КОМПЛЕКС ОТ УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА ГЪВКАВОСТТА ПРИ КРИКЕТИСТИ

Албена Иванова, Елена Йосифова
Медицински университет – Пловдив

Abstract: The discipline cricket, until recently unknown to Bulgaria, has its traditions at Plovdiv Medical University. The beginning was founded in 2015 year by the student Kiran Dasan – he was the main contributor, now a doctor at London Kings Hospital. The game of Cricket is dynamic, attractive and easily attracts supporters. At the moment, more than 90 students are engaged in this sport at MU–Plovdiv, and the best of them are formed in 6 teams and are part of the University cricket league. Along with technical, tactical and mental preparation, the requirements of a good cricketer also imply excellent physical abilities. In the present complex of exercises, we have developed those to improve the flexibility of the athletes, which, although it is not a basic quality for this type of sport, has its contribution to prevent injuries, improve agility, and hence for faster and more accurate mastering of the performance technique.

Keywords: cricket, flexibility, students, athletes

Официализирането на спорта крикет в България е факт от 2001 година, когато се учредяват първите крикет клубове – Български крикет клуб, Крикет клуб „НСА“, Крикет клуб „Медик“. Организирани форми крикетът придобива през 2002г., когато, под ръководството на проф. Николай Колев, се учредява Българска федерация по крикет и още в края на същата година започват и международните изяви на на националния отбор. В университетите крикета навлиза благодарение на чуждестранните студенти като към момента той е най-разпространен в медицинските университети в страната, в СУ “Св. Климент Охридски”, във ВТУ “Т. Каблешков” и др. (Недкова, 2019:124) Понастоящем спортния календар на БФК е изпълнен със събития – освен държавен шампионат се провеждат и редица турнири в различни възрастови групи, а от 2022г крикетът е включен в Националния университетски шампионат. (Недкова, 2016:17, https://www.cricket–bg.org/?page_id=683)

Предложеният от нас комплекс за подобряване гъвкавостта на крикетисти цели усъвършенстване на физическата подготовка като част от общата подготовка на състезателите. (Желязков, 2011:57) Поради характера на преодоляваното съпротивление упражненията в комплекса са пасивни, с използване на собствена сила и задържане на тялото или крайниците в положение, изискващо максимална гъвкавост. (Желязков, 2011:278). Те се изпълняват по повторния метод, познати са в литературата и като “стречинг” – бавно разтягане на мускулите агонисти до достигане

на поносима болка. Ефектът от стречинга може да се търси в подобряване общото състояние на организма, по-лесно заучаване и усъвършенстване на различни двигателни умения, по-бързо възстановяване, намалява риска от контузии, редуцира мускулната умора, подобрява храненето на тъканите. (Желязков, 2011:279). Без "запас" от гъвкавост е невъзможно в оптимална степен да се проявят бързината, силата и ловкостта. (Маргаритов, 2017:258)

Упражненията са статични като се изпълняват бавно, със задържане в точката, в която болката е поносима в порядъка на 10 – 20 секунди. Следва почивка от 2 до 5секунди, след което се повтарят.

Фиг. 1 а) Фиг. 1 б) Фиг. 1 в)

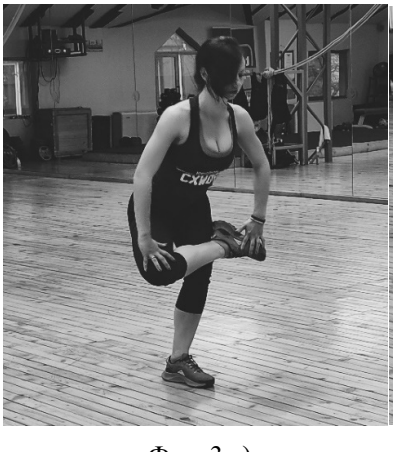
На фиг. 1а), фиг. 1б) и фиг. 1в) са изобразени упражнения за разтягане мускулите по страничната част на тялото, шията и раменната става. От ИП стоеж: фиг. 1а) дясната ръка повдигната до главата, свита в лакътната става, обхванала главата от горе, дланта – на лявата скула. Дланта осъществява натиск в областта на скулата в посока дясното рамо. Фиг. 1б) лявата ръка свита в лакътната става, предмишницата надолу и зад гърба, дясната длан натиска левия лакът надолу. Задържа се в позицията, в която има лека болка. Фиг. 1в) двете ръце повдигнати горе, дланите събрани една с друга, се изпълнява наклон встрани до мястото, където болката е поносима. Всички упражнения от Фиг.1 се изпълняват противоравно.

Фиг. 2 а)

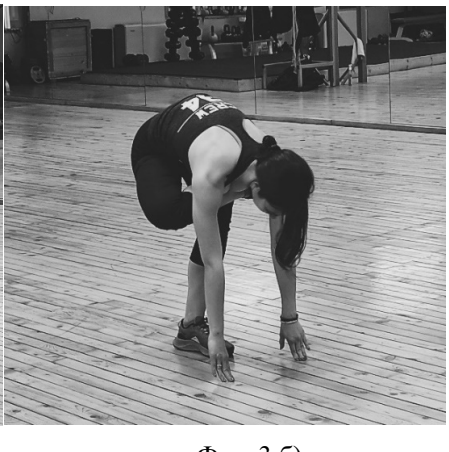
Фиг. 2 б)

Фиг. 2 в)

Упражненията от Фиг. 2 се изпълняват от ИП стоеж, ръцете зад тялото, с преплетени пръсти, дланите обърнати надолу. На фиг. 2а) се изпълнява възможно най-дълбок наклон напред, ръцете се отпускат надолу към пода. На фиг. 2б) се заема ИП разкрачен стоеж, изпълнява се отново дълбок наклон. На фиг. 2в) от ИП разкрачен стоеж се изпълнява дълбок наклон към единия крак. Упражнението от фиг. 2а) се изпълнява противоравно.



Фиг. 3 а)

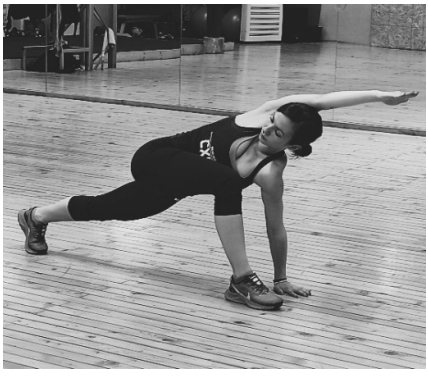


Фиг. 3 б)

От ИП стоеж на един крак (в случая това е левия), десният крак се свива в коленната става, дясното стъпало се поставя над коленната става на левия крак, дясното коляно се отвежда встрани, възможен е лек натиск с дланта на дясната ръка (Фиг. 3а) и 3б). Освен подобряване на гъвкавостта и мобилността на тазобедрената става, разтягане на ахилесовото сухожилие и мускулите по подбедрицата на опорния крак, упражнението

допринася в голяма степен и за усъвършенстване на равновесната устойчивост.

При упражнението на фиг. 3б) ръцете се изправят и отвеждат надолу с тенденция да докоснат пода, трупа се привежда още по-ниско. Отправя се по-голямо предизвикателство към гъвкавостта на дясната тазобедрена става, лявата подбедрица и към равновесната устойчивост.



Фиг. 4 а)

Фиг. 4 б)

На фиг. 4а) е посочено изпълнението на упражнение от ИП дълбок напад напред с десен крак, левият е изнесен назад, обтегнат в коленната става и стъпил на пръсти. Лявата длан опира пода успоредно на дясното стъпало, а тялото се завърта надясно, дясната ръка е обтегната до главата. След кратка почивка упражнението се изпълнява противоравно. На фиг. 4б) е изобразено упражнение от същата ИП, от където двата лакътя, свити, се отпускат към пода със стремеж да го докоснат. И двете упражнения се изпълняват противоравно.

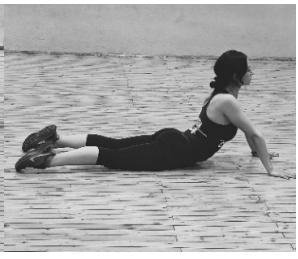
Фиг. 5 а)

Фиг. 5 б)

На фиг. 5а) от ИП седеж със събрани крака, изправени напред, се изпълнява наклон с трупа напред към краката, лявата ръка обхваща отвън дясната пета, тялото се завърта в дясно, дясната ръка се изнася горе вдясно. На Фиг. 5б) от ИП, дланите обхващат стъпалата отпред и отгоре, десният крак е свит. Двете упражнения се изпълняват противоравно.

Фиг. 6

Фиг. 7



Фиг. 8

Фиг. 6. От ИП широк разкрачен седеж се свива левият крак, а дясната ръка, обтегната в лакътя, се стреми да достигне пода възможно най-далече, минавайки под свития ляв крак.

Упражнението от фиг. 7 допринася за подобряване гъвкавостта на мускулите основно по предната част на бедрото. От ИП коленен седеж десният крак се изнася напред и стъпва на пода свит в ъгъл от 90°, ръцете се изнасят далече назад, дланите се опират на пода, таза се изнася силно напред. Упражненията от фиг. 6 и фиг. 7 се изпълняват противоравно.

Фиг. 8. От ИП лег ръцете се опират на длани и тялото се повдига, погледа е напред, главата е естествено продължение на трупа, лакътните стави са леко сгънати. Разтяга се предимно правият коремен мускул.

Заключение:

От доскоро непознат за България спорт през последните години крикетът създава традиции в МУ–Пловдив. Наред със всички позитиви от практикуването на този спорт, налице е и вероятността от настъпване на травми. Редовното практикуване на упражненията за подобряване на гъвкавостта ще допринесе за редуциране на травмите, паралелното развитие на физическите качества, както и по-лесното усвояване на техниката на изпълнение на типичните за този спорт движение.

Цитирана литература:

Желязков, Ц., Дашева, **Д. 2011:** Основи на спортната тренировка, Гера арт., София, 2011 // **Jeliazkov, C., D. Dasheva, 2011.** Osnovi na sportnata trenirovka, Gera Art, Sofia, 2011

Иванова, А. и кол., 2017: Начало на организираните занимания с крикет в Медицински университет – Пловдив, Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта – София: Унив. изд. "Св. Климент Охридски", 2017, ISSN 1314-2275 ; ISSN C633–1033; стр. 15–20 // **Ivanova, A i kol. 2017.** Nachalo na organiziranite zanimania s kriket v Meditcinski universitet – Plovdiv, Savremenni tendencii na fizicheskoto vazpitanie i sporta – Sofia: Univ. Izdat. Sv. Kliment Ohridski, ISSN 1314–2275 ; ISSN C633–1033; str. 15–20

Маргаритов, В. **2017**: Спортната тренировка, Университетско издателство "Паисий Хилендарски", Пловдив, 2017, ISBN 978–619–202–222–8 **Margaritov, V., 2017.** Spotnata trenirovka, Universitetsko izdatelstvo "Paisii Hilendarski", Plovdiv, 2017, ISBN 978–619–202–222–8

Недкова, М. **2016**: Организация на съвременния учебен процес по физическо възпитание и спорт в университетите. Спорт и наука, кн.1, 2016, ISSN 1310–3393. **Nedkova, M. 2016:** Organizatsia na savremennia ucheben protses po fizichesko vazpitanie i sport v universitetite. Sport i nauka, kn. 1, 2016, ISSN 1310–3393.

Недкова, М., Пеева, Д. 2019: "Физическо състояние и развитие на студенти, практикуващи крикет във Висше транспортно училище „Т. Каблешков", XI Международна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта", СУ „Св. Климент Охридски", ISSN 1314–2275, Департамент по спорт, 2019 г., стр. 123–129, София. // **Nedkova, M., Peeva, D., 2019**: Fizichesko sastianie i razvitie na studenti, praktikuvashi kricet vav Vishe transpotno uchilishte "T. Kableshkov", XI Mejdunarodna kongerencia "Savremenni tendencii na fizicheskoto vazpitanie i sporta", SU "Sv. Kliment Ohridski", ISSN 1314–2275, Departament po sport, 2019 г., str. 123–129, Sofia.

Цитирани онлайн източници:

https://www.cricket–bg.org/?page_id=689 (status 24.04.2023)