АДМИНИСТРАЦИЯ КОЛОМЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА**

**«АВАНГАРД»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**«Применение стретчинга в баскетболе».**

Тренер: Плетнев И.О.

Коломна 2018

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение……………………………………………………………………....2

2. Общая характеристика стретчинга...............................................................2

3. Методы и правила проведения тренировок по стретчингу………………..3

4. Влияние стретчинга на физическое состояние баскетболистов……………4

 5. Практические рекомендации………….………………………….…………..6

6. Список используемой литературы….……………………………………..13

**Введение**

В спорте высших достижений вообще и в баскетболе в частности постоянно актуальна проблема совершенствования технологии управления тренировочным процессом. Основное внимание обращается на улучшение подготовки организма спортсменов к выполнению больших физических нагрузок и восстановлению функций организма с целью обеспечения долгосрочного без травматического тренировочно-соревновательного процесса спортсменов. В настоящее время широкое применение получили упражнения на растягивание – стретчинг. Они не только стали использоваться с целью развития гибкости, но и как средство разминки и даже восстановления. Эффективность применения стретч-упражнений в разминке и при восстановлении сегодня является одним из противоречивых вопросов в спортивной тренировке, что в определенной степени обусловлено недостаточной изученностью специфики воздействия данных упражнений на организм спортсмена в зависимости от цели их применения в тренировочном процессе.

  **Общая характеристика стретчинга**

Стретчинг «stretching» в переводе с английского языка означает растягивание. Это своего рода комплексные упражнения, которые способствуют растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей. Стретчинг очень положительно влияет на весь организм, улучшая самочувствие человека. Именно поэтому этот вид гимнастических упражнений очень широко используется для оздоровления человека и комплекс существующих упражнений предназначен не только для тренировок в спортзалах и оздоровительных комплексах, но и в домашней обстановке самостоятельно. При занятиях стретчингом человек повышает свою гибкость и эластичность мышц, что улучшает кровообращение, тем самым обогащая организм кислородом. Одним словом выполняя растяжкучеловеческий организм меньше стареет и дольше остается молодым и подвижным.

 **Методы и правила проведения тренировок по стретчингу**

Существует четыре основных метода тренировок.

Первый — это **балистический метод**. Он основан на весе тела и его силе. В движениях используется сила и скорость, тогда эффект от занятий становиться намного значительнее и растяжение мышц происходит быстрее. Но стоит  понимать, что этот метод является травматическим и использовать его крайне аккуратно.

Второй метод — **медленный**. Мышцы растягиваются как можно сильнее, до максимума, очень медленно и без болезненных ощущений, как таковых. Этот метод можно назвать ритмической гибкостью, и он очень часто используется для разминки.

Третий метод — это **статистический**. Все упражнения выполняются медленно, плавно с маленькой задержкой каждой позиции.

Четвертый метод называется **PNF**. Его принцип заключается в тренировке с партнером, один из которых принудительно помогает другому растягивать мышцы, зафиксировавши принятое положение на несколько секунд.

Для того, чтобы занятия стретчингом были эффективными, следует придерживаться основных правил:

- перед основной частью тренировки давать мышцам разогреться. Стараться не пружинить и не сгибать колени, если тренер требует выполнять стойку прямо. Без надлежащей растяжки спортсмен не сможет сделать последующие упражнения;

- для занятий стретчингом, очень важно не сбивать ритм дыхания;

- не нагружать мышцы, из-за перенапряжения в них могут возникнуть судороги;

- систематическое проведение занятий стретчингом.

Занятия стретчингом позволяют обрести пластичного и физически подготовленного спортсмена для тренировочной и соревновательной деятельности.

**Влияние стретчинга на физическое состояние баскетболистов**

В наши дни стретчинг стал неотъемлемой частью тренировочно-соревновательного процесса в баскетболе. Применение стрейчинга способствует максимальной амплитуде движений в суставах, большой свободе маневра, низкой защитной стойке, т.е. в целом улучшает технику игры команды. Подвижность в суставах непосредственно влияет на скорость выполнения технических приемов, связанных с координацией движения и их пластикой. Выполнение приемов стретчинга после тренировок дает большой эффект, т.к. быстрее идет  процесс восстановления, снижается интенсивность мышечных болей. Но, главное - стретчинг способствует предотвращению травматизма, сокращает количество травм суставов, связок, мышц, лучше переносятся нагрузки. Спортсмен не боится выполнять резкие, с максимальной амплитудой движения, которые часто используются в баскетболе. Особенно это видно в состоянии утомления концовки игры.

Система стретчинга в баскетболе имеет целью достижения определенного уровня гибкости, его поддержания в рамках полной предсезонной  и предстартовой подготовки. При развитии гибкости возрастает скорость, чувство равновесия, ловкость и т.д. Упражнения стретчинга являются обязательной частью разминки. После общей разминки от 5 до 10 минут должны обязательно следовать упражнения на растяжку.

Гибкость улучшается и поддерживается только в результате соблюдения всех обязательных положений стрейчинга, за счет правильности выполнения упражнений на растяжение. Упражнения выполняются в медленном темпе, таким же медленным должно быть дыхание, ритмика его все время должна контролироваться. Если в позе стретчинга нормальное дыхание затрудняется, это говорит о недостаточности расслабления. Для лучшего расслабления рекомендуется умственный счет секунд каждого упражнения, что дает возможность поддержать правильный ритм дыхания достаточно долгий период. В процессе привыкания к стретчингу от мысленного счёта можно отказаться. Приверженность этой программы поможет уменьшить вероятность травмы и способность хорошему выступлению баскетболистов на площадке. Растяжение мышц, надрывы связок могут быть уменьшены, а скорость передвижения баскетболистов и выполнение технико-тактических действий увеличена по мере роста формы и гибкости, особенно в таких суставах, как плечевой, тазобедренный, лучезапястный. Программа упражнений на гибкость предполагает, что они будут выполняться перед и после каждого тренировочного занятия, в каждый тренировочный день, кроме того, в выходные дни каждая группа мышц должна растягиваться. В результате будут уменьшаться болевые ощущения. Далее следует упражнения на растяжение мышц, задействованных в беговых упражнениях, затем сами беговые упражнения и, наконец, упражнения на растяжение – для восстановления организма спортсмена после тренировки.

Следует отметить несколько важных моментов, на которые следует обращать внимание, чтоб добиться хорошего результата растяжения мышц:

-расслабление;

-каждое упражнение выполняется  с особой концентрацией на этой группе мышц, которая растягивается;

-каждое упражнение выполняется индивидуально, т.е. до индивидуального предела, до момента легкого дискомфорта. После этого растяжение несколько ослабляется, потом закрепляется и задерживается;

-держать достигнутый предел растяжения в индивидуальном упражнении до 15-30 сек.;

-не делать резких движений, не вздрагивать и не дергаться во время выполнения упражнений.

Большой результат в достижении гибкости и растянутости всех мышц может быть достигнут только через постоянную тренировку на протяжении достаточного периода времени. Необходимо помнить, что постоянное выполнение упражнений  на растяжение после тренировки может быть полезно для всех групп мышц, как и выполнение упражнений до тренировки, а также необходимо знать, что эти упражнения ничем заменить нельзя, они должны считать частью тренировочного дня на протяжении всего срока выступления в спорте.

**Практические рекомендации**

**Растяжка**

НАКЛОН

(Вправо)



Растягиваемые мышцы: двуглавая м. бедра, ягодичная м., м. выпрямляющие позвоночник, приводящие м. бедра.

Положение ноги врозь. Колени слегка согнуты, носки врозь под углом 45 .

Медленно согнуться в талии в направлении колена. Держать спину прямо.

Сгибаться до появления напряжения в бицепсе бедра.

Удерживать 15 секунд.

Повторить дважды.

НАКЛОН

(Вперед)



Растягиваемые мышцы: двуглавая м. бедра, ягодичная м., м. выпрямляющие позвоночник, приводящие м. бедра.

Положение ноги врозь.

Колени слегка согнуты, носки врозь под углом 45 .  Медленно согнуться в талии до касания руками пола, перед собой. Держать спину прямо.

Сгибаться до появления напряжения в бицепсе бедра.

Удерживать 15 секунд.

Повторить дважды.

НАКЛОН

(Влево)



Растягиваемые мышцы: двуглавая м. бедра, ягодичная м., м. выпрямляющие позвоночник, приводящие м. бедра.

Положение ноги врозь. Колени слегка согнуты, носки врозь под углом 45 .

Медленно согнуться в талии в направлении колена. Держать спину прямо.

Сгибаться до появления напряжения в бицепсе бедра.

Удерживать 15 секунд.

Повторить дважды.

ВЫПАДЫ

(Влево, Вправо)



Растягиваемые мышцы: Приводящие м. бедра, двуглавая м. бедра.

Положение ноги врозь. Слегка подать корпус вперед, медленно совершить выпад влево. Держать спину прямо, носки врозь под углом 45 .

Не допускайте смещения левого колена за пределы левой ступни, по вертикали. Ступня правой ноги смотрит вверх.

Удерживать 15 секунд.

Поменять ногу.

Повторить дважды.

НАКЛОН ВПЕРЕД

(Скрестив ноги)



Растягиваемые мышцы: ягодичная м., двуглавая м. бедра, напрягатель широкой фасции, м. выпрямляющие позвоночник.

В положении стоя. Скрестите ноги, правая нога перед левой.

Колени слегка согнуты. Сгибайтесь медленно, скользя руками к голеностопному суставу сзади стоящей ноги. Поменяйте ноги и повторите растягивание.

Удерживать 15 секунд.

Повторить дважды.

РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ

ПАХОВОЙ ОБЛАСТИ

(Сидя)



Растягиваемые мышцы: Приводящие м. бедра.

В положении сидя, подошвы ступней вместе, колени врозь.

Локтями прижимать колени к полу. Разводить колени до появления напряжения в паху.

Удерживать 15 секунд.

Повторить дважды.

ПОДТЯГИВАНИЕ КОЛЕНА К ГРУДИ

(Лежа на спине)



Растягиваемые мышцы: ягодичная м., м. выпрямляющие позвоночник.

В положении лежа на спине. Немного согнуть колено выпрямленной ноги.

Медленно подтяните колено другой ноги к груди, до ощущения хорошего натяжения. Поменять ногу, повторить растягивание.

Удерживать 15 секунд.

Повторить дважды

РАСТЯГИВАНИЕ БИЦЕПСА БЕДРА

(Лежа на спине)



Растягиваемые мышцы: двуглавая м. бедра, икроножная м., ягодичная м..

В положении лежа на спине.

Прижать колено к груди и медленно выпрямить ногу.

Пальцы стопы поднятой ноги потянуть на себя, сократив для этого мышцу голени.

Удерживать 10 секунд.

Отвести пальцы стопы, расслабив мышцу голени.

Снова повторить удержание в течение 10 секунд.

Поменять ногу. Повторить дважды.

ПЕРЕКРЕСТНОЕ РАСТЯГИВАНИЕ

(Лежа)



Растягиваемые мышцы: ягодичная м., косые м. живота, м. брюшного пресса,

напрягатель широкой фасции, м. выпрямляющие позвоночник.

В положении лежа на спине, медленно перенести одну ногу через другую, стараться сохранять угол примерно 90 , руки развести врозь.

Вынести ногу к руке.  Плечи прижимать к полу.

Удерживать 15 секунд.

Поменять ногу. Повторить дважды.

РАСТЯГИВАНИЕ ЛАТЕРАЛЬНОЙ (Внешней)

ЧАСТИ БЕДРА

(Лежа)



Растягиваемые мышцы: грушевидная м., ягодичная м., напрягатель широкой фасции.

В положении лежа на спине. Положить голень левой ноги на колено правой.

Голеностоп левой ноги должен касаться правого колена.

Спину, плечи и голову прижимать к полу.

Ухватившись за левое колено, медленно потянуть ногу на себя, до ощущения натяжения в мышцах бедра.

Удерживать 15 секунд. Поменять ногу. Повторить дважды.

ПЕРЕКРЕСТНОЕ РАСТЯГИВАНИЕ

(Сидя)



Растягиваемые мышцы: М. выпрямляющие позвоночник, ягодичная м.,

м. брюшного пресса.

В положении сидя. Поместить правую руку позади себя и повернуть голову и плечи вправо в сторону руки. Левая нога выпрямлена. Согнуть правую ногу в колене и перекинуть через левую, так чтобы стопа правой ноги оказалась около колена левой. Локтем левой руки упереться, с внешней стороны правого колена, при этом, скручивая туловище вправо, до ощущения натяжение.

Удерживать 15 секунд. Поменять ногу. Повторить дважды.

ВЫШАГИВАНИЯ

(Вперед)



Растягиваемые мышцы: подвздошно-поясничная м., прямая м. бедра.

В положении стоя, выполнить выпад вперед, правой ногой.

Колено должно быть стабильно и не двигаться из стороны в сторону.

Стараться выдвинуть бедро правой ноги вперед.

Удерживать 15 секунд. Поменять ногу. Повторить дважды.

РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ ПЕРЕДНЕЙ

ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

(Стоя)



Растягиваемые мышцы: четырехглавая м. бедра, передняя большеберцовая.

В положении стоя, опереться о стену или стул.

Ухватить правую ногу за стопу и подтянуть к ягодичным мышцам.

Выдвинуть правое бедро вперед для лучшего растягивания.

Удерживать 15 секунд. Поменять ногу. Повторить дважды.

Для увеличения гибкости удерживать растягивание более длительное время. Помните, никогда не забрасывайте ногу.

РАСТЯГИВАНИЕ ИКРОНОЖНОЙ МЫШЦЫ

(Стоя)



Растягиваемые мышцы: прямая нога - икроножная м.; согнутая нога - камбаловидная м.

В положении стоя, опереться о стену для упора, сделать выпад вперед, одной ногой. Прижать к полу пятку ноги расположенной позади. Сохраняя ногу в выпрямленном положении.

Удерживать 15 секунд, затем, немного согнув колено, удерживать еще 15 секунд.

Поменять ногу. Повторить дважды. Убедитесь, что растягиваете икроножные мышцы в прямом положении ноги также хорошо, как и в согнутом.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. П. Цацулин «Растяжка расслаблением»-АСТ-Астрель-2008г.

2. Б. Андерсон «Растяжка для каждого»-Попурри-2002г.
3. Роберт Те «Растяжка и разминка»-Здоровье-2004г.

4. А. Нельсон, Ю. Кокконен «Анатомия упражнений на растяжку»-Попурри-2008г.

5. Е.Р.Яхонтов «Общая характеристика игры в баскетбол»-КГИФК- 1993г.

6. В.В.Бойко «Целенаправленное развитие двигательных способностей детей»-Москва-ФиС-1987г.

7. В.М.Колос « Баскетбол: теория и практика»-Методическое пособие- -Минск-1989г.

8. Л.В. Костикова «Особенности обучения и тренировки баскетболистов в 11-14 лет»- Москва-ФиС-1993г.

9. В.В. Кулакаускас «Тренировка баскетболиста»-Москва-ФиС-1999г.

10. Е.Р. Яхонтов «Общая характеристика игры в баскетбол»-КГИФК, 1993г.