**К вопросу о совершенствовании гибкости**

**как важнейшего фактора**

**повышения уровня физической подготовленности баскетболистов**

**на этапе начальной подготовки**

Ч.С. Ооржак, тренер-преподаватель по баскетболу

МБОУ ДОД ДЮСШ с.Суг-Аксы Сут-Хольского р-на РТ

**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 деятельностибаскетболистов. 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 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 игровою 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 исследования 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 годичного 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 г. Кызыл, на основе которой была создана экспериментальная группа, и команда баскетболистов 12 лет МБОУ ДОД ДЮСШ с.Суг-Аксы Сут-Хольского р-на РТ , 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 использование общеразвивающих упражнений в начале тренировки.

Повторное тестирование по всему комплексу тестовых процедур в конце педагогического эксперимента показал, что в экспериментальной группе достоверно (Ро < 0,05) изменились все показатели физической подготовленности, в контрольной группе их изменения не достоверны (Ро>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 (Ро < 0,05) между ними наблюдаются в уровне развития скорости, гибкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Экспериментальная**  **группа** | **Контрольная группа** | **Р** |
| Бег 20м, с | 4.02 ± 0,07 | 4,26 ± 0,08 | <0,05 |
| Выпад в сторону, см вправо влево | 180,3 ± 1,4179,3 ±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 максимальной амплитудой движения динамического и статического характера.

2. Стретчинг применяется в начале и конце тренировочного занятия, а также в формеотдельной 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 (Р<0,05) преимуществе уровня физической подготовленности экспериментальных групп по сравнению с контрольными.