

**APPLICATION OF FITNESS TECHNOLOGY IN PHYSICAL TRAINING  
OF FEMALE BASKETBALL PLAYERS AT UNIVERSITY**

**Valieva Elmira Vilevna**

*Uzbekistan State World Languages University*

*Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and Sport*

**Abstract:** In modern basketball, the level of physical fitness affects the effectiveness of competitive activity. To carry out effective competitive activities, taking into account modern trends, there is a need to improve the system of all types of training for student basketball players, and, above all, physical, including the use of fitness technologies to develop the physical qualities of players.

**Key words:** basketball, female students, general physical training, fitness technologies.

Современный баскетбол характеризуется интенсификацией соревновательной деятельности, что проявляется в увеличении плотности игровых действий, уменьшении времени выполнения как технических приемов в целом, так и их отдельных фаз, в быстрой и стремительности тактических взаимодействий, увеличении числа индивидуальных игровых действий (В.П. Черемисин, 2000; А.А. Аруцев, 2003, С.Н. Елевич, 2004).

Многообразие содержания игровой деятельности требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования деятельности всех систем организма, что достигается в процессе разносторонней физической подготовки.

Современные требования к уровню развития физических качеств заключаются в обеспечении возможности игроков выполнять сложные технические приемы и активные тактические взаимодействия на высокой скорости.

Нагрузки, которые испытывают баскетболистки в ходе игры требуют тщательного подбора средств и методов тренировки.

Значимыми факторами являются целевая направленность общей физической подготовки баскетболисток, а также необходимость поддержания интереса к занятиям в процессе общей физической подготовки баскетболисток.

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.

Современные фитнес-технологии отличаются высокой эффективностью и, в тоже время, безопасностью для здоровья, могут применяться в спорте в качестве разминки, общей и специальной физической подготовки, коррекции эмоционального состояния,

восстановления сил, для эмоциональной разрядки и профилактики травматизма [5, 8].

В настоящее время фитнес-технологии широко внедряются в практику спортивной тренировки. Применение фитнес-технологий в спортивной подготовке описано в разных видах спорта.

Проведенные исследования свидетельствуют о широких возможностях применения фитнес-технологий для повышения уровня общей физической подготовки баскетболисток.

Решение вопросов эффективности командных действий в баскетболе невозможно без эффективной организации общей физической подготовки баскетболисток.

Практика показала, что уровень физической готовности баскетболисток существенно повышается с использованием новых современных технологий в организации тренировочного процесса.

Прикладной характер аэробных гимнастических упражнений в совокупности с высокой эмоциональностью, повышением интереса к тренировочному процессу проявляется в развитии основных двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости и координационных способностей. А возможность избирательного воздействия на те или иные мышечные группы, непрерывность и высокая интенсивность выполнения упражнений с большим количеством повторений обеспечивают необходимый тренировочный эффект. [9].

Комплексы упражнений классической аэробики способствуют развитию общей выносливости игроков, степ-аэробики направлены на совершенствование специальной (силовой и прыжковой) выносливости, стретчинг применяется для повышения гибкости мышечных групп, связок и суставов, танцевальная аэробика и аэробика на балансировочных платформах способствуют развитию координации движений.

Установлено, что использование дифференцированных комплексов аэробики в подготовке баскетболистов показывает высокую эффективность у баскетболисток 17-22 лет в общей выносливости, скоростной выносливости, скоростно-силовой выносливости, координационных способностях, скорости выполнения технических действий.

С целью совершенствования физических качеств рекомендуется использование дифференцированных комплексов аэробики, включающих в себя различные направления: для баскетболисток 17-22 лет — классическую, силовую и степ-аэробику. [9].

По мнению Гайворонской А.А. и Вершинина М.А. (2006) в подготовительном цикле в баскетболе целесообразно использование аэробных гимнастических упражнений, которые помогают не только развивать основные физические качества, но и повышают функциональные возможности студенток, сохраняя высокий эмоциональный фон в команде [3, с. 22].

Комплекс прикладной силовой аэробики в основной части учебно-тренировочного

занятия дает возможность развивать координационные способности, быстроту и ловкость, попутно развивая аэробные возможности организма, что позволяет говорить о развитии общей и специальной выносливости и об оздоровительном воздействии на функциональное состояние нервной системы и всего женского организма.

Можно утверждать, что система общей физической подготовки баскетболисток к играм с использованием фитнес-технологий – это совокупность ее определённых элементов с фитнес тренировкой, совместное взаимодействие которых направлено на формирование функциональной надежности спортсменов для эффективных действий на площадке.

Для системы общей физической подготовки баскетболисток с использованием фитнес-технологий, характерно решение общих и специальных задач. При этом общими задачами являются развитие и совершенствование основных физических качеств, в первую очередь, скоростной выносливости и быстроты [1,2, 10].

Практика показывает, что подготовка баскетболисток требует эффективного роста спортивного мастерства и улучшения действий на площадке на фоне больших физических нагрузок.

Включение в общую физическую подготовку студенток-баскетболисток разнообразных фитнес-технологий, таких как strenflex, позволит более точно и целенаправленно воздействовать на определенные мышечные группы, а также развивать такие физические качества, как быстрота, сила, выносливость и гибкость, одновременно обеспечивая высокий уровень интереса занимающихся баскетболом в процессе тренировок [6].

Проведенный анализ современных методик физической культуры позволил выявить объективно востребованную систему физической подготовки, в основу которой заложены принципы фитнес-технологий.

Проведенные исследования свидетельствуют о широких возможностях применения фитнес-технологий для повышения уровня общей физической подготовки баскетболисток, что способствует росту спортивного мастерства спортсменок в более короткие сроки. [10].

### **Литература:**

1. Бакаев В.В, Болотин А.Э., Васильева В.С. // Факторы, определяющие спортивную специализацию лыжников-гонщиков Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2. – С. 40–41.
2. Болотин А.Э. Солнцев Р.М., Кадыров Д.А. Сильчук С.М., Сильчук А.М, Медведев Ю.И., Стороженко И.И., Иващенко Д.Е., Отев Д.П. / Нагрузочная проба для оценки анаэробной выносливости военнослужащих // Вестник Российской военно-медицинской академии. – 2015. – № 2 (50). – С. 154–156.
3. Гайворонская А.А., Вершинин М.А. / Воспитание физических качеств баскетболистов на этапе начальной подготовки / // Научные концепции повышения жизненного

уровня населения на современном этапе развития России : Всероссийский межвузовский сборник научных трудов.– Кисловодск, 2006. – Выпуск 2 – Часть 2. – С. 22–27

4. Гайворонская А. А. / Методика использования средств прикладной аэробики в подготовке баскетболистов на этапе начальной специализации // тема диссертации и автореферата по ВАК РФ 13.00.04 2009
5. Иваненко О. А. Современные фитнес-технологии и оздоровительный фитнес : учеб. пособие. Челябинск
6. Лешева Н. С., Устинова О. Н., Григорьев В. И., Миронова О. В., Шаронова А. В. / Применение комплекса strenflex, в системе общей физической подготовки девушек баскетболисток // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183).
7. Лешева Н. С./ Модель общей физической подготовки баскетболисток с использованием фитнес-технологий // тема диссертации и автореферата по ВАК РФ 13.00.04, 2021
8. Сайкина Е. Г., Пономарев Г. Н. Фитнес-технологии : понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования. 2012. № 11–4. С. 890–894
9. Скворцова, М. Ю. / Совершенствование физических качеств баскетболистов с использованием дифференцированных комплексов аэробики на этапах начальной подготовки и спортивного совершенствования
10. тема диссертации и автореферата по ВАК РФ 13.00.04, 2008
11. Яцык Ф.З, Болотин А.Э., Парамзин В. Б., Пауесов С.А. / Эффективность комплексного применения дыхательных упражнений в процессе развития выносливости у биатлонисток // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 1. – С. 30–36.