

Особенности применения активного стретчинга в специальной разминке баскетболистов

Преимущества растягивания мышц вначале скоростно-силовой работы, иностранными учеными (A.D. Key, A.J. Blazhevich, 2012) поставлены под сомнения. Они считают, что активное растягивание мышц в начале разминки, уменьшает способность скелетных мышц к взрывной силе, и не соответствует главной ее цели – повышению температуры тканей, которая вырабатывается в первую очередь во время сокращения мышц, а не при их растяжении. Установлено, что острое влияние статического растяжения (более 40 с) перед тренировкой или игрой приводит к негативному влиянию на показатели силы, баланса, времени реакции и времени выполнения мощных, краткосрочных спринт-движений. Специальные скоростно-силовые действия баскетболистов проявляются в рывках, перемещениях, прыжках и бросках мяча в кольцо.

Таким образом, упражнения на активное растяжение мышц лучше применять в заключительной части учебно-тренировочного занятия, а в соревновательной деятельности - после окончания игры, а не вначале. Это приведет к более быстрому восстановлению работоспособности мышц. В то время, как активное растяжение мышцы в подготовительной части тренировки приводит к увеличению ее длины и некоторой дестабилизации суставов за счет растяжения фасций (А.Н.Болгов, В.Е.Калинин, А.В.Буров, 2022).

Альтернативой растяжке могут служить упражнения, которые оказывают тонизирующее влияние на рабочие мышцы юных баскетболисток, а так же разогревающее и укрепляющее влияние на мышечно-связочный аппарат лучезапястных, коленных и голеностопных суставов, подверженных максимальной нагрузке. Примерный комплекс таких упражнений предлагает тренер-преподаватель высшей категории Шмидт М.А. (по методике специалиста по силовой и кондиционной подготовке Натальи Меркуловой <https://vk.com/id14678965>, представленной на семинаре для тренерского состава МБУ ДО СШОР №2 в 2023 году).

Ссылки на видео материалы:

1. <https://youtube.com/shorts/DnHLrDxs5QQ?feature=share>
2. <https://youtu.be/Gy-iiskgqjg>
3. <https://youtube.com/shorts/HgblHY6k1tg?feature=share>
4. <https://youtube.com/shorts/vHOzestStbg?feature=share>





