

УДК 796.03

ВОЛЕЙБОЛЬНЫЙ СТРЕЙЧИНГ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ТОНУСА СТУДЕНТОВ

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

В статье поднимается вопрос эффективности применения приемов стрейчинга при занятиях по волейболу среди студентов. Стрейчинг является средством повышения гибкости, в этой связи рассматривается целесообразность его применения при подготовке волейболистов. Волейбол – является разноплановым видом спорта, для игрока высокое значение играет не только ловкость и быстрота, но и гибкость, позволяющая своевременно менять положение своего тела в пространстве.

Ключевые слова: волейбол, стрейчинг, тонус, волейбольный стрейчинг, студенческий спорт.

***VOLLEYBALL STRETCHING AS A MEANS OF IMPROVING THE PHYSICAL
TONE OF STUDENTS***

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

Annotation

The article raises the issue of the effectiveness of stretching techniques in volleyball classes among students. Stretching is a means of increasing flexibility, in this regard, the expediency of its use in the training of volleyball players is being considered. Volleyball is a diverse sport. For a player, not only agility and speed play a high role, but also flexibility, which allows him to change the position of his body in space in a timely manner.

Keywords: volleyball, stretching, tone, volleyball stretching, student sports.

Проблема здоровья всегда оставалась и остается одной из ключевых задач для современного общества. На нее оказывают влияние разнообразные факторы, в том числе недостаток физической активности. Формирование здорового образа жизни должно осуществляться непрерывно на протяжении всего периода обучения.

К сожалению, современное молодое поколение недооценивает важности физических нагрузок. Такой образ жизни приводит к повышению уровня заболеваемости и общей слабости физического здоровья молодежи. Поэтому значение занятий физической культурой становится особо актуальным, в первую очередь как средство организации и оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения [1,2].

Поступление в высшее учебное заведение ставит студентов перед рядом вызовов, которые могут негативно сказаться на их здоровье:

- неправильное питание;
- недостаток сна;
- гиподинамия;
- формирование вредных привычек (курение, употребление алкоголя);
- постоянный стресс;
- значительные умственные и физические нагрузки и др.

Исследования по данной теме показывают, что регулярное занятие спортом и соблюдение принципов здорового образа жизни благоприятно сказывается на активность индивида и его состояние здоровья. В связи с этим, особая важность приобретает работа по вовлечению студентов в культуру физической активности и формированию «здоровых привычек», а также стимулированию активной профессиональной деятельности. Это направление должно рассматриваться как

ключевой аспект, который несет пользу как для общества в целом, так и для каждого человека индивидуально.

В современной системе физического воспитания большое внимание уделяется развитию гибкости. Двигательное качество гибкость является неотъемлемой частью многих гимнастических упражнений, и придает им красоту и изящество. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела [3].

Стретчинг, являясь составной частью системы фитнеса, классифицируется как разновидность гимнастики и оздоровительной физической культуры. Его внедрение в спортивную практику специалисты объясняют стремлением к повышению эластичности мышечной, сухожильной и связочной ткани, а также суставных структур. Кроме того, стретчинг рассматривается как эффективный метод профилактики травм.

Но также стоит отметить, что при подборе упражнений стретчинга следует руководствоваться тем, что гибкость не является единым двигательным качеством и проявляется в различных сочленениях по-разному. Например, хорошая гибкость в тазобедренных суставах еще не гарантирует подвижность в плечевом суставе. Поэтому для каждого сустава и групп мышц необходимо подбирать соответствующие упражнения на растягивание [4].

Преимущества стретчинга заключается в следующих аспектах:

- благоприятное воздействие на суставы;
- развитие концентрированного глубокого дыхания, что положительно сказывается на работе головного мозга;
- чередование напряжения и расслабления мышц, что позволяет использовать растяжку как в начале, так и в конце любой тренировки.
- практически отсутствие противопоказаний.

Кроме того, регулярная растяжка способствует релаксации мышц, повышает их эластичность, снижает риск получения травм и возникновения болевых ощущений. Наконец, она служит отличной профилактикой преждевременного старения суставов и гипокинезии.

Гибкость — это ключевой физический аспект каждого волейболиста, который требует постоянного и методичного улучшения. В процессе тренировок спортсменов обычно используются стандартные волейбольные методы и техники для повышения их физической подготовленности. Для достижения максимального уровня гибкости необходимы регулярные тренировки. Но если включить в программу специализированные упражнения, такие как «стретчинг», достаточно высокий уровень гибкости можно развить гораздо быстрее.. После достижения необходимых результатов гибкость остается на высоком уровне и не требует много времени для поддержания благодаря небольшим количествам подобных упражнений.

Ключевыми особенностями стретчинга являются:

1. Продолжительность удержания каждой растяжки варьируется от 10 до 60 секунд;
2. Количество повторов каждого упражнения составляет от 2 до 6 раз, с перерывами в 10-30 секунд, что позволяет мышцам адаптироваться к растяжению и избежать перегрузки;
3. Количество упражнений в одном тренировочном комплексе варьируется от 4 до 10, в зависимости от уровня подготовки и целей тренировки;
4. Суммарная продолжительность тренировки стретчинга обычно составляет от 10 до 45 минут;
5. Перерыв на отдых включает в себя полное расслабление.

Наиболее популярной схемой стретчинга считается следующая:

1. Растяжка всех мышц тела. Исходное положение: лежа на спине необходимо выпрямить пальцы рук и ног. Постепенно вытягивайтесь, стараясь максимально растянуть каждую мышцу до ощущения легкого напряжения.

Дыхание ровное. После чего необходимо зафиксировать достигнутое положение на 10-15 секунд, а затем можно расслабиться на 10 секунд. Повторить данное упражнение 3-5 раз.

2. Растяжка мышц - сгибание предплечья, плеча и грудных мышц. Исходное положение – ноги на ширине плеч, наклонить туловище под углом 90 градусов и разместить выпрямленные руки на гимнастической стенке. Опустите корпус вниз, пока не достигнете нужного уровня растяжения. Дыхание ровное. Удерживайте зафиксированное положение 10-20 секунд, затем вернитесь в исходное. Повторите упражнение 8-10 раз с перерывами по 5-10 секунд.

3. Растяжка косых мышц живота и ягодиц. Исходное положение – лежа на спине с руками в стороны. Согните ноги в коленях и тазобедренных суставах, затем перенесите их на одну сторону, не отрывая рук от пола. Чем больше движение в спине, тем лучше эффект растяжки. Удерживать положение 20-30 секунд, затем вернуться в исходное. После перерыва 5-10 секунд, повторите 5-10 раз в другую сторону.

4. Растяжка мышц – разгибание туловища и бедра. Исходное положение – ноги на ширине плеч. Постепенно наклоняться вперед, опуская руки к полу, сначала слегка согнув колени, а потом выпрямляя их. Удерживать достигнутое положение 20-30 секунд после чего необходимо вернуться в исходное. Повторять 6-8 раз с перерывами 10-15 секунд.

5. Растяжка отводящих и разгибающих мышц бедра. Исходное положение – лежа на спине, аккуратно подтяните колено к груди и обхватите его руками. Удерживать достигнутое положение 20-30 секунд, затем перерыв 6-8 секунд. Повторить, надавливая коленом на ладонь. После чего вернуться в исходное положение и сделать перерыв 10-15 секунд. Повторить для каждой ноги 4-6 раз.

Стретчинг, или растяжка, является неотъемлемой частью любой полноценной тренировки, играя ключевую роль на всех её этапах. Его применение многогранно и зависит от поставленных целей и специфики

тренировочного процесса. Как же можно использовать данную методику в различных фазах тренировки?

1. В разминке: после общеразвивающих упражнений для разогрева. Здесь важно сосредоточиться на динамической растяжке – плавных, контролируемых движениях в полном амплитуде суставов. Например, для подготовки к волейболу это могут быть махи руками, вращения плечами, наклоны туловища, выпады, растяжка мышц бедер и голени. Целью является увеличение подвижности суставов, улучшение кровоснабжение мышц и предотвращение травмы. Важно помнить, что динамическая растяжка не должна быть резкой и болезненной.

2. В основной части тренировки: для развития гибкости и эластичности мышечно-связочного аппарата. Здесь применяются как динамические, так и статические упражнения. Статическая растяжка предполагает удержание определенного положения в течение 15-30 секунд, при этом достигается легкое чувство натяжения в мышцах, но не боли. В волейболе для улучшения прыжковой способности и предотвращения травм очень важно прорабатывать растяжку мышц задней поверхности бедра, икроножных мышц, а также мышц плечевого пояса. Сильные и гибкие мышцы обеспечивают более эффективные движения и высокую спортивную результативность. Включение стретчинга в основную часть тренировки может происходить между различными упражнениями или блоками упражнений для поддержания оптимального уровня гибкости. Важно выбрать упражнения, специфичные для конкретного вида спорта.

3. В заключительной части: восстановление и профилактика травм. После интенсивной нагрузки статическая растяжка способствует расслаблению напряженных мышц, снижает мышечную болезненность, улучшает кровообращение и лимфоотток, ускоряя процессы восстановления.

Важно помнить о правильном дыхании во время выполнения статической растяжки - глубокий, спокойный вдох и выдох помогают расслабиться и

улучшить эффект. Правильно подобранные упражнения стретчинга помогают предотвратить развитие мышечных спазмов и травм опорно-двигательного аппарата. После волейбольной тренировки полезно выполнить растяжку мышц плеч, спины, ног, уделяя особое внимание тем группам мышц, которые испытывали наибольшую нагрузку. Вводная часть тренировки также может включать элементы стретчинга, но здесь главное – подготовка к специфическим движениям, необходимым в волейболе. Обучение технике приема мяча двумя руками сверху и снизу требует не только координации и определенных физических навыков, но и достаточной гибкости и эластичности мышц. Стретчинг в этом случае подготавливает тело к выполнению этих сложных движений, позволяя спортсмену выполнять их более грациозно и эффективно. Вводная часть также может включать упражнения, развивающие чувство ритма и координации, включая элементы пластики и элегантности движений. Можно использовать упражнения стретчинга на одном занятии, в следующей последовательности: в начале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей [5].

Включение упражнений стретчинга в различные сегменты тренировочного процесса придает ему изменчивость и снимает ощущение повторяемости. Применение инновационных техник стретчинга способствует улучшению гибкости и благоприятно влияет на здоровье человека. Эффективное использование стретчинга в рамках учебных занятий по физической культуре для студентов рекомендуется на протяжении всего академического года. Важно следовать принципу постепенной нагрузки, увеличивая количество повторов упражнений и уровень их сложности.

Таким образом, стретчинг – это не просто набор упражнений, а необходимый компонент комплексной подготовки, способствующий повышению спортивных результатов и предотвращению травм.

Библиографический список:

1. Давыдова Т.П. Современные образовательные технологии на занятиях физической культурой // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: материалы XXXV междунар. студ. науч.-практ. конф. URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/24\(35\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/24(35).pdf) (дата обращения: 04.01.2025).
2. Мокиева Л.А., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В. Физическая культура в вузе: интерактивные методы обучения // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1. С. 82-84.
3. Петраков М.А, Воробьев А.И. Формирование ценностного отношения студентов к здоровью и физической культуре // Образование. Инновации. Качество: материалы IV международной научно-методической конференции, 2010. С. 290-295.
4. Миллер Э.Б., Блэкман К. Упражнения на растяжку: простая йога везде и в любое время. Изд-во торговый дом Гранд Фаир-пресс, 2004. 227 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 480 с.

Оригинальность 75%