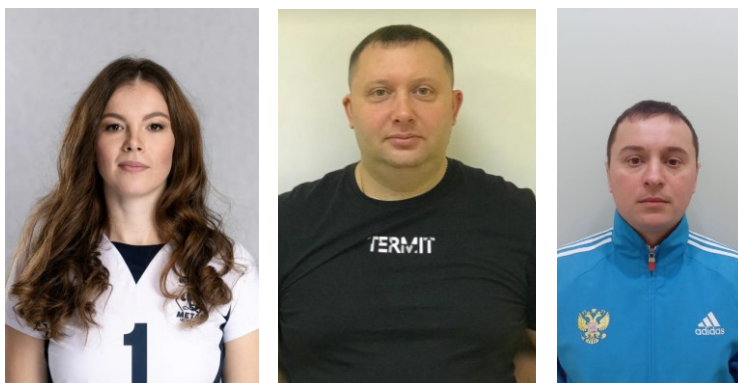


Культура физическая и здоровье. 2022. № 4 (84). С. 147-150.
Physical Culture and Health. 2022, 84 (4), 147-150.

Научная статья
УДК 796.325
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_4_147

РАЗВИТИЕ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА У ВОЛЕЙБОЛИСТОК 15-17 ЛЕТ



Елена Леонидовна Самойлова¹, Александр Васильевич Швецов², Александр Александрович Трегубов³

Филиал Военного учебно-научного центра Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н. Е. Жуковского и Ю. А. Гагарина» в г. Челябинске^{1, 2, 3}
Челябинск, Россия

¹Преподаватель 3-й кафедры физической подготовки
тел.: +7(351)724-03-00, e-mail: samox_06@mail.ru
ORCID 0000-0001-8989-3025,

²Преподаватель 3-й кафедры физической подготовки
тел.: +7(351)724-03-00, e-mail: samox_06@mail.ru
ORCID 0000-0002-9662-9828

³Преподаватель 3-й кафедры физической подготовки
тел.: +7(351)724-03-00, e-mail: samox_06@mail.ru
ORCID 0000-0003-1381-6132

Аннотация. В волейболе весомое значение имеют игра руками, а также постановка ног. Мощь ног, быстрота мышц зависят от выполнения главных игровых компонентов: удар в нападении, блокировка, подача в прыжке, выход под мяч в процессе приёма. Соответственно, в рамках тренировочных упражнений профессиональные атлеты отводят весомую роль упражнениям на ноги, помогающим развивать прыжок, скорость. Мышечная ткань на задней поверхности бедра предполагает 3 составляющих: бицепс, полусухожильная, а также полуперепончатая мышца. Мышцы дают возможность разгибать таз, сгибать ноги в коленях, вращать голени в различных направлениях. Зачастую тренировочных упражнений недостаточно. Требуются специализированные тренировки (в т. ч. с отягощением), чтобы стала больше силовая нагрузка, увеличивалась общая скорость мышечного сокращения.

Отличная техника игры – это «правильная» координация противоположных мышц около коленного сустава, при этом должен соблюдаться баланс между силой и растяжимостью мышц.

Есть мнение, что частые травмы колена могут быть вызваны дисбалансом ножных мышц-разгибателей и сгибателей. Чем чаще прыгает и приземляется, двигается в разных направлениях спортсмен, тем больше увеличивается утомление в суставах. Причина этого – возникающий дисбаланс силы и гибкости тех мышц, которые контролируют движения тазобедренных суставов, и этот дисбаланс проявляется всё сильнее по мере продолжения я большого количества тренировок или игр.

Ключевые слова: развитие, задняя поверхность, бедро, волейболисты, 15-17 лет, травмы колена, спортсмены, дисбаланс, упражнения, тренировочный процесс.

Для цитирования: Самойлова Е. Л., Швецов А. В. Развитие задней поверхности бедра у волейболистов 15-17 лет // Культура физическая и здоровье. 2022. № 4 (84). С. 147-150. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_4_147.

Введение

Сегодня в волейболе используются разные инструменты, подходы в рамках тренировок юных волейболистов. Осведомленность о базовых аспектах теории, практики менеджмента подготовкой спортсменов дает возможность выстраивать тренировки с большей эффективностью. Качество, показатель совершенствования физ. навыков предполагают весомое значение на

ранних стадиях тренировочных занятий; в рамках стадии спортивного развития. Соответственно, вероятность развития способностей (единовременно с иной подготовительной деятельностью) имеет весомое значение в рамках возможности достичь качественных результатов в контексте соревнований [4].

В нынешний период в волейболе предъявляются повышенные требования к степени подготовки атлетов в аспекте техники, тактики. Эта особенность влияет на то, что научные анализы, которые используются в целях совершенствовать подготовку в нынешний период,

получают повышенное значение. Требуется нахождение новых форматов, инструментов, методик детского учебного, тренировочного процесса. При этом ребята занимаются в специализированных секциях. Обозначенные методики должны согласовываться с текущими спортивными нормативами [1]. Улучшение результатов в рамках соревнований – комплексная цель, требующая многозадачного подхода к ее разрешению. Развитие волейбольных навыков в весомой степени взаимосвязано с развитием специализированной физподготовки в общем, развитием задней поверхности бедра игроков. В процессе выстраивания тренировок весомую роль нужно отводить улучшению результатов в рамках специализированной физподготовки [3]. В контексте данного аспекта интересна новая концепция применения фитнес-программ при подготовке спортсменов [2]. Рассматриваемая методика дает возможность правильно расходовать временной период, который тратится на тренировки в целях принятия в расчет концепций педагогики; для возможности улучшить результаты.

Результаты исследования

Зачастую травмы коленного сустава происходят из-за большого количества нагрузки на переднюю поверхность бедра и недостающей нагрузки на заднюю поверхность. И следует уделить внимание уравниванию нагрузки. В процессе анализа прорабатывались различные типы блок-упражнений. Чтобы укрепить заднюю поверхность бедра, производились такие действия:

1. Поднятия ноги лежа. Начальная позиция: нужно лежать на животе на полу. Подбородок помещается на соединенные кисти. Правая нога поднимается, медленно опускается (при этом она не опускается до низу). Делая нужное количество повторов упражнения, нужно далее поменять ногу и повторить упражнение с самого начала. Увеличить сложность этой деятельности можно, используя добавочный груз на тренируемой ноге. Чтобы усилить нагрузку, специалисты советуют пользоваться лентой из резины. Она обвивает ноги, создавая добавочное сопротивление.

2. Более комплексная вариация названного до этого приема. Начальная позиция не меняется. Требуется поднятие прямой правой ноги, верха туловища в рамках одновременного вытягивания рук. В дальнейшем требуется неспешный возврат к начальной позиции, держа ногу на весу, поднимая корпус требуемое количество раз. Допустимо поднятие 2 ног одновременно, чтобы сделать процесс более разнообразным. Также можно в рамках аналогичной позиции сгибать ноги, располагая голени перпендикулярно полу. В этом случае ноги поднимаются кверху, опускаются, фиксируются (при этом ноги не касаются пола).

3. Поднятие бедра. Исходное положение: тренирующимся нужно встать на колени, наклоняя туловище в рамках траектории поверхности пола. При этом нужно опираться на руки. Производится поднятие сгибаемой в колене ноги на максимально возможную

высоту. Ступня в подобной ситуации должна располагаться параллельно полу. В дальнейшем производится возврат в начальное положение. Тренирующийся меняет ногу, повторяет упражнение.

4. Отвод ноги в сторону. Начальное положение здесь не меняется. Требуется поднятие прямой ноги. Она должна находиться параллельно полу. Требуется неспешное отведение ноги в сторону, далее – возвращение в исходное положение. В дальнейшей рассматриваемые действия производятся с иной ногой. В рамках выполнения упражнения туловище держат неподвижно.

5. Приседания с доп. грузом. Такие тренировки помогают с большим эффектом прорабатывать заднюю поверхность бедра, а также мышцы ягодиц. Начальное положение: тренирующийся берет гантели. Необходимо встать, немного согнув ноги. Руки вытягиваются перед собой. Нужно присесть до того момента, когда бедра будут расположены параллельно полу. Далее производится возврат к начальной позиции. Чтобы достичь позитивных результатов, эксперты советуют брать гантели массой от полутора килограмм. Можно в рамках упражнения создавать добавочную нагрузку, используя мускулы спины, рук.

Имеет весомое значение этап растяжки после тренировки спортсменов. Атлеты садятся, опираясь согнутой левой ногой вовнутрь вытянутой правой. На выдохе, держась за лодыжку, спортсменке нужно нагнуться вперед в рамках растяжения мышечной ткани поверхности бедра. Производится по максимуму возможный наклон (желательно в период 20 сек. нужно сохранять такое состояние). Подобные действия производятся и для 2 ноги. Подобные упражнения позволяют развивать технические, тактические навыки, воспитывая требуемые для профессиональных игроков умения.

Выводы

Применение в рамках тренировок специализированных блок-упражнений для возможности тренировать заднюю поверхность бедра дает возможность улучшить функциональные параметры. Этот аспект помогает развивать двигательные умения спортсменов, их координацию, скорость; в заметной мере увеличить показатели. Данные тренировки способствуют проектированию весомого двигательного базиса, который воздействует на этап выполнения ТТД в рамках специализированного тестирования. Внедрение новых технологий, методик фитнеса следует считать базисом для возможности проработки экспериментальной оздоровительной технологии. Она в весомой мере расширяет рамки многоаспектной концепции волейбольных тренировок.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Бертоммье М. Спортивная реабилитация после травм колена. Методология и практика // *PerformingForward*. 2020. Ч.1.
2. Брусалсаль-Дерваль О. Делакур Л., Барышникова Л., Зайченко А. Физическая подготовка подростков в игровых видах спорта, 11-18 лет. // *PerformingForward*. 2021.
3. Иссуриин В.В. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / М.: Спорт, 2016.
4. Ловец Т. Как вырастить здорового чемпиона: общефизическая подготовка юного спортсмена // Минск: Мон-литера, 2021.
5. Лубышев Е.А., Титовский А.В., Бодров И.М., Голубничий С.П. Спортивные и подвижные игры в оптимизации скоростно-силовой подготовки юных волейболистов // *ТиПФК*. 2020. №9.

6. Пельменев В.К., Гавраш Т.Г. Технология использования фитнес-программ в спортивной подготовке волейболисток массовых разрядов // Ученые записки университета Лесгафта. 2013. №9 (103).
7. Смирнов Д. И. Фитнес для умных // М.: Эксмо. 2010.
8. Тинюков А.Б. Совершенствование специальной физической подготовки квалифицированных волейболисток // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. №3.
9. Федосеева О.Ю., Жуков Р.С. Совершенствование методики воспитания физических качеств волейболистов 16-18 лет // Вестник КемГУ. 2014. №4 (60).
10. Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. М.: Спорт, 2018.

References

1. Bertommier, M. (2020) *Reabilitatsiya posle travm kolennogo sustava. Metodologiya i praktika* [Rehabilitation after injuries of the knee joint. Methodology and practice]. Part 1. Moscow, Sport. 142 p.
2. Brusalsal-Derval, O. Delacour, L., Baryshnikova, L., Zaichenko, A. *Fizicheskaya podgotovka podrostkov v igrovyykh vidakh sporta (11-18 let)* [Physical training of adolescents in playing sports (11-18 years old)] // Performing Forward. 2021.
3. Issurin V.B. *Podgotovka sportsmenov XXI veka: nauchnye osnovy i postroyeniye trenirovki* [Training of athletes of the XXI century: scientific foundations and construction of training] / M: Sport, 2016.
4. Lovets T. *Kak vyrastit' zdorovogo chempiona: obshchefizicheskaya podgotovka yunogo sportsmena* [How to grow a healthy champion: general physical training of a young athlete] // Minsk: Mon Litera, 2021.
5. Lubyshev E.A., Titovsky A.V., Bodrov I.M., Golubnichiy S.P. *Sportivnye i podvizhnye igry v optimizatsii skostrosto-silovoi podgotovki yunyykh voleibolistov* [Sports and outdoor games in optimizing the speed-strength training of young volleyball players] // TiPFC. 2020. No. 9.
6. Pelmenev V.K., Gavrash T.G. *Tekhnologiya ispol'zovaniya fitnes-programm v sportivnoi podgotovke voleibolistok massovykh razryadov* [The technology of using fitness programs in the sports training of female volleyball players] // Uchenye zapiski Lesgaft University. 2013. No. 9 (103).
7. Smirnov D. I. *Fitnes dlya umnykh* [Fitness for smart] // М.: Eksmo. 2010.
8. Tinyukov A.B. *Sovershenstvovanie spetsial'noi fizicheskoi podgotovki kvalifitsirovannykh voleibolistok* [Improving the special physical training of qualified volleyball players] // Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta. 2018. № 3.
9. Fedoseeva O.Y., Zhukov R.S. *Sovershenstvovanie metodiki vospitaniya fizicheskikh kachestv voleibolistov 16-18 let* [Improving the methodology for educating the physical qualities of volleyball players aged 16-18] // Bulletin of the KemGU. 2014. No. 4 (60).
10. Fomin E. V., Bulykina L. V., Silaeva L. V. *Fizicheskoe razvitiye i fizicheskaya podgotovka yunyykh voleibolistov* [Physical development and physical training of young volleyball players]. -M.: Sport, 2018.

Поступила в редакцию 24.10.2022

Подписана в печать 29.12.2022

Originalarticle
UDC 796.325
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_4_147

DEVELOPMENT OF THE POSTERIOR SURFACE
OF THE THIGH IN VOLLEYBALL PLAYERS 15-17 YEARS OLD

Elena L. Samoylova ¹, Alexander V. Shvetsov ², Alexander A. Tregubov ³

*Branch of the Military Educational and Scientific Center of the Air Force "Air Force Academy named after Professor N. E. Zhukovsky and Yu. A. Gagarin" in Chelyabinsk ^{1, 2, 3}
Chelyabinsk, Russia*

¹ *Teacher of the 3rd Department of Physical Training
ph.: +7(351)724-03-00, e-mail: samox_06@mail.ru
ORCID 0000-0001-8989-3025*

² *Teacher of the 3rd Department of Physical Training
ph.: +7(351)724-03-00, e-mail: samox_06@mail.ru
ORCID 0000-0002-9662-9828*

³ *Teacher of the 3rd Department of Physical Training
ph.: +7(351)724-03-00, e-mail: samox_06@mail.ru
ORCID 0000-0003-1381-6132*

Abstract. Volleyball is not only a game with hands, but as controversial as it sounds, the main thing in volleyball is legs. The performance of the main elements of the game depends on their strength and speed of the leg muscles: an attacking kick, a block, a jump serve, an exit under the ball when receiving. Therefore, during training, all professional athletes pay special attention to leg exercises, thereby increasing jumping ability and speed. The muscles of the posterior surface of the thigh consist of three muscles (biceps of the thigh, semi-tendon and semi-webbed) and are responsible for the extension of the pelvis (any slopes with straight legs), for bending the leg at the knee and for the rotation of the lower leg outward and inward. The large adductor muscle helps them in many exercises. Regular volleyball training is not enough, it is necessary to perform special exercises, including with weights, increasing the power load and the speed of muscle contraction.

An excellent playing technique is the "correct" coordination of opposing muscles near the knee joint, while maintaining a balance between strength and muscle extensibility.

It is believed that frequent knee injuries can be caused by an imbalance in the leg extensor and flexor muscles. The more often an athlete jumps and lands, moves in different directions, the more fatigue in the joints increases due to the fact that the knee joints. The reason for this is the resulting imbalance in the strength and flexibility of those muscles that control the movement of the hip joints, and this imbalance became more pronounced as more training or games continued.

Keywords: development, back surface, hip, volleyball players, 15-17 years old, knee injuries, athletes, imbalance, exercises, training process.

Cite as: Samoilova E. L., Shvetsov A. V., Tregubov A. A. (2022) Development of the posterior surface of the thigh in volleyball players 15-17 years old. *Physical Culture and Health*. (4), 147-150. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_4_147.

Received 24.10.2022
Accepted 29.12.2022