**ПРИМЕНЕНИЕ ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ В ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ**

*Игошин Вячеслав Юрьевич, тренер*

*Муниципальное бюджетное учреждение*

*Спортивная школа «Уникс-юниор»*

**Актуальность**. Современные темпы развития спорта предъявляют высокие требования к физической подготовленности спортсменов, и баскетболисты этому не исключение, учитывая что игроки сборных команд США опережают наших спортсменов в физическом развитии, как по подвижности в игре, так и в борьбе за мячи под щитом и на отскоке. Необходимо искать новые методики тренировок апробировать и вводить в оборот, поэтому плиометрическая тренировка в подготовке баскетболистов имеет место быть, так как задействует большее количество мышечных групп. Выступает как средство повышающее выносливость, и для спортсмена подготовленного так же будет укрепляющее средство связок стопы и коленного сустава, однако данные программы тренировок не рекомендуется начинать людям с излишними жировыми отложениям, что бы не нанести вред своему организму.

Учитывая что плиометрия использует метод применяемый советскими легкоатлетами в тренировочном процессе, который называется ударный метод, подробно описанный в книге Юрия Верхошанского основы силовой подготовки легкоатлетов. Американские спортсмены и тренера стали применять и адаптировать данный вид тренировок под различные виды спорта, что к сожалению не стало развиваться у нас, в спортивных клубах.

Именно поэтому мы взяли данную методику и апробировали ее на студентах академии.

В этой связи **целью нашего исследования** является выявления влияния комплексов плиометрической тренировки в подготовке баскетболистов.

Для достижения цели предполагалось решение следующей **задачи**: начальных результатов тестирования комплексных тестов по баскетболу, ОФП и общей выносливости.

**Результаты исследования**. В ходе исследования мы применяли комплексы тренировочной программы, использующие плиометрические упражнения, такие как: прыжок на скакалке, прыжок в глубину, запрыгивания на низкую скамейку (высотой до 30 см.) и тумбу (высотой 1м.), работа с напольной лестницей, отжимания с хлопками, отжимания с передачей набивного мяча партнеру, передвижения в упоре лежа боком, ускорения с отягощением и т.д.

В проведения исследования мы выявили что спортсмены отличались весо-ростовыми показателями, диапазон весового показателя составил от 64 до 94 кг, ростовой от 170 до 205 см.

Для определения начальных результатов использовали стандартные комплексные тесты применяемые в баскетболе:

1. Бег 30 м.

2. Прыжок по Абалакову, 3 попытки через 15 сек.

3. Серийная прыгучесть.

4. Техника ведения на скорость.

5. Быстрота и ловкость защитных передвижений.

6. Челночный бег.

7. Стабильность штрафных бросков.

8. Стабильность средних и дальних бросков.

9. Точность длинной передачи в отрыв.

Во время проведения тестирования до и после эксперимента нами было выявлено, как комплексы плиометрической тренировки влияют на подготовку баскетболистов, с помощью вышеуказанных тестов мы произвели сравнение изменений произошли в экспериментальной и контрольной группах.

Бег 30 м. (рис. 1)

Данный тест направлен на выявление скоростных (реактивных) качеств. Сравнительно с нормативом, результаты 1-го и 2-го этапа низкие. После эксперимента и 3-го этапа результат в экспериментальной группе уменьшился на 10 %, а в контрольной на 2,8 % (улучшение результата почти в 4 раза). Что в очередной раз доказывает, что комплекс тренировок, проводимый в экспериментальной группе эффективнее. При этом, сравним с обычным тренировочным занятием развивающем скоростно-силовые качества.

Рис. 1. *Результаты 30м.*

Быстрота и ловкость защитных передвижений. (рис. 2)

Этот норматив относится к специальной физической подготовке и является одним из показателей работы в защитной стойке. Результаты 1-го и 2-го этапов были неудовлетворительны, относительно норматива. После 3-го этапа результаты в экспериментальной группе улучшился на 8,3 %, а в контрольной группе на 1,9 %. Данный норматив не требует от игроков хорошей функциональной подготовки, и в основном результат его выполнения будет зависеть от технического мастерства.

Рис. 2. *Результаты быстроты и ловкости защитных передвижений.*

Для определения уровня выносливости спортсменов мы использовали газоанализатор MetaLyzer 3B-R2, нагрузочный прибор (велоэргометр) GE eBike, при работе на котором движения необходимо выполнять до отказа, с постепенным наращиванием нагрузки через каждые пять минут.

Для изучения сердечной деятельности и функциональной подготовленности спортсменов, нами был взят такой показатель как МПК (мл/мин/кг). У профессиональных баскетболистов, по данным литературы, этот показатель в среднем составляет 62 мл/мин/кг, т.е. диапазон лежит в пределах от 49 до 75 мл/мин/кг.

Исследуя четко обозначенные показатели у баскетболистов сборной академии, мы выявили на сколько процентов от настоящего уровня аэробной работоспособности возможно его повысить.

1. Таким образом, на основании проведенного исследования можно сделать **вывод** о том, что в результате исследования влияния комплекса плиотрических тренировок на динамику развития скоростно-силовых качеств баскетболистов, до педагогического эксперимента контрольная и экспериментальная группа друг от друга отличались уровнем физической подготовки. После проведения педагогического эксперимента уровень физической подготовленности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной стал заметно выше. Комплексы тренировок, предложенные в ходе эксперимента, способствовали достоверному приросту в прыжке вверх (по Абалакову), серийной прыгучести. Прыжок вверх в экспериментальной группе составил на 7,3 % (улучшение результата на 4,1 см). Бросок набивного мяча в экспериментальной группе составил на 7,6 % (улучшение результата на 0,65 м).