

Разновидности разминки в волейболе

Плохая А. В., Раковская И. А.

Приднепровская государственная академия физической культуры и спорта

Аннотация. В статье анализируются особенности проведения различных видов разминки в волейболе. На основе анализа научно-методической литературы и интернет-ресурсов выявлены основные изменения, происходящие в организме во время разминки, а также отличительные особенности тренировочной разминки и перед игровой разминки в волейболе.

Ключевые слова: разновидности разминки в волейболе, основные изменения в организме, объем нагрузки, физиологические сдвиги, адаптация рецепторов ЦНС.

Постановка проблемы. Волейбол – один из самых распространенных и доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к активному отдыху. С каждым годом все больше людей приходят на стадионы, спортивные площадки, включаются в активные занятия физическими упражнениями. Занятия волейболом восполняют недостаток двигательной активности, так характерной для современной молодежи. Благодаря простым правилам и доступности инвентаря, волейбол является не только зрелищным видом спорта, а и распространенным видом отдыха, который любят и взрослые и дети.

Как командный вид спорта, волейбол формирует умение подчинять свои действия интересам команды. Помимо этого волейбол имеет большое воспитательное и агитационное значение, т.к. эта игра интересна не только для участников, но и для зрителей, и таким образом воспитывает у них стремление стать сильным, ловким, смелым.

Анализ последних исследований и публикаций. В последние годы в волейболе обострилась конкурентная борьба на внутренней и международной аренах. Многие команды имеют большой арсенал технических и тактических приемов и готовы бороться за первенство. Современный волейбол предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма, к физическим и психологическим качествам игроков. Волейбол становится атлетичным видом спорта. Сейчас средний рост игроков 1 темпа мужских команд равен 205 см., а женских – 190 см. Однако к ним предъявляются и другие наиболее важные стороны подготовки: быстрые движения, координационные способности, прыгучесть, сила, мышление [4, 8, 9].

Регулярные спортивные тренировки независимо от вида спорта всегда сопряжены с тяжелыми физическими нагрузками. Резкий переход к таким нагрузкам – порядочная встряска даже для самого тренированного организма, поэтому и к ним необходимо быть подготовленным. Главная роль в подготовке к нагрузкам отводится разминке [3, 14].

Волейбол – неконтактный и очень активный вид спорта. Он таит в себе много опасностей – нагрузка, чаще всего ударная, может привести к травмированию мышечной ткани, связок или суставов. Чтобы избежать травм, каждый уважающий себя спортсмен, в обязательном порядке, должен разогреть, растянуть свои мышцы и подготовить суставы для дальнейшей нагрузки [7, 12, 13].

Исходя из вышесказанного, **целью** нашей работы стало: изучить особенности проведения различных видов разминки в волейболе.

Задачи исследования:

1. Провести сравнительный анализ общей и специальной разминки в волейболе.
2. Определить основные изменения, происходящие в организме во время разминки.
3. Выявить отличительные особенности тренировочной разминки и перед игровой разминки.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и материалов сети Интернет.

Анализ последних достижений и публикаций. Разминка – комплекс физических упражнений, выполняемых в начале тренировки или перед игрой. Цель разминки – подготовить системы организма к выполнению специфических действий в сложных условиях игры с первой до последней минуты [11, 13].

Главные задачи разминки:

- **раскованность**, т.е. снятие напряженности, приобретение оптимальной эластичности мускулатуры и подвижности;
- **предварительная нагрузка**, т.е. увеличение количества сокращений сердечной мышцы, ее минутного объема, усиление кровообращения, деятельности легких, повышение температуры тела;
- **моторная регуляция**, т.е. приобретение техничности и индивидуальной тактики, достижение наивысшей реактивности и физических показателей;
- **психический настрой**, т.е. приобретение оптимального состояния сосредоточения на главной задаче, адаптация к внешним условиям, приобретение чувства уверенности и готовности к проявлению наивысших показателей.

Качественная разминка будет способствовать достижению лучших результатов и значительно уменьшит вероятность получения травм [4, 6, 8, 9].

Разминку принято делить на общую, специальную и заминку [2, 4, 8].

Общая разминка включает в себя:

1. Stretching (растяжка)
2. Бег и его разновидности, прыжковые упражнения.

Растяжка бывает **динамическая** (принимая позу и начинаем тянуться до точки, в которой чувствуете мышечное натяжение, затем возвращаете мышцы в и.п.) и **статическая** (растягиваем мышцы до точки натяжения с последующим сохранением данного положения на некоторое время).

Зачем нужна растяжка в волейболе:

- 1.Растяжка позволяет предотвратить травмы (исследования Ренстрёма П.А.Ф.Х.)
- 2.Повышает эффективность тренинга.
- 3.Вызывает выброс адреналина, который в последующем помогает тренироваться интенсивно.
- 4.Повышает тонус симпатической нервной системы.
- 5.Увеличивает ЧСС и расширяет капилляры, в связи с чем улучшается кровообращение мышц и доставка кислорода с питательными веществами.
- 6.Ускоряет метаболические процессы, повышает эластичность мышц связок.
- 7.Повышает скорость проведения и передачи нервного импульса.

Вторая часть разминки включает все виды физической нагрузки: бег, различные виды перемещения волейболистов, разнообразные виды прыжков.

Специальная часть обеспечивает специфическую подготовку именно тех нервных центров и звеньев двигательного аппарата, которые будут участвовать в предстоящей деятельности. В волейболе разминка должна отражать специфические особенности последующей ситуационной работе мышц, разминку проводят с мячом: броски мяча, удары в пол, передачи сверху, снизу, легкие удары по мячу (работа в защите), нападающие удары и подачи.

Заминка, представляет собой набор успокаивающих упражнений выполняемых в конце тренировки после основных упражнений. Результаты исследования Ренстрёма П.А.Ф.Х. показали, что заминка не только снижает количество травм, но и позволяет успокоить сердечно-сосудистую систему, предотвратить появление мышечных болей, а также понизить до нормы температуру тела (12).

Можно ли чем-то заменить разминку? Нет. Ни массаж, ни баня не могут ее заменить. Во время разминки не только «прогреваются» мышцы, но и, самое главное, повышаются частота сердечных сокращений, артериальное давление и другие функциональные показатели, которые призваны затем после разминки «работать» на высоком пульсе (от 160 до 200 уд/мин). А массаж и баня – это пассивные процедуры.

Нужно помнить, что:

1. При работе без предварительной разминки чрезвычайно велик риск возникновения травм.
2. Разминка не должна идти интенсивнее, чем этого требует данное упражнение.
3. Уменьшение нагрузки ведет к расхолаживанию и тем самым к снижению готовности добиться решения поставленной задачи.
4. Разминка перед тренировкой проводится по принципам, что и перед состязанием, но направлена она в большинстве случаев на предстоящую главную задачу, намеченную для тренировки.

Отличительные особенности разминки перед соревнованиями

Проводимая в настоящее время разминка перед игрой в командах квалифицированных волейболистов существенно отличается от разминки советских времен, ветераны волейбола утверждали, что ранее разминались

гораздо интенсивнее «до седьмого пота». С тех пор изменялись правила игры, волейбол стал намного динамичней, заметно вырос атлетизм и мастерство игроков, игра стала зрелищнее. Как правило, разминка включает в себя выполнение легких аэробных упражнений с постепенным увеличением интенсивности, частота пульса должна возрасти примерно до 130–160 ударов в минуту. Структура разминки «стартовой шестерки» и ближайшего резерва должна быть такой, чтобы ее интенсивность постепенно росла и в последние 5 минут частота пульса спортсменов поддерживалась на уровне 160–180 уд. мин. Это обеспечит включение в работу и настройку всех систем организма, подготовит его к выполнению двигательных действий околопредельной интенсивности. Также важными элементами разминки являются упражнения на мобилизацию суставов, растяжение связок и мышц.

Проведение разминки перед игрой, как и прочие элементы, следует хорошо отработать на тренировках. Разминка является частью соревнований и при неправильном ее проведении ведет к явному снижению результатов. Разминка перед соревнованиями (проводимая под музыкальное сопровождение) не только подготавливает физиологические системы организма к предстоящей работе, но и регулирует степень нервно-психического напряжения перед стартом, предупреждая развитие стартовой лихорадки или стартовой апатии, и вызывая так называемое состояние боевой готовности. В случае несоответствия интенсивности и продолжительности предварительной работы в разминке в первые минуты матча спортсмены «задыхаются», наступает «мертвая точка», которая длится 3–5 минут и выражается в заметном снижении работоспособности игроков в этот период.

Все задачи перед игровой разминки командам целесообразно решать за 20–25 минут до начала игры, поэтому должна быть наивысшая рациональность и эффективность использования каждой минуты. До разминки с мячами необходимо:

- разогревание опорно-двигательного аппарата (3–4 мин.) выполняется индивидуально;
- ряс-тяжка (стрейчинг), может выполняться до или после разогревания, в зависимости от температуры в зале;
- специальные беговые упражнения, ускорения, перемещения с падениями, имитация блокирования, выполнение разнообразных прыжков.

В разминку с мячами следует включать высокоинтенсивные упражнения, соответствующие специфике игровых действий. Поскольку разминка с мячами непродолжительна (согласно правилам соревнований 10 минут на площадке), максимальный эффект могут дать комплексные упражнения, требующие выполнение нескольких различных приемов (разновидности перемещений и передач мяча, нападающий удар, защитные действия и др.) в условиях, по возможности, приближенные по структуре, напряженности и интенсивности к игровым.

Тренеру необходимо помнить об эстетической, эмоционально-зрелищной стороне разминки, направленной на развлечение зрителей и привлечений их

симпатий на сторону своей команды, т.к. зрители и фанаты хотят получить удовольствие и эмоциональный заряд от предстоящего зрелища [2, 6, 9, 10].

Нужно помнить, что:

- 1.Время, отведенное на разминку использовать с максимальной рациональностью.
- 2.К игре, в первую очередь, должны подготовиться игроки стартового состава.
- 3.Каждое разминочное упражнение должно решать 2-3 задачи.
- 4.Подготовку функциональных систем организма проводят в течение 6-8 мин. При пульсе 170-180 уд. мин. непосредственно перед игрой, используя серию комплексных упражнений.
- 5.Запасные игроки должны помогать подготовиться игрокам, начинающим игру в основном составе.
- 6.Упражнения во время перед игровой разминки должны быть интересны и зрелищны для зрителей.

Вывод:

Под влиянием разминки повышаются активность ферментов и скорость протекания биохимических реакций в мышцах, возбудимость и лабильность мышц. Повышение температуры тела способствует более интенсивной диссоциации оксигемоглобина в тканях, а также снижению вязкости мышц, что предохраняет занимающегося от травм.

Физиологические сдвиги, вызванные разминкой, не исчезают сразу после ее прекращения. Они оставляют следы, которые обеспечивают улучшение работоспособности при последующей деятельности. Особые требования предъявляются к опорно-двигательному аппарату, первичная активизация рецепторов центральной нервной системы в котором, позволяет снизить риск травм и повреждений. Следовые явления после работы зависят от длительности и от интервала отдыха между предварительной работой и последующей [10].

Таким образом, благоприятное воздействие разминки заключается не только в возникновении кратковременных физиологических сдвигов, но и в сохранении относительно длительных следовых явлений, обеспечивающих повышение работоспособности. Недооценка значения разминки нередко является причиной различного рода травм опорно-двигательного аппарата, которые не только снижают функциональные возможности организма, но и выводят спортсмена из строя иногда на длительный срок.

Разминка способствует также более быстрой вработываемости организма спортсмена, уменьшению или ликвидации предстартовой лихорадки, апатии, повышению эмоционального состояния игроков.

Література

- 1.Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 3-е изд. – М. : Издательский центр «Академия», 2009.
- 2.Васильев Г. В. Значение общей физической подготовки для спортсмена. ФиС, 2004.

- 3.Васильева В. В. Изменение функционального состояния организма при разминке / В. В. Васильева. – М. : Физкультура и спорт, 2005. 496 с.
- 4.Волейбол / Под ред. А. Б. Беляева, М. В. Савина. – М. : Физкультура, образование и наука, 2000. – 368 с.
- 5.Габриелян К. Г. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура» / К. Г. Габриелян, Б. В. Ермолаев – М. : Физкультура и Спорт, 2006. – 120 с.
- 6.Горчанюк Ю. А. Технология построения и методика проведения предсоревновательного этапа подготовки мужских волейбольных команд высокой квалификации / Ю. А. Горчанюк. // Физическое воспитание студентов. – 2011. – Т. 1. – С. 44–50.
- 7.Дубровский В. И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В. И. Дубровский. — М. : Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
- 8.Железняк Ю. Д. Спортивные игры / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
- 9.Клещев Ю. Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев – М. : Спорт Академия Пресс, 2003. – 189 с.
- 10.Сушко Р. О. Змагальна діяльність висококваліфікованих гравців у баскетболі.: навч. посібник для студентів ВНЗ ФКіС. / Р. О. Сушко, О. О. Мітова, Е. Ю. Дорошенко – Дніпропетровськ, 2014. – 162 с.
- 11.Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
12. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения. под общ. ред. Ренстрёма П.А.Ф.Х. Издательство: Олимпийская литература, 2003. – 472 с.
13. Спортивная физиология / под ред. Я. М. Коца. М.: Физкультура и спорт, 2006. – 240 с.
- 14.Шитикова Г. Ф. Формы построения занятий физическими упражнениями / Г. Ф. Шитикова. – СПб, 2009. – 324 с.
15. <http://sporter.md/posts/volejbol/chto-delatj-pered-matchem-razminatjsya>.

Інформація про авторів:

Плохая А. В. – магістрантка

Придніпровська державна академія фізическої культури і спорту

Раковская И. А. – старший преподаватель каф. спортивных игр

Придніпровська державна академія фізическої культури і спорту

E-mail: sportgamednepr@rambler.ru