

Бойко Сергій, Скрипка Ірина

ВИКОРИСТАННЯ СХІДНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОПТИМІЗАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. У статті досліджено ефективність різних напрямків фітнесу та елементів йоги, а також підтверджено що вони не спричиняють значного навантаження на організм спортсмена, проте характеризуються вираженим корегуючим і відновлюючим ефектом. Автором встановлено, що найбільш тривожними є спортсмени на початку річного тренувального циклу, але після застосування засобів східних технологій спортсмени можуть ефективно контролювати свій передстартовий стан і з меншою кількістю припускаються помилок уже під час початку поєдинку.

Ключові слова: східні технології, йога, бокс, психологічна підготовка

Boyko Sergiy, Skrypka Iryna. Use of eastern health technologies in optimizing the sports training of boxers.

Abstract. The article examines the effectiveness of various directions of fitness and elements of yoga, and also confirms that they do not cause a significant load on the athlete's body, but are characterized by a pronounced corrective and restorative effect. The author found that athletes are the most anxious at the beginning of the annual training cycle, but after using the means of eastern technologies, athletes can effectively control their pre-start condition and make fewer mistakes already at the start of the match.

Key words: eastern technologies, yoga, boxing, psychological training

Актуальність. Бокс один з найбільш популярних видів спорту, а також він сприяє всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я. Заняття з боксу виховують у юнаків цінні морально-вольові якості, такі як колективізм, взаємодопомога, повага до однолітків, які є партнерами чи суперниками в ринзі, свідомо дисципліна, активність, почуття відповідальності.

Сучасні умови підготовки кваліфікованих спортсменів висувають підвищені вимоги організації проведення тренувальних занять до фізичної підготовки [6] Бокс висуває високі вимоги до організму людини, але в процесі тренування організм підлітків, що тренуються поступово пристосовується до тренувальних навантажень і змагань. Значно покращується при заняттях боксом функціональний стан м'язів: підвищується їх здатність до напруги та розслаблення. Для досягнення високих спортивних результатів підлітки 14-16 років, що займаються спортом повинні володіти більш складно координаційними технічними рухами, а також певним рівнем фізичної підготовленості на такі умови вказується в більшості досліджень [3, 6, 7].

Відсутність новітньої сучасної підготовки та кількісної інформації про новітні засоби підготовки спортсменів на сьогодні вказує на актуальність нових досліджень. Вправи оздоровчої системи йога рекомендуються спортсменам силових видів спорту не тільки для покращення результативності у своїй спеціалізації, для вміння під час сконцентрувати свій силовий потенціал і постановки правильного дихання при підйомі максимальної ваги, для еластичності зв'язків і м'язів і поліпшення силових якостей, а й відновлення сил, для психофізіологічного контролю під час змагань, для профілактики травматизму суглобів і хребта.

Мета – вивчити характерні особливості підготовки боксерів за допомогою використання елементів йоги в тренувальному процесі боксерів.

Завдання:

1. Проаналізувати літературні джерела для загальної характеристики спортивної підготовки боксерів та проаналізувати особливості реалізації закономірності спортивного тренування у підготовці боксерів.

2. Розробити комплекс вправ з використанням елементів йоги та визначити доцільність його використання в тренувальному процесі боксерів.

Виклад основних результатів дослідження. В останній час підготовки спортсменів різних видів спорту використовують різні напрямки фітнесу та елементи йоги, які не спричиняють значного навантаження на організм, проте характеризуються вираженим корегуючим і відновлюючим ефектом. Найпоширенішим з цих напрямків є йога, а також близькі до неї види фітнесу, які мають походження з йоги або спільні з нею технічні елементи – пілатес, каланетика, стретчінг.

Різні види йоги по різному впливають на організм спортсмена, у першу чергу, на їх психоемоційний стан, а також підвищує рухову активність, укріплює опорноруховий апарат та підвищує їх фізичну працездатність. Найбільш поширеними серед йога-практик які можна застосувати у навчальному процесі під час занять фізкультурою є хатха-йога («йога зусилля»), яка сприяє зміцненню м'язів верхньої частини спини, черевного пресу, зміцненню та випрямленню хребта, формуванню постави, розвитку гнучкості та загальної силової витривалості. Вона передбачає асани, тобто вправи, направлені на розвиток вміння утримувати тіло в певних положеннях протягом деякого часу, а також пранаями – вправи, направлені на регуляцію дихання.

Користь йоги для боксерів полягає в наступному: вчить керувати диханням, а саме постановка дихання для боксера вкрай необхідна. Слід знати, на якій фазі вправи – позитивної чи негативної – робити вдих чи видих. Де допустимо, а де небезпечно затримувати дихання і т.д. Ці знання необхідні лише на рівні відпрацьованого навички. При цьому в більшості тренувальних методик для боксерів робота над диханням дуже поверхова. Щодо більшості юних боксерів, то часто про постановку дихання ніхто навіть не замислювався. Таких спонтанно дихаючих боксерів одразу помітно.

Йога забезпечує розтяжку. Стретчінг (розтяжка) – обов'язкова частина тренінгу з обтяженнями. З його допомогою забезпечується еластичність м'язів, знімаються гіпертонуси. Розтяжки, які застосовуються у фітнесі, є спрощеною адаптованою формою асан йоги. Звичайно, йога в чистому вигляді забезпечує набагато кращу розтяжку. Потрібно знати, що гнучкість та сила взаємопов'язані. Тренінг з обтяженнями погіршує гнучкість, якщо рухи виконуються не в повній амплітуді. При правильній організації тренувань тренінг з обтяженнями тільки покращує гнучкість [2; 3].

Йога забезпечує ізометричну дію на навантаження. Розвиток м'язів побудовано на принципі їхнього шоку. Навантаження на м'язи має постійно змінюватися кількісно чи якісно. При цьому більшість вправ в арсеналі спортивної підготовки складаються з концентричної (підйом ваги) та ексцентричної (опускання) фаз. Ізо метрія – утримання ваги, у тому числі власної – представлена набагато слабше. Тому виконання асан, побудованих на принципі ізометрії, забезпечує атлету незвичну форму навантаження, дає додаткову можливість досягти м'язового зростання. Можна назвати безліч ізометричних асан. Яскравий приклад – Чатуранга дандасана. А також бакасана, васиштхасана, аштавакраса, та ж вирабхадрасана і багато інших.

Йога – це профілактика та лікування захворювань суглобів. На жаль, зворотний бік тренінгу з обтяженнями – травматизм. Страждають колінні, ліктьові суглоби. Найбільш небезпечні травми хребта, обумовлені високою компресією. Тут якнайкраще на допомогу приходить йога. Асани, спрямовані на витяг хребта, компенсують навантаження, сприяють відновленню зміщених між хребетних дисків. Багато асан розширюють амплітуду суглобів і зміцнюють м'язи стабілізатори, що також сприяє профілактиці та лікуванню спортивних травм. У йозі теж мають місце характерні травми. Наприклад, на просунутих рівнях практики може виникати нездорова гіпермобільність суглобів. І тут уже йога приходить на допомогу. По-перше, зайва рухливість кісток у суглобі може бути компенсована зміцненням м'язів – суглоб таким чином ніби стабілізується. По-друге, зміцнюючи м'язи навколо

суглоба, стимулюючи в них циркуляцію крові (пампінг), ми тим самим забезпечуємо харчування та відновлення самого суглоба.

Йога вчить концентрації. Концентрація в йозі – це і окрема практика (дхарана), і фактор, що невід'ємно супроводжує виконання складних асан. Йога вчить фокусувати всю увагу на одному предметі чи дії. На нашу думку, властивість концентрації – одна з найважливіших властивостей у психофізичному тренуванні спортсменів багатьох спеціалізацій, у тому числі і в атлетизмі. Наприклад, концентрація при підйомі граничних ваг (пауерліфтинг або важка атлетика) як запорука травмобезпеки. Уміння спрямовувати промінь уваги в окремий м'яз, відчувати його, сприяє посиленню нейроми шочного зв'язку, тобто. робить м'яз більш «керований» (бодіблдинг). Концентрацією уваги можна навіть посилити кровообіг у м'язі. Така здатність розвивається практичною навігацією по тілу в йога-нідрі.

Під час впровадження розробленого комплексу вправ з елементами йоги, стретчингу та інших видів рухової активності, які входять до арсеналу східних технологій звернули увагу на підвищення психоемоційного стану боксерів. Тому, на загально підготовчому етапі підготовчого періоду річного тренувального циклу для саморегуляції психологічної активності боксерів використовувались наступні методики :

Для формування психологічних якостей борця і вміння регулювати емоційний стан в умовах тренувань та змагань використовували метод ідеомоторного тренування за А. Алексеевим навчання борців управління власною свідомістю спрямованої на досягнення максимального спортивного результату.

Використання методики саморегуляції Л. Персиваля. Завдання, які реалізовувались у процесі занять на спеціально -підготовчому етапі були наступні: 1) формування навичок м'язової релаксації за допомогою елементів йоги у заключній частині занять; 2) розвиток навичок прийомів саморегуляції психічних станів у ситуації перед змаганням; 3) розвинення можливості аутогенного тренування Використовували засоби саморегуляції: масаж, спеціальні фізичні вправи з арсеналу східних технологій, командні рухливі ігри, спортивні ігри: футбол, міні-футбол, баскетбол, гандбол, флорбол), педагогічні засоби (бесіда, лекція).

Для покращення гнучкості боксерів в окремі дні тижня застосовували окреме заняття з стретчингу в залежності від навчально тренувального плану та його завдань. Боксери під час педагогічного експерименту використовували вправи йоги , які були спрямовані:

- на концентрацію енергії та уваги при піднятті максимальних ваг;
- на покращення гнучкості;
- на забезпечення покращення спеціальної силової витривалості при ізометричній напрузі;
- на поліпшення швидкісних та швидкісносилових якостей.

Для корекції структури тренувальних занять нами були виділені та запропоновані засоби хатха йоги, що оптимізують функціональну та силову підготовленість боксерів:

- комплекс асан, для корекції м'язового дисбалансу: статична фіксація, 30 сек до 3 хв у кожній позі;
- вправи йоги як елемент стретчингу з метою підвищення гнучкості: динамічний варіант вправ по 20-30 повторень та статичний варіант по 3 хвилини асану;

Статична фіксація силових асан розвиває нервово-м'язову витривалість: час фіксації від 30 сек до 3 хв;

- динамічні віньяси тренують силу та спритність у цілях підвищення координації рухів: кількість повторень від 9 до 18 разів;
- Хатха-йога як елемент активного відпочинку між тренуваннями: дихальні вправи по 15-30 хвилин;

- робота животом: масаж внутрішніх органів, гармонізація вегетативної нервової системи – 10 хв на початку кожного заняття;
- компенсаційні: розтягування м'язів тулуба та кісток по 10 хв на кожен велику групу м'язів у заключній частині заняття.

Усі вправи виконуються дзеркально.

Запропонований комплекс боксери за рекомендацією тренера використовували протягом тренувального дня, як під час занять, так і в період відновлення працездатності, враховуючи запропоновані в оптимальному співвідношенні тимчасові діапазони занять та відпочинок.

Узагальнюючи отримані дані, можна сказати, що найбільш тривожними є спортсмени на початку річного тренувального циклу, після застосування засобів східних технологій та різних вправ та методик з психічної саморегуляції боксерів та її впровадження в підготовчий період річного тренувального циклу спортсмени можуть ефективно контролювати свій передстартовий стан і з меншою кількістю припускаються помилок уже під час початку поєдинку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. Посібник. К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Воропай С.М. Теорія і методика волейболу. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка, 2011. 424 с.
3. Ганонг В. Фізіологія людини : пер. з англ. : підручник. Л. : БаК, 2002. 784 с
4. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 184 с. ISBN 978-966-698-187-8
5. Кутек Т. Б. Інноваційні підходи удосконалення навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів : метод. реком. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2015. 24 с.
6. Павленко В.О. Насонкіна Е.Ю, Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник]. Харків, 2020. 550 с.
7. Савченко С., Скрипка І., Чхайло М. Використання інноваційних технологій у підготовці футболістів збірної України з футзалу серед спортсменів із порушеннями зору. *Молода спортивна наука України*. 2021. Т. 1. С. 23-24.

Бойченко Анна, Ворона Віта

ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ 6-8 РОКІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація: Стаття присвячена аналізу результатів педагогічного експерименту, проведеного з метою вивчення ефективності розроблених організаційно-методичних рекомендацій для навчально-тренувального процесу у борців вільного стилю віком 6-8 років.

Ключові слова: навчально-тренувальний процес, борці вільного стилю 6-8 років, фізичні якості.

Boychenko Anna, Vorona Vita. Optimization of the educational and training process of freestyle wrestlers 6-8 years old.

Abstract: The article is dedicated to the analysis of the results of a pedagogical experiment conducted to study the effectiveness of developed organizational and methodical recommendations for the educational and training process in freestyle wrestlers aged 6-8.

Keywords: educational and training process, freestyle wrestlers aged 6-8, physical skills.