

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАРАТИСТОВ

Ярошенко Д.В., канд. пед. наук,

Троицкий филиал ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет»,
Российская Федерация

Комар Е.Б.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. Современное каратэ требует от спортсменов высокого уровня здоровья, который характеризуется оптимальным функционированием жизнеобеспечивающих систем организма при их максимальных резервах и длительной социальной дееспособности [1]. В связи с этим возникает острая необходимость обеспечения должного уровня здоровья для достижения каратистами высокого уровня спортивного мастерства.

Одной из древнейших систем целостного развития человека является хатха-йога. Средства хатха-йоги являются хорошим методом укрепления всех компонентов здоровья спортсменов [2, 3]. Кроме того, физическая нагрузка в каратэ, а также все используемые тренировочные средства и методы должны быть подчинены главной цели – воспитать гармонично развитого спортсмена, способного показывать наивысшие спортивные результаты [4, 5, 6]. Данное обстоятельство требует поиска новых подходов к сохранению здоровья и эффективному решению задач совершенствования спортивной подготовленности квалифицированных каратистов.

Физическая нагрузка хатха-йоги оказывает мощное воздействие на организм спортсмена: отмечается долговременное повышение защитных реакций иммунной системы против чужеродных факторов и активизация адаптационных перестроек в организме; происходит ускорение синтеза в клетках, равносильное ускорению обновления и исправления ДНК (наследственной информации, от которой «глобально» зависит здоровье клетки); наблюдается ускорение обновления клеточных структур (мембран, ферментативных комплексов и др.), что приводит к снижению вероятности появления глубоких повреждений внутри клеток, приводящих к их дисфункции – болезни [4].

Таким образом, занятия йогой способствуют тому, что на смену слабым или поврежденным клеточным структурам приходят новые, молодые, более жизнеспособные.

Все вышеперечисленное повлияло на выбор нами средств хатха-йоги в качестве здоровьесберегающих технологий для занятий спортивным каратэ.

Цель исследования – определить эффективность влияния средств хатха-йоги на уровень здоровья высококвалифицированных каратистов в процессе тренировочных занятий.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе спортивных клубов и ДЮСШ по каратэ Казахстана. В нем приняли участие 40 каратистов высокой спортивной квалификации (КМС, МС) в возрасте 18–26 лет. В ходе исследования были сформированы контрольная и экспериментальная группы (по 20 спортсменов в каждой). До начала эксперимента обе группы находились в равных условиях: приблизительно одинаковый уровень физической и технико-тактической подготовленности, состояние здоровья и функциональной подготовки.

В процессе исследования контрольная и экспериментальная группы занималась по традиционной методике подготовки, предложенной программой для ДЮСШ по каратэ. Однако в экспериментальной группе дополнительно в течение 12 месяцев проводились занятия по хатха-йоге, по разработанной нами здоровьесберегающей технологии средствами хатха-йоги.

В качестве средств, способствующих сохранению и повышению уровня здоровья у квалифицированных каратистов, мы применяли следующие средства хатха-йоги [2]:

- асаны (позы) – специфические положения тела, оказывающие определенное воздействие на физиологическое состояние и конфигурацию энергоинформационной структуры;
- крийи (упражнения) – соединение определенной асаны и специфических промежуточных движений в психофизическую последовательность, посредством которой достигается определенное воздействие на психосоматику и энергетическое состояние практикующего;
- виньясы (связки) – короткий комплекс, составленный несколькими энергетически и логически гармонично взаимосвязанными крийями;

- шаткармы (очистительные практики);
- пранаяма (дыхательные упражнения) – осознанное целенаправленное управление процессами перераспределения энергии в энергетической структуре;
- энергодинамика (элементы статико-динамической практики цигун);
- идеомоторные упражнения – ментальная тренировка сознания, активное представление реального выполнения асан способствует овладению ими, закреплению условно-рефлекторных связей, корректированию, а так же ускорению в совершенствовании;
- концентрация внимания и методы созерцания;
- релаксация (расслабление в шавасане используется для успокоения, отдыха, гармонии эмоциональных и психовегетативных процессов).

Состояние здоровья у квалифицированных каратистов определялось как наличие или отсутствие различных заболеваний, травм опорно-двигательного аппарата (ОДА) и очагов хронической инфекции (острые респираторные заболевания, насморк), а также с помощью следующих методик: изучение физиологических и функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем; измерение адаптационного потенциала; оценка уровня здоровья по Апанасенко.

Результаты, полученные в ходе исследования экспериментальной и контрольной групп, были статистически обработаны.

Результаты исследования. В контрольной группе на начало эксперимента было выявлено 56,7 % испытуемых с различными очагами инфекции (в основном это острые респираторные заболевания, насморк) и 26,7 % – с травмами опорно-двигательного аппарата различной степени тяжести (ушибы, легкие растяжения, суставные боли). В экспериментальной группе на начало исследования была аналогичная картина по очагам инфекции (56,7 %), а с легкими травмами ОДА тренировалось 26,7 % каратистов. В процессе эксперимента произошли следующие изменения: в контрольной группе количество спортсменов с хроническими очагами инфекции уменьшилось до 46,7 %, меньше стало и травм – до 30 %; в экспериментальной группе, после реализации разработанной нами технологии совершенствования спортивной подготовленности каратистов средствами хатха-йоги, количество спортсменов с хроническими очагами инфекции снизилось до 30 %, травматичность ОДА – до 16,7 %.

Анализ динамики функционального состояния квалифицированных каратистов показал, что уровень адаптации организма у спортсменов в контрольной группе достоверно ($p \leq 0,05$) снизился на 14,2 %, что свидетельствует о накоплении утомления и напряжении в механизмах адаптационных процессов. В экспериментальной группе наблюдалось достоверное повышение результатов на 12,9 % к концу эксперимента, что свидетельствует о нормальном протекании адаптационных процессов.

Результаты вегетативной регуляции в контрольной группе снизились на 4,1 %, что свидетельствует о легком дисбалансе в вегетативной регуляции в сторону симпатического тонуса. В экспериментальной группе результаты вегетативной регуляции улучшились на 8,4 %, что свидетельствует о равновесии вегетативной регуляции.

Функциональное состояние центральной регуляции в контрольной группе ухудшилось на 12,3 %, но осталось в пределах нормального энергообеспечения. В экспериментальной группе на конец исследования показатели центральной регуляции улучшились на 5,6 %, что свидетельствует о высоких ресурсах центральной регуляции организма спортсменов экспериментальной группы.

Анализ динамики результатов психоэмоционального состояния квалифицированных каратистов показал, что в контрольной группе на конец исследования возник легкий дисбаланс в состоянии психоэмоциональной устойчивости спортсменов. Снижение показателя составило 11,9 %. В экспериментальной группе результаты диагностики психоэмоционального состояния достоверно улучшились на 7,9 %, что свидетельствует о высоком уровне психоэмоциональной активности и устойчивости в группе каратистов, которые включали в программу тренировок разработанную нами технологию здоровьесбережения средствами хатха-йоги.

Динамика результатов измерения физиологических показателей в состоянии покоя свидетельствует, что и в контрольной и в экспериментальной группе произошли достоверные позитивные изменения по многим тестам. Так, в контрольной группе в процессе эксперимента достоверно ($p \leq 0,05$) улучшились показатели ЧСС на 6,8 %, ЧД на 7,3 %, ЖЕЛ на 3,7 %, а в экспериментальной группе после включения в учебно-тренировочный процесс элементов разработанной нами технологии со-

вершенствования спортивной подготовленности каратистов средствами хатха-йоги показатели ЧСС улучшились на 13,9 %, ЧД – на 14,8 %, ЖЕЛ – на 8,4 %.

Комплексная оценка состояния здоровья по Апанасенко показала следующие результаты: в течение всего исследования в контрольной группе сохранялся стабильно средний уровень здоровья. В экспериментальной группе на начало исследования показатель уровня здоровья у каратистов также был средним, однако к концу эксперимента (через год) он достоверно ($p \leq 0,05$) увеличился на 12,5 % и оказался выше среднего.

Заключение. Таким образом, следует отметить существенное улучшение состояния здоровья каратистов высокой квалификации, использующих в тренировочном процессе разработанную нами технологию здоровьесбережения средствами хатха-йоги.

1. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Г.С. Никифоров [и др.]; под ред. Г.С. Никифорова. – М.: Речь, 2007. – 960 с.

2. Коглер, А. Йога для спортсменов. Секреты олимпийского тренера / А. Коглер. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 304 с.

3. Ярошенко, Д.В. Оптимизация спортивной подготовленности квалифицированных каратистов средствами восточных оздоровительных технологий: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Д.В. Ярошенко; УралГУФК. – Челябинск, 2011. – 23 с.

4. Булич, Э.Г. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.

5. Влияние современной системы подготовки спортсменов на состояние здоровья и динамику тренированности / С.П. Летунов [и др.]; под ред. Н.Д. Граевской. – М.: ФиС, 1977. – 144 с.

6. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях / В.Н. Ирхин [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 62–63.