

СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ГИМНАСТИКЕ, ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ И ФИТНЕСЕ

Материалы III Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием

Казань, 27 октября 2023 года



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»
ПОВОЛЖСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ**

**СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ
И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ
В ГИМНАСТИКЕ, ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ
И ФИТНЕСЕ**

**Материалы III Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием**

Казань, 27 октября 2023 года

УДК 796.4+373.5
ББК 75
С 66

С 66 Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 27 октября 2023 года.

Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2023. – 425 с.

В сборнике представлены материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе», проходившей 27 октября 2023 г. на базе ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

Сборник предназначен для специалистов в области спорта и физической культуры, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, тренеров и спортсменов.

Материалы представлены в авторской редакции.

Главный редактор:

Коновалова Л.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики.

Редакционная коллегия:

Ботова Л.Н., кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики.

Вельдяев С.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики.

Заячук Т.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики.

Шамгуллина Г.Р., старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики.

УДК 796.4+373.5

ББК 75

©ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2023

УДК 796.015.132

ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Киреев Е.А., Гильманова А.Ф.

студенты

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. Фитнес технологии играют важную роль в тренировочном процессе баскетболистов. Они помогают спортсменам поддерживать хорошую физическую форму, укреплять мышцы и повышать выносливость. Баскетбол – игра, которая требует от игроков высокой физической подготовки, поэтому использование фитнес технологий является неотъемлемой частью тренировочного процесса баскетболистов. Данная статья содержит в себе материалы, описывающие применение современных фитнес технологий в тренировочном процессе баскетболистов.

Ключевые слова: фитнес, баскетбол, фитнес технологии, тренировочный процесс баскетболистов, повышение эффективности тренировочного процесса.

Актуальность. Баскетбол стал одним из самых популярных видов спорта среди детей и молодежи, так как он стремительно развивается во всех своих проявлениях. В связи с этим, возникает необходимость в непрерывном совершенствовании методик тренировочного процесса, использования новых средств и методов физического воспитания. Сфера фитнеса стремительно развивается и становится особенно актуальной в настоящее время, поэтому трудно не заметить это направление и не привести все лучшее из него в тренировочный процесс баскетболистов, для разнообразия и повышения эффективности подготовки. Целью работы является рассмотрение фитнес технологий и описание практического применения их в тренировочном процессе баскетболистов.

Цель исследования. Теоретически обосновать применение фитнес технологий в тренировочном процессе баскетболистов.

Методы исследования. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Стретчинг – фитнес-программа, направленная на развитие гибкости, пластичности и растяжку сухожилий, суставов, связок, мышц. Повышает эластичность мышечной ткани, снимает чрезмерное напряжение мышц. Стретчинг поможет укрепить тело, исправить осанку, избавиться от болей в спине [1]. Стретчинг применяется баскетболистами регулярно в тренировочном процессе в начале основной части занятия или целенаправленно в основной части занятия, с целью укрепления сухожильно-связочного аппарата мышц верхних и нижних конечностей, которые постоянно участвуют в движениях, которые носят ситуативный

характер, от состояния которых зависит безопасность и эффективность движения. Растяжка мышц после тренировок или игр позволяет снизить риск получения травм и повреждений мышц. Кроме того, стретчинг помогает уменьшить мышечную боль и напряжение после интенсивных физических нагрузок.

Калланетика – программа, направленная на приведение в активную фазу глубоко расположенных групп мышц. В процессе медленно выполняемых статических упражнений, создается очень большая нагрузка. Калланетика позволяет похудеть без изнурительных кардио-тренировок, снижает риск травмы, восстанавливает обмен веществ, укрепляет и тонизирует мускулатуру. Значение статической силы, которая развивается в процессе калланетики, заключается в более эффективном удержании занятой позиции в защитной стойке перед игроком с мячом или без мяча, удержании стойки готовности, и стойки тройной угрозы. Также благодаря применению калланетики развиваются мышцы стабилизаторы, необходимые для успешной игры «в воздухе» и после приземления. Калланетика также помогает улучшить гибкость и подвижность суставов, что особенно важно при выполнении сложных технических приемов.

Джампинг представляет собой кардио-тренировку на специальных шестиугольных батутах. Главное преимущество занятий на шестиугольном батуте заключается в низком риске травм, в частности повреждений суставов и поясницы, это происходит за счет особой конструкции батута, имитирующего поверхность воды [4]. Джампинг укрепляет стабилизаторы кора (совокупность мышечных групп, обеспечивающих стабилизацию таза, позвоночника и плеч); способствует укреплению мышц нижних конечностей; улучшает координацию (баланс, равновесие, ловкость); увеличивает скорость сжигания подкожного жира; стабилизирует работу функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной). Так как поясничные и бедренные мышцы, тазобедренный и коленный суставы находятся в «группе риска» в баскетболе, польза джампинга особо ценится, так как позволяет воздействовать, на необходимые для успешной игры, суставы и мышечные группы, снижая риск получения травмы. Кроме того, прыжки помогают им улучшить координацию движений и баланс.

Глайдинг – эффективный способ тренировки для баскетболистов, который позволяет им получать кардио и силовую нагрузку. Он способствует выведению тела из равновесия, что увеличивает нагрузку на мышцы и связки. Благодаря этому баскетболисты быстрее достигают желаемых результатов и улучшают свою физическую форму [3]. Кроме того, глайдинг помогает укрепить мышцы корпуса и спины, повысить выносливость и силу. Это особенно важно для игроков, которые проводят большую часть времени на площадке, так как их корпус и спина испытывают высокие нагрузки. Глайдинг также положительно влияет на осанку и позвоночник. Во время выполнения упражнений задействуются мышцы кора, которые отвечают за правильное

положение тела человека. Это улучшает кровообращение в организме, повышает тонус мышц и укрепляет позвоночник.

Одним из самых популярных фитнес-направлений среди баскетболистов является кроссфит. Кроссфит – комплекс аэробных упражнений, направленных на тренировку силы и выносливости, главная особенность – выполнение чередующихся движений высокой интенсивности, взятых из различных спортивных дисциплин. Он направлена на развитие всех основных групп мышц тела, повышение выносливости и силы. Кроссфит помогает игрокам развивать быстроту, гибкость, координацию движений и силу.

Еще одной популярной фитнес технологией является йога. Занятия йогой подразумевают выполнение асан – упражнений для фиксации тела в определенном статическом положении с вытянутым позвоночником в течение 30-60 секунд. Особенность йоги состоит в том, что она позволяет гармонично прорабатывать весь мышечный комплекс, связочный аппарат и сосудистую систему. Причем тренировка мускулатуры происходит не за счет ее напряжения, а за счет расслабления. Асаны ускоряют обменные процессы в организме, улучшают гибкость, снимают стресс и напряжение, а также повышают концентрацию внимания. Игроки используют йогу для подготовки к матчам, восстановления после травм и повышения общей физической формы.

Также в тренировочный процесс баскетболистов часто включаются пилатес и зумба. Пилатес – система физических упражнений, направленных на укрепление мышц корпуса и улучшение осанки. Зумба – танцевальная аэробика, которая сочетает в себе элементы латиноамериканских танцев и кардио-тренировок. Она помогает улучшить координацию движений, гибкость и выносливость [2].

Заключение. Применение фитнес технологий в тренировочном процессе может положительно влиять на его ход, так как это, во-первых, позволяет разнообразить многообразие тренировочных средств, во-вторых, повысить качество и эффективность тренировочного процесса в целом.

Список литературы

1. Авдеева, М.С. Различные направления фитнеса на занятиях по физической культуре в вузе: учебно-методическое пособие / М.С. Авдеева. – Киров: ВятГУ, 2017. – 68 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/134599> (дата обращения: 11.10.2023).
2. Дегтярева, Д.И. «Хип-хоп» в системе фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие / Д.И. Дегтярева, А.В. Палкин. – Волгоград: ВГАФК, 2017. – 61 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/158124> (дата обращения: 11.10.2023).
3. Клаудио, А. Эдваб, Секреты здоровья и фитнеса / А. Эдваб Клаудио, Роксана Л. Стандефер. – Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 272 с. – Текст: непосредственный.
4. Коули, Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Коули, Б.Д. Френкс. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 185 с. – Текст: непосредственный.