

снижается уровень гормонов, которые организм вырабатывает в ответ на стресс и увеличивается количество окситоцина, даря вам спокойствие и расслабление. Плавные и медленные движения, которые с каждой асаной активируют силы организма и улучшают баланс, гибкость и осанку. Позы помогают развить выносливость, когда вы находитесь в конкретном положении. Во время занятий энергия течёт через позвоночник. Сочетание асан йоги и дыхания поможет создать здоровую связь между телом и разумом [2].

Таким образом, использование йоги в физическом воспитании позволит не только укрепить физическое здоровье занимающихся, но и будет активировать антистрессовые механизмы в организме студентов.

Список литературы

1. Ишмухаметов М.Г. Йога в физической культуре и спорте: учебное пособие. – Пермь. – 2012. – 160 с.
2. Дементьев Н.М. Йога для начинающих. – М.: РИПОЛ. – 2009. – 560 с.

Серебрякова Л.Т., Белая И.А.

Уральский государственный университет путей сообщения

Г. Екатеринбург

Развитие прыжковых данных у студентов специализации волейбол

Волейбол сегодня – больше чем просто игра. Команда, которая желает выигрывать, должна быть не просто сплоченной, должны развиваться навыки стратегического мышления и тактики. Однако, для качественного применения стратегии, должны развиваться физические данные игрока, успех дается только упорными тренировками. Для игрока волейбольной команды наиболее привилегированными качествами являются – скорость, быстрота реакции, сила и в особенности прыгучесть [1].

Согласно анализу выигранных матчей, большая часть победных очков добывается в борьбе над сеткой. Поэтому, для повышения качества приемов, таких как блок, необходимы прыжковые навыки спортсменов. Прыгучесть

является одним из основоположных качеств успешного волейболиста. В связи с этим необходимо развивать его с первоначальных этапов подготовки, и на протяжении всей карьеры игрока. Следовательно, в арсенале каждого тренера, должна находиться качественная методика по развитию прыжковых навыков.

Согласно мнению экспертов, волейбол в настоящее время, претерпел резкие изменения. И дело даже не в изменениях правил игры, изменения произошли на другом уровне – в активности игрового процесса и стремительности действий игроков. Можно выделить два момента, наиболее претерпевших изменения. Это подачи и борьба над сеткой. Как в первом, так и во втором случае прыжковые способности спортсмена способны в несколько раз повысить качество выполнения действий. Что еще раз доказывает положительные свойства этого качества на исход матча.

Что такое прыгучесть? Это скоростно-силовое качество спортсмена, однако, как и любое другое, оно состоит из комплексного взаимодействия мышц и суставов [2]. Для его эффективного развития, лучше всего подойдут динамические упражнения. Можно выделить три основных этапа, каждый из которых должен подвергнуться пристальному вниманию во время тренировок.

1. Эффективность отталкивания.

Именно здесь должна быть задействована максимальная сила мышечных волокон, так как от этого зависит высота прыжков и их амплитуда. Поэтому на данном этапе необходимо уделить внимание таким параметрам как сила и быстрота. Необходимы следующие упражнения:

- 1) Выпрыгивания из глубокого приседа;
- 2) Прыжки через предметы;
- 3) Прыжки, с разбега доставая пальцами рук максимально высокой точки (например, баскетбольное кольцо);
- 4) Приседания;
- 5) Амплитудные выпрыгивания после прыжка в глубину.

На данном этапе важно помнить о том, что сила прыжка напрямую зависит от качеств мышечных групп, поэтому для усиления эффекта, при

выполнении некоторых упражнений можно добавить дополнительный вес (до 35% от массы спортсмена). В качестве утяжелителя могут подойти: небольшие гантели, мячи с песком, а так же специальные голеностопные утяжелители.

2. Техника нахождения в воздухе.

Для выполнения успешного блока, например, недостаточно только сильного толчка от пола. Спортсмен должен ориентироваться в пространстве, и далее, выполнить задуманное действие. Поэтому, на данном этапе стоит уделить внимание таким характеристикам как ловкость и координация движений. В противном случае даже самое качественное выпрыгивание может быть омрачено последующими действиями. Стоит выделить такие упражнения как:

- 1) Прыжки с ударом по мячу;
- 2) Прыжки в высоту;
- 3) Распрыгивание посредством батута или пружинных механизмов;
- 4) Прыжки с места и разбега с доставанием метрической отметки;
- 5) Динамические прыжки с вращением вокруг своей оси.

Находясь в состоянии «полета», спортсмен должен чувствовать легкость, кроме того, в максимальной точке прыжка, необходимо не просто выполнить действие (блок, передача и т.д.), но и постоянно ощущать свое положение на игровом поле, для координации совместных действий с другими игроками.

3. Приземление.

Завершающий этап в системе развития прыжковых способностей. Пренебрежение завершающей фазой – наиболее частая причина травм на волейбольной площадке. Даже при успешном выполнении условий выпрыгивания и выполнения действия, волейболист должен правильно приземлиться, для того чтобы продолжить игру. Поэтому тут стоит уделить внимание ловкости движений и гибкости спортсмена. Упражнения для качественного приземления и предупреждения травматизма:

- 1) Прыжки из стороны в сторону через прямую линию на полу;
- 2) Одиночный прыжок в длину с качественным приземлением;

3) Упражнения на растяжку мышц ног.

На данном этапе тренер должен разъяснить технику правильного торможения при выполнении прыжка в длину с разгона, т.е. торможение с выполнением дополнительного прыжка меньшей амплитуды. Так как наиболее распространенная травма волейболиста – перелом в области голеностопа, происходит от неправильного торможения путем скольжения по полу [3].

В рамках исследования влияния предложенной методики на развитие прыжковых данных, было проведено исследование на базе Уральского Государственного Университета Путей Сообщения (УрГУПС). Исследование проводилось в группе из 10 студентов 3 курса специализации волейбол. В результате исследования была сформирована таблица, в которой представлены значения измерений прыжка в длину до эксперимента и после.

Таблица

Результаты исследования прыжковых навыков у студентов

Номер испытуемого	Результат в начале эксперимента	Результат в конце эксперимента
1	273	282
2	197	195
3	235	246
4	229	232
5	230	257
6	234	236
7	172	211
8	160	173
9	186	181
10	221	216
Среднее значение	213,7	222,9

Внедрение методики оказало положительный эффект на прыжковые данные у испытуемых, это можно заметить по улучшению показателя среднего значения. Результаты приведены на рисунке 1.

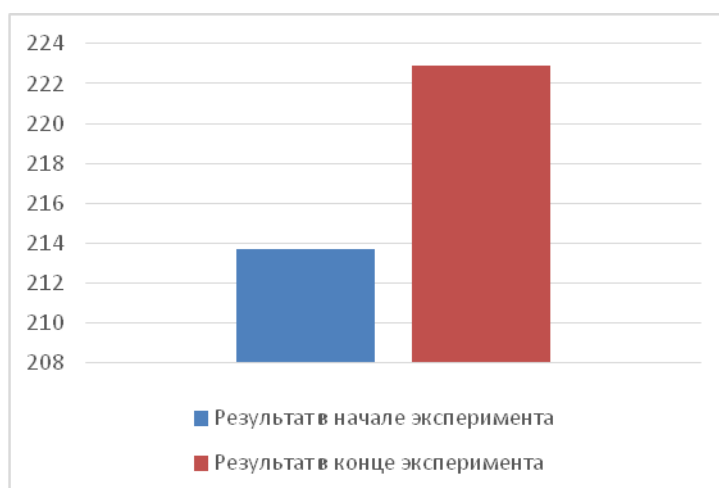


Рис. 1 – Показатели прыжка в длину у волейболистов

Таким образом, развитие прыжковых данных у волейболистов неотъемлемая часть тренировочного процесса, способная преломить ход игры в пользу команды. Однако, к тренировкам нужно подходить с умом, соблюдать комплексность и учитывать физические данные конкретного спортсмена. В противном случае, неправильно построенный тренировочный процесс способен вывести из строя наиболее преуспевающих спортсменов и привести общее физическое состояние команды к упадку.

Список литературы

1. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 264 с.
2. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528с.
3. Шалманов А.А., Зафесов А.М., Доронин А.М. Биомеханические основы волейбола. – Майкоп: Изд-во Адыгейского государственного университета, 1998. – 92 с.

Смирнова А.В., Казакова Е.В.

Муниципальное образовательное учреждение «Средняя школа №92»,
Муниципальное образовательное учреждение «Гимназия №17»,
г. Волгоград

Исследование интересов и отношения к физической культуре и спорту учащихся средней школы

В современном обществе всё более актуальной становится проблема здорового образа жизни. Занятиями спортом сейчас увлекаются все возрастные категории: и старшее поколение, и молодёжь. Несмотря на возросший интерес