

## УРОВЕНЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГИБКОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 10–12 ЛЕТ

Кравцова А. А.

Харьковская государственная академия физической культуры

**Аннотация:** Изучается уровень показателей гибкости баскетболистов, который определялся по стандартным методикам. Исследование показало, что баскетболисты данного возраста имеют достаточный уровень развития гибкости позвоночного столба и недостаточную подвижность в тазобедренном и плечевом суставах.

**Ключевые слова:** баскетболисты, гибкость, наклон, мах, подвижность, сустав.

**Анотація.** Кравцова О. О. Рівень показників гнучкості баскетболістів 10–12 років. Вивчається рівень показників гнучкості баскетболістів, який визначався за стандартними методиками. Дослідження показало, що баскетболісти даного віку мають достатній рівень розвитку гнучкості тулубу й недостатню рухомість у тазостегновому і плечовому суглобах.

**Ключові слова:** баскетболісти, гнучкість, нахил, мах, рухомість, суглоб.

**Abstract.** Kravtsova A. The level index of flexibility of the basketball players in the age of 10–12 years. The article is devoted to the level index of flexibility of the basketball players. It was defined according to the standard methodic. The basketball players of the present age have sufficient level of development flexibility of the spinal column, and insufficient activity in the hip joint and shoulder joint.

**Key words:** basketball players, flexibility, inclination, wave, activity, joint.

**Постановка проблемы.** Гибкость имеет существенное значение в игре баскетбол. Эластичность мышечно-связочного аппарата, способность к расслаблению позволяет игроку увеличивать амплитуду движений, что повышает не только уровень его силы, но и способствует улучшению проявления ловкости движений. Значительная степень закрепощенности мышц и их болезненность могут быть преодолены, если правильно выполнять упражнения на гибкость перед каждой тренировкой или игрой.

Работа выполнена согласно Сводному плану научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг. по теме «Совершенствование учебно-тренировочного процесса в спортивных играх» (№ гос. регистрации 0111U003126).

**Анализ последних исследований и публикаций.** Строение опорно-двигательного аппарата человека позволяет выполнять движения с большой амплитудой. Но довольно часто из-за недостаточной эластичности мышц, связок и сухожилий гибкость не может быть полностью реализована [2].

Специалисты считают, что гибкость относительно быстро и легко развивается с помощью рационально организованной тренировки. За 3–4 месяца ежедневных занятий можно достичь 80–85 % анатомической подвижности в суставах [4]. При развитии гибкости растет не только подвижность в суставах, но и сила мышц, которые растягиваются [1].

Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. считают, что наиболее естественные темпы прироста развития гибкости наблюдаются в возрасте с 7 до 10 лет. Амплитуда

движений в тазобедренном суставе повышается гетерохронно в 13-летнем возрасте. Наиболее высокие темпы ее прироста наблюдаются с 7 до 8 и с 11 до 13 лет [5]. В дальнейшем прирост стабилизируется, а в 16–17 лет гибкость начинает ухудшаться.

**Цель работы** – определить уровень показателей гибкости баскетболистов 9–10 лет.

**Изложение основного материала.** В исследовании определялся уровень гибкости баскетболистов 9–10 лет ДЮСШ № 7 г. Харькова. Проведенное тестирование показало, что в «наклоне, сидя на полу» баскетболисты имели показатель гибкости в среднем  $8,5 \pm 2,06$  см, при этом у 60 % спортсменов наблюдался результат со знаком «+». В тесте «наклон, стоя на скамейке» средний показатель составил  $9,41 \pm 2,37$  см, среди испытуемых 75 % имели показатель со знаком «+». В тесте «мах ногой вперед» испытуемые демонстрировали средний результат равный  $76,9 \pm 3,87$  см, в тесте «мах ногой в сторону» –  $80,6 \pm 4,18$  см, что, по данным Л. А. Семенова, равно 2,8 и 3,2 бала, соответственно [3]. При определении показателей амплитуды движений в «выкрутке гимнастической палки» фиксировался средний результат равный  $2,97 \pm 0,20$  см, что указывает на недостаточный уровень подвижности у баскетболистов в плечевом суставе.

**Выводы.** Исследование показателей гибкости баскетболистов групп начальной подготовки указывает на достаточный уровень развития гибкости позвоночного столба и недостаточный уровень подвижности в тазобедренном и плечевом суставах.

**Литература:**

1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости: [учебник для студентов институтов физической культуры] / Алтер М. Дж. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 420 с.
2. Платонов В. Н. Гибкость спортсмена и методика её совершенствования: [учебник для студентов институтов физической культуры] / В. Н. Платонов, М. М. Булатов. – Киев: Высшая школа, 1992.
3. Семенов Л. А. Организационные основы управления мониторингом состояния физического здоровья в образовательных учреждениях / Семенов Л. А. – М: ФиС, 2004. – № 1. – С. 22–26.
4. Сермеев Б. Спортсменам о воспитании гибкости: [учебник для студентов институтов физической культуры] / Сермеев Б. – Москва: Олимпийская литература, 1970.
5. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

© Кравцова А. А., 2011