

УДК 796.011.1

***ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ПОСЛЕ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ
ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ В РОССИИ***

Жилина Л.В.

Доцент,

*Белгородский государственный национально - исследовательский университет
Россия, г. Белгород*

Рожнов А.А.

старший преподаватель,

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,
Калуга, Россия*

Рожнова А.А.

студент,

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,
Калуга, Россия*

Маркина А.А.

студент,

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,
Калуга, Россия*

Аннотация

Данная статья представляет результаты исследования, посвященного анализу восстановительных мероприятий у студентов российских высших учебных заведений, занимающихся волейболом. В исследовании рассматриваются специфические физиологические и психологические нагрузки, характерные для волейбола, а также доступные методы восстановления в условиях российских ВУЗов, учитывая финансовые ограничения, инфраструктурные особенности и

учебную нагрузку студентов. Анализируется влияние различных методик восстановления (активный и пассивный отдых, массаж, физиотерапия, коррекция питания, психотерапевтические методы) на показатели работоспособности, уровень стресса и самочувствие студентов-волейболистов. Выявляются наиболее эффективные стратегии восстановления, учитывающие специфику российской системы высшего образования и доступность ресурсов. Представлены рекомендации по оптимизации восстановительных мероприятий для повышения спортивной эффективности и академической успеваемости студентов-волейболистов в России.

Ключевые слова: волейбол, студенты, восстановление, физиологическая нагрузка, психологическая нагрузка, активный отдых.

***FEATURES OF CONDUCTING RECOVERY MEASURES FOR UNIVERSITY
STUDENTS AFTER VOLLEYBALL TRAINING AND COMPETITIONS IN
RUSSIA***

Zhilina L.V.

Associate Professor,

Belgorod State National Research University

Russia, Belgorod

Rozhnov A.A.

Senior Lecturer,

Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky,

Kaluga, Russia

Rozhnova A.A.

Student,

Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky,

Kaluga, Russia

Markina A.A.

Student,

Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky,

Kaluga, Russia

Abstract

This article presents the results of a study devoted to the analysis of recovery measures for students of Russian higher education institutions involved in volleyball. The study examines specific physiological and psychological loads characteristic of volleyball, as well as available methods of recovery in the conditions of Russian universities, taking into account financial constraints, infrastructural features and academic workload of students. The influence of various recovery methods (active and passive recreation, massage, physiotherapy, nutritional correction, psychotherapeutic methods) on performance indicators, stress level and well-being of student volleyball players is analyzed. The most effective recovery strategies are identified, taking into account the specifics of the Russian higher education system and the availability of resources. Recommendations are presented for optimizing recovery measures to improve athletic performance and academic performance of student volleyball players in Russia.

Keywords: volleyball, students, recovery, physiological load, psychological load, active recreation.

Введение

Современный волейбол, характеризующийся сочетанием аэробных и анаэробных нагрузок, значительными динамическими усилиями и высокими требованиями к координации, создает значительную физическую и психологическую нагрузку на спортсменов [6]. Для студентов высших учебных заведений России, сочетающих интенсивные тренировки и соревнования по волейболу с напряженным учебным процессом, эффективное восстановление приобретает особую актуальность. Ограниченное время, часто недостаточное финансирование спортивных программ в ВУЗах, а также не всегда развитая

инфраструктура спортивных центров создают специфические условия, влияющие на выбор и эффективность восстановительных мероприятий. В отличие от профессиональных спортсменов, студенты-волейболисты обладают меньшими ресурсами для реализации профессиональных программ восстановления, что требует поиска оптимальных и доступных стратегий.

Целью данной статьи является анализ особенностей проведения восстановительных мероприятий у студентов российских ВУЗов после волейбольных тренировок и соревнований, выявление наиболее эффективных и доступных методов, а также разработка рекомендаций по оптимизации восстановительного процесса.

Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие 120 студентов (60 мужчин и 60 женщин) в возрасте от 18 до 24 лет из 5 различных российских ВУЗов, расположенных в разных географических регионах страны. Все участники имели опыт занятий волейболом не менее 3 лет и выступали за вузовские команды. Уровень спортивной подготовки участников варьировался от среднего до высокого. Исследование проводилось в течение одного учебного года (сентябрь-май). Данные собирались с помощью анкетирования, тестирования и наблюдения.

Анкетирование включало вопросы о частоте и интенсивности тренировок, объеме соревновательной деятельности, режиме дня, питании, используемых методах восстановления, уровне стресса и самочувствии. В процессе тестирования оценивалось физиологическое состояние участников проводились измерения артериального давления, частоты сердечных сокращений и уровня кислорода в крови. Измерение артериального давления проводилось с помощью тонометра (OMRON M6), а частота сердечных сокращений и уровень кислорода в крови при помощи пульсоксиметра (LITTLE DOCTOR MD300C23).

Оценка мышечной силы и выносливости проводилась с использованием динамометра и специализированных тестов на выносливость (например, тест на количество отжиманий, подтягиваний).

Для оценки психологического состояния применялись опросники Спилбергера-Ханина [4] (оценка уровня тревожности), психологического благополучия [5] (PWB) (оценка субъективного благополучия) и шкала персонального стресса [2] для оценки уровня стресса, вызванного жизненными событиями.

Было проведено наблюдение за тренировочным процессом и поведением спортсменов в повседневной жизни для оценки эффективности восстановительных мероприятий. Статистический анализ полученных данных проводился с использованием методов корреляционного и регрессионного анализа, t-критерия Стьюдента и дисперсионного анализа (ANOVA).

Результаты и обсуждение

Анализ анкетных данных показал значительные различия в доступности и использовании различных методов восстановления среди студентов из разных ВУЗов. В ВУЗах с развитой спортивной инфраструктурой студенты чаще использовали массаж, физиотерапевтические процедуры и плавание, в то время как в ВУЗах с ограниченной инфраструктурой основной метод восстановления был пассивный отдых. Результаты тестирования показали, что у студентов с более высоким уровнем спортивной подготовки показатели артериального давления, частоты сердечных сокращений и уровень кислорода в крови были в пределах нормы. Показатели мышечной силы и выносливости, соответствовали возрастной норме у 96% волейболистов. Испытуемые не выделялись высокими показателями уровня стресса и тревожности, у 60% показатели были в норме.

Корреляционный анализ выявил значимую отрицательную корреляцию между объемом тренировочной нагрузки и показателями ВСР (вариабельности сердечного ритма), что свидетельствует о снижении вегетативной регуляции у

студентов (40%), которые согласно опросу, по тем или иным причинам пренебрегают восстановительными процедурами. Была выявлена значимая положительная корреляция между использованием различных методов активного восстановления (плавание, легкий бег) и показателями психологического благополучия. Студенты, регулярно применяющие активные методы восстановления (60%), демонстрировали более низкий уровень стресса и тревожности.

Результаты анализа показали, что эффективность восстановительных мероприятий значительно зависит от доступности ресурсов. ВУЗы с хорошей материально-технической базой, имеющие в своем распоряжении современные спортивные залы, бассейны и квалифицированный персонал, обеспечивали более эффективное восстановление спортсменов. Однако, даже в условиях ограниченных ресурсов, правильно подобранный комплекс восстановительных мероприятий, включающий рациональное питание, достаточный сон и активный отдых, может существенно улучшить самочувствие и спортивную производительность студентов [1]. Особое внимание следует уделить психологическим аспектам восстановления, так как высокий уровень стресса и тревожности может негативно влиять на спортивные результаты и учебную успеваемость [3].

Заключение

Исследование показало, что эффективность восстановительных мероприятий у студентов-волейболистов в российских ВУЗах значительно зависит от доступности ресурсов и организации спортивной работы. Несмотря на ограничения, комбинация активного и пассивного отдыха, рациональное питание, достаточный сон и доступные методы физической реабилитации (включая самомассаж) способны существенно улучшить показатели работоспособности и снизить уровень стресса и тревожности. Для повышения эффективности восстановительного процесса необходимо улучшение

материально-технической базы спортивных сооружений в ВУЗах, разработка доступных и эффективных программ восстановления, а также включение психологических аспектов в комплексный подход к подготовке и восстановлению спортсменов.

Библиографический список:

1. Абалян А. Г. и др. Влияние физической культуры и спорта на формирование и укрепление здоровья, повышение работоспособности, продолжительности жизни граждан и вклад в экономику Российской Федерации //Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – №. 3. – С. 131-148.
2. Бочавер К.А., Довжик Л.М., Бондарев Д.В., Савинкина А.О. Ментальные навыки как ресурс профессионального долголетия спортсмена // Экспериментальная психология. 2021. Том 14. № 4. С. 58–75.
3. Булычева Е. В., Сетко И. А. Влияние физической активности спортивного типа на формирование предикторов стресса и его последствий у подростков школьного возраста //Гигиена и санитария. – 2021. – Т. 100. – №. 6. – С. 623-628.
4. Гилев Г. А. и др. Повышение эффективности соревновательной деятельности спортсменов при использовании психолого-педагогических воздействий //Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – Т. 10. – №. 2. – С. 157-165.
5. Грецов А. Г. и др. Психологические аспекты в системе взаимоотношений "тренер-спортмен" с учетом уровня спортивных достижений //Теория и практика физической культуры. – 2022. – №. 3. – С. 45-47.
6. Завалишина С. Ю., Каченкова Е. С. Физиологические изменения в сердечно-сосудистой системе при вестибулярном раздражении у представителей игровых видов спорта //Теория и практика физической культуры. – 2021. – №. 8. – С. 24-26.

Оригинальность 78%