

ЗАСОБИ ЙОГИ У ПРОГРАМУВАННІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ РУКОПАШНОГО БОЮ

Собко Наталія Григорівна
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка, Україна

Анотація. Розроблена та впроваджена програма розвитку гнучкості спортсменів 14-16 років у рукопашному бої з використанням засобів йоги, перевірена її ефективність.

Актуальність. В сучасному спортивному тренуванні фізична підготовка пов'язана з рівнем розвитку якостей і здібностей, що чинять безпосередній вплив на спортивний результат і ефективність навчально-тренувального процесу.

Компанієць Ю. А. [2], Майстренко Е. А [3] вказують: "Фізичну якість "гнучкість", що відображає рухливість у суглобах, необхідно також розвивати у єдиноборствах, для ефективного виконання технічних дій". Автори доводять: "Наявність достатньої гнучкості залежить від функціональних властивостей опорно-рухового апарату та є важливою умовою для розвитку інших фізичних якостей єдиноборців, а також сприяє економічності рухів у ході поєдинку. Пітин М. П. [4] наголошує: "У спортивній фізіології давно зверталася увага на зв'язок гнучкості з технікою дихання".

Фізична підготовленість юних спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бої, стала об'єктом дослідження Закірко Е. Е. (2019).

Нині все частіше застосовують йогу у спортивній практиці як поєднання особливих фізичних (гнучкість і пластичність) і дихальних вправ [1; 5]. Толчева Г. В. (2016) зробила акцент на фізичній реабілітації єдиноборців засобами хатха-йоги. Удосконаленню гнучкості юних спортсменів-каратистів засобами "хатха-йоги" приділили увагу Арсланов Ш., Мирзанов Ш. (2018). Водночас, досліджень, безпосередньо направлених на розвиток та підтримання гнучкості спортсменів у рукопашному бої засобами йоги в доступних інформаційних джерелах нами не знайдено.

Виклад основного матеріалу. Нами проаналізовані спеціальна навчально-методична література з порушеної проблеми а також досвід провідних інструкторів, наставників з йоги та тренерів-викладачів рукопашного бою України та інших країн (Федеративна демократична республіка Непал, ОАЕ); організоване дослідження.

Всього в дослідженні взяло участь десять спортсменів 10 спортсменів 14-16 років (хлопці). Для визначення наявного рівня розвитку гнучкості і рухливості в суглобах хребтового стовпа, плечовому, тазостегновому, гомілковостопному суглобах юних спортсменів 14-16 років, з групою було проведено фонове тестування (7 тестів). Визначався індивідуальний і середньогруповий рівень прояву гнучкості і рухливості в суглобах досліджуваного контингенту по кожному тесту за розробленими власними оціночними шкалами.

Одержані нами результати фонового тестування гнучкості спортсменів-єдиноборців 14-16 років у рукопашному бої вказують на необхідність

застосування більш ефективних підходів щодо розвитку і підтримання їх гнучкості і рухливості в суглобах.

З метою цілеспрямованого впливу на розвиток і підтримання гнучкості і рухливості в суглобах спортсменів нами розроблена і запроваджена в тренувальний процес авторська програма.

У спортсменів 14–16 років на навчально-тренувальних заняттях з рукопашного бою наша програма включалася в заключну частину занять і займала 20-25 хвилин. Експеримент тривав три місяці, розрахований на 14 тижнів тренувань. Тренування проводились тричі на тиждень (вівторок, четвер і субота).

В подальшому, нами аналізувалась динаміка показників гнучкості і рухливості в суглобах спортсменів 14-16 років протягом дослідження.

Одержані результати вказували на достовірні відмінності (за t-критерієм Стьюдента) протягом досліджуваного періоду за всіма показниками при $P < 0,05$. Винятком є лише результати тесту, що характеризує рухливість тазостегнового суглоба. Вважаємо, що розтяжність м'язів і рухливість у зазначених суглобах важко піддається розвитку за такий відносно короткий проміжок часу, проте цілеспрямована подальша робота у даному напрямку саме в цьому віковому періоді (зазначаємо, несприятливому для розвитку даної якості) сприятиме швидкому і ефективному її прогресуванню.

Таким чином, результати проведеного дослідження дозволяють стверджувати, що розроблена нами і впроваджена у навчально-тренувальні заняття програма розвитку гнучкості спортсменів 14-16 років у рукопашному бої з використанням засобів йоги є ефективною і може бути використана тренерами-викладачами у професійній діяльності під час підготовки спортсменів-єдиноборців.

Література

1. Коглер Аладар. Йога для спортсменів. Секрети олімпійського тренера. / Пер. с англ. В. Кашникова. Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2002. 304 с.
2. Компанієць Ю. А. Спеціальна фізична підготовка : Підручник. Луганськ : РВВ ЛАВС, 2003. 558 с.
3. Майстренко Е. А., Кныш Р. Н., Планов Ю. М. [и др.] Совершенствование системы комплексного контроля у юных спортсменов, занимающихся таэквондо. / Под общ. ред. Алабина В. Г., Алексеева А. Ф. Харьков: ХаГИФК, 1997. 127 с.
4. Пітин М. П. Основи методики розвитку фізичних якостей. Лекція з навчальної дисципліни "Основи теорії і методики спортивного тренування". ЛДУФК, кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту. Львів. 2015. 52 с.
5. Tatiana V. Ryba. PhD The Benefits of Yoga for Athletes: The Body. Article in [International Journal of Athletic Therapy and Training](#). [Volume 11: Issue 2](#). 2006. Pages: 32–34. URL: <https://doi.org/10.1123/att.11.2.32> (дата звернення: 07.07.2020).