelly M, Bensbaa A. (2011). Relationship between agility T-test and physical fitness measures as indicators of performance in elite adolescent handball players. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 5:125–31.
12. Kern-Steiner R, Washecheck HS, Kelsey DD. (2010). Strategy of exercise prescription using an unloading technique for functional rehabilitation of an athlete with an inversion ankle sprain. J. Orthop. Sports Phys. Ther. 5:282–7.

DOI: 10.31652/2071-5285-2024-17(36)-231-249

Відомості про авторів:

Лонацький С. В.; orcid.org/0000-0002-9508-3042; slopatskyi@gmail.com;

Відокремлений структурний підрозділ Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України

Пасічник Л. В.; orcid.org/0000-0001-7296-8510; 01LVP@gmail.com;

Відокремлений структурний підрозділ Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України

Дмитрів Р .В.; orcid.org/0000-0002-2759-9362; dmyt_ro_va@ukr.net;
Відокремлений структурний підрозділ Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України

Михайленко Р .І.; orcid.org/0000-0003-2998-3605; mikhailenko@ukr.net; Івано-Франківський національний медичний університет, вул.. Галицька, 2, Івано-Франківськ, Івано-Франківська область, 76000

Аврахов С.; orcid.org/0000-0002-2759-9362; Відокремлений структурний підрозділ Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України;

Паньків Х .В.; orcid.org/0009-0008-4767-5757; kvp200797@gmail.com;
Відокремлений структурний підрозділ Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України