

**К вопросу о совершенствовании гибкости
как важнейшего фактора
повышения уровня физической подготовленности баскетболистов
на этапе начальной подготовки**

*М.Ю.Скворцова, г. Кемерово;
Е.Ю.Данилов, тренер-преподаватель по баскетболу
МОУ ДОД ДЮСШ № 1, г. Новокузнецк*

Ключевые слова: соревновательная деятельность, физическая подготовка, гибкость, стретчинг.

Актуальность. В настоящее время значительные изменения произошли как в правилах проведения соревнований по баскетболу, так и в структуре самой игровой деятельности баскетболистов. Сокращение времени на выполнение атакующих действий и вывод мяча в передовую зону требует от команд применения быстрых, основанных на индивидуальных возможностях игроков тактических схем в нападении.

Предоставление возможности защитнику использовать более активные действия привели к возникновению контактной, силовой борьбы, как под кольцом, так и по всей игровой площадке. Баскетболисты различного соревновательного уровня и различного игрового амплуа все чаще используют в нападении бросок сверху, как наиболее точный и затрудняющий блокирование, что требует проявления высокого уровня развития прыгучести и прыжковой выносливости.

Повышение зрелищности баскетбольных матчей, связанное с увеличением скорости и мастерства спортсменов, уменьшением ограничений в игровой деятельности, а также с участием профессиональных игроков из Национальной Баскетбольной Ассоциации в соревнованиях европейского и мирового уровня, в клубных турнирах, способствовало увеличению числа официальных игр, возникновению большего количества турниров, как среди профессиональных, так и среди детских и юношеских команд.

Изменения в соревновательной деятельности, несомненно, должны привести к изменению тренировочного процесса баскетболистов, смещению акцентов в сторону проявления игровую атлетизма, основанного на разносторонней физической подготовке спортсменов.

Таким образом, налицо **противоречие** между повышением требований к уровню физической подготовленности баскетболистов в современных условиях с одной стороны, и недостаточностью существующие методик развития физических качеств игроков с другой. Данное противоречие актуализирует проблему совершенствования физической подготовки баскетболистов с использованием нетрадиционных средств, в нашем случае стретчинга.

Основу баскетбольной техники составляет умение выполнять обманные движения с мячом и без мяча для осуществления индивидуальных и позиционных нападающих взаимодействий, а также эффективной игры в защите. Свобода движений, гибкость, умение расслабляться создают базу для освоения сложно-координационных приемов баскетбола и придают им силу и непринужденность. Гибкость – способность игрока выполнять движения с большой амплитудой, она определяется подвижностью суставов, эластичностью связок, сухожилий и мышц. В процессе совершенствования гибкости повышаются показатели скорости, чувства равновесия, координационных и силовых способностей.

Исходя из вышеизложенного, **целью** настоящее исследование являлось обоснование эффективности использования упражнений стретчинга для совершенствования физических качеств баскетболистов на этапе начальной подготовки.

В настоящей работе ставились три основные **задачи**:

- разработать содержание комплексов на развитие гибкости в соответствии с местом тренировочного занятия в структуре годового цикла подготовки;
- определить объем и организацию тренировочной нагрузки;
- опытно-экспериментальным путем определить эффективность применения стретчинга для повышения уровня физической подготовленности баскетболистов на этапе начальной подготовки.

Методы и организация исследования: в педагогическом эксперименте принимали участие команда баскетболистов 12 лет ДЮСШ-2 г. Кемерово, на основе которой была создана экспериментальная группа, и команда баскетболистов 12 лет ДЮСШ г. Новокузнецка, составившая контрольную группу. Количественный состав каждой из групп – 15 человек. Для оценки уровня физической подготовленности баскетболистов проводились педагогические контрольные испытания, которые включали в себя бег 20 м, прыжок в длину и высоту, скоростное ведение, защитные перемещения, выпад в сторону, имитирующий выбивание мяча у соперника.

В экспериментальной группе стретчинг применялся в начале и конце каждого тренировочного занятия, кроме того, использовались отдельные занятия, направленные на совершенствование гибкости, особенно после участия в соревнованиях. В контрольной группе развитие гибкости осуществлялось по общепринятой методике с использованием общеразвивающих упражнений в начале тренировки.

Повторное тестирование по всему комплексу тестовых процедур в конце педагогического эксперимента показал, что в экспериментальной группе достоверно ($P_0 < 0,05$) изменились все показатели физической подготовленности, в контрольной группе их изменения не достоверны ($P_0 > 0,05$). Особенно выраженное повышение было отмечено по показателям прыгучести, гибкости и координационных способностей, Прирост результатов в прыжке в высоту у баскетболистов экспериментальной группы составил 15 %, в выпадах – 13%, в защитных перемещениях – 12%.

Сравнительный анализ (табл. 1) контрольной и экспериментальной групп после эксперимента показал, что достоверные различия ($P_0 < 0,05$) между ними наблюдаются в уровне развития скорости, гибкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

Контрольные упражнения	Экспериментальная группа	Контрольная группа	P
Бег 20м, с	4.02 ± 0,07	4,26 ± 0,08	<0,05
Выпад в сторону, см вправо влево	180,3 ± 1,4 179,3 ± 0,9	175,3 ± 1,8 176,1 ± 1,4	<0,05 <0,05
Прыжок в длину, см	198,4 ± 1,3	189,3 ± 1,7	<0,05
Прыжок вверх, см	37,6 ± 0,6	33,5 ± 0,7	<0,05
Защитные перемещения, с	23,6 ± 0,2	24,6 ± 0,4	<0,05
Скоростное ведение, с	17,48 ± 0,1	18,3 ± 0,3	<0.05

Выводы:

1. Разработаны комплексы на развитие гибкости, которые включают в себя упражнения с максимальной амплитудой движения динамического и статического характера.
2. Стретчинг применяется в начале и конце тренировочного занятия, а также в форме отдельной тренировки преимущественной направленности на совершенствования гибкости после ударных микроциклов или участия в соревнованиях. Растягивающие упражнения используются для мышц и мышечных групп, которые участвуют в осуществлении соревновательной деятель-

ности, а именно мышц, осуществляющих сгибание и приведение плеча, разгибание предплечья, сгибание кистей рук, а также выполняющих разгибание туловища.

3. Установлено, что использование комплексов на развитие гибкости в подготовке баскетболистов на этапе начальной подготовки показало высокую эффективность, которая выразилась в достоверном ($P < 0,05$) преимуществе уровня физической подготовленности экспериментальных групп по сравнению с контрольными.