

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕГРАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ РОЗВИТКУ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У БОКСЕРІВ

У статті висвітлюється ефективність застосування інтегральних технологій для розвитку психофізичних якостей у боксерів. У якості основних засобів використовувались вправи, які своєю складністю і своєрідністю підвищують розвиток психофізичних якостей.

Ключові слова. Інтегральні, технології, психофізичні, якості, тренувальний, процес.

Актуальність. Сучасність вимагає від фахівців фізичного виховання інноваційних підходів для вирішення проблеми, зацікавлення студентської молоді до занять у спортивних секціях. Багато авторів для підвищення фізичної підготовки спортсменів рекомендують використовувати вправи інтегрального впливу на розвиток функціональних можливостей, психофізичних якостей, інтелектуальних здібностей. Отже, практична потреба інтегральних технологій у процесі навчально-тренувальних занять з боксу зумовлює підвищення ефективності системи засобів, використаних для вдосконалення психофізичної підготовки боксера, котрий повинен володіти спектром різносторонніх дій, має бути привабливим для широкого кола спортсменів. Усе це назване вище зумовлює спеціальне експериментальне дослідження.

Відповідно до східної філософії справжній нінзюцу [мистецтво володіння вольовими, духовними, інтелектуальними, психологічними, якостями] – це гармонійний розвиток духовних і фізичних задатків у особистості, розкриття її безмежних можливостей. Загальновідомо, що розвиток фізичної сили і витривалості, а також загальних бойових навичок доступні практично всім, але духовний аспект нінзюцу має відкритися тільки тим, у кого поєднаний генетичний талант, відданість справі, терпіння й повага до вчителя [1].

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати ефективність застосування інтегральних технологій для розвитку психофізичних якостей боксерів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічний експеримент.

Організація дослідження. Для успішного визначення ефективності застосування інтегральних технологій на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка було організовано експериментальну (n-15), та контрольну (n-15) групи боксерів. У процесі навчально-тренувальних занять у контрольній групі використано традиційні засоби, а в експериментальній групі застосовано вправи, які за своєю складністю і своєрідністю підвищують розвиток психофізичних якостей.

Обговорення результатів дослідження. Педагогічний експеримент планувався відповідно до затвердженої програми

спортивно-юнацької школи, що ставить вимоги ефективного проведення навчально-тренувальних занять з боксу. Навчально-тренувальний процес проводився на теоретичному та практичному рівні. У теоретичному розділі навчальних занять спортсменам було подано детальну інформацію на наступні питання:

1. Принцип (У-Вей) та його значення у розвитку особистості.
2. Значення дванадцяти меридіанів та їх характеристика.
3. Медитація-формування світогляду через призму східної та західної філософії [2].

У навчальних заняттях із метою формування необхідних знань для розвитку психофізичних якостей ми використовували аналіз ситуації (пов'язаний з розглядом східної та західної філософії), індивідуальні та групові бесіди, дискусії.

Практичний розділ навчальних занять. Педагогічним впливом у розвитку психофізичних можливостей були традиційні та нетрадиційні засоби фізичного виховання. Методика включає в себе базовий і варіативний компоненти навчання. Базовий забезпечує формування психофізичних якостей і сформований на підставі рекомендованих вимог для даного вікового контингенту. Цей компонент передбачає основні фізичні вправи з легкої атлетики, гімнастики, спортивних і рухових ігор, які забезпечують всебічний розвиток особистості, підвищують ефективність працездатності. Важливими також спеціальні підготовчі вправи, котрі впливають на особливості розвитку нервово-м'язових зусиль. До них належать вправи з гантелями і штангою, металевими палицями, молотом, булавами та інші вправи, що мають аналогічну структуру і характер виконання дій, удосконалюють фізичний розвиток боксера та надають можливість підготувати його до визначених дій. Варіативний компонент сформований на підставі форм, методів і прийомів організації навчально-тренувальних занять, що направлені на вдосконалення психофізичних здібностей боксера [3]. У під час практичних занять удосконалювалися технічні, тактичні, психологічні якості відповідно до прийнятих вимог.

Психофізичні якості боксера тісно взаємодіють із технічною та тактичною підготовкою боксера. Від якості технічної підготовки залежить ефективне застосування тактичних дій, а від фізичної підготовки раціональна реалізація технічних і тактичних дій безпосередньо у поєдинку.

Головна мета експериментального дослідження – створення сприятливих умов для розвитку психофізичних якостей, які формуються під впливом спеціальних вправ, та методики їх виконання. Такі вправи забезпечують можливість подолання психологічних перешкод у процесі поєдинку.

Наприклад, у процесі експериментального дослідження ставиться завдання на середній дистанції у довільній формі виконувати атакувальні та контратакувальні удари, тобто партнер не знає, який удар буде виконуватися [прямий, боковий, знизу,]. Так створюються передумови для захисту й нападу, залежно від

ефективності нападаючих комбінацій і засобів захисту формується психофізичні якості боксера.

У навчально-тренувальних заняттях з боксу застосовувалися засоби медитації–формування світогляду через призму східної та західної філософії. Людина, що оволоділа прийомами медитації може глибше і змістовніше пізнати біологічний організм і тим самим регулювати психофізичні процеси.

Апостол Павел чітко зазначив: «... тіло ваше суть храму, що живе в вас Святого Духа». Тільки відповідно до гармонійного розвитку світогляду можна ефективно трансцендувати на вищий рівень буття і з'єднатися з Творцем.

Відповідно до східної філософії обов'язковою умовою учасника спортивної секції є дотримання церемонії привітання спортивного залу, [поважливий нахил тулуба вперед], учасників спортивної команди, тренера. Зауважимо, що повага до ближнього, яка практикувалась в нашій роботі, має ціліспрямований характер у формуванні психофізичних якостей, тому що від структури виховання залежить ієрархія вчинків.

У процесі дослідження брались до уваги оригінальне вчення східної медицини про дванадцять парних каналів, які забезпечують послідовне проходження життєвої енергії [ці]. У східній медицині канали є невід'ємною частиною анатомо-функціонального поняття (орган), властивого для східної медицини. Внутрішня (ці) постійно циркулює по дванадцяти каналах на упордовж доби. Отже у каналах є періоди максимального та мінімального напруження енергії. Період максимального напруження відбувається упордовж двох годин і є ефективним періодом для впливу на різні меридіани. У процесі циркуляції (ці) відбувається взаємодія і взаєморегуляція органів, а в життєвих точках-взаємодія з навколишнім середовищем та мікрокосмосом [1].

У праці Лао цзи «Дао де цзин» йдеться про гармонійний устрій Всесвіту. Відповідно до вказаної доктрини людина повинна керуватися принципом «у-вей» і гармонізувати свій устрій відповідно до світової гармонії, яка поєднується з біологічними ритмами людського організму [2].

Тому в експериментальному дослідженні ми враховували біологічні ритми організму боксера. Інтенсивність навантаження з показником ЧСС 160-180 уд/хв. була в період максимальної активності енергії, а в період мінімальної активності енергії інтенсивність навантаження була з показником ЧСС 120-140 уд/хв. (див. *табл. 1*).

Методом педагогічного експерименту встановлено, що в процесі удосконалення психофізичних якостей у спортсменів якісно формувалися духовні, інтелектуальні, психологічні, та вольові можливості, що відображаються у рішучості, сміливості, наполегливості, здатності швидко та доцільно використовувати набуті знання й досвід в умовах поединку і комунікативно будувати особистісні стосунки з партнерами, тренерами, друзями по команді. Така форма стосунків підвищує рівень знань, умінь, навичок, які необхідно

застосовувати у практичній діяльності, активізує особистість, додає впевненість в спортивній діяльності, та особистому житті.

Таблиця 1

Меридіани (органи)	Години	
	Максимальна активність енергії	Мінімальна активність енергії
Легені	3-5	15-17
Товста кишка	5-7	17-19
Стравохід	7-9	19-21
Селезінка	9-11	19-21
Серце	11-13	23-01
Тонка кишка	13-15	1-3
Сечовий міхур	15-17	3-5
Нирки	17-19	5-7
Перикард	19-21	7-9
Трійний обігрівач	21-23	9-11
Жовчний міхур	23-01	11-13
Печінка	01-03	13-15

Висновки. Навчально-тренувальні заняття в експериментальному дослідженні – це раціональна альтернатива втілення інноваційних засобів впливу на розвиток гармонійної особистості. В експериментальному дослідженні підтверджено, що інтегральні технології – це ефективний напрямок підвищення рівня розвитку психофізичних якостей. Важливим критерієм у процесі розвитку психофізичних можливостей особистості є скрупульозним визначенням істинної інформації, що безпосередньо впливає на позитивні зміни у підсвідомості, а потім у свідомості особистості, може бути міцним духовним фундаментом для майбутнього.

Список використаних джерел:

1. Ван Чжин Юань. Сто вопросов о дыхательных упражнениях даоской религии / Ван Чжин Юань. – Пекин, 1989. – С. 23-24.
2. Ден Ли Чжун. Принцип освобождения внутренней энергии, разработанный в Шаолине / Ден Ли Чжун. – Шанхай, 1989. – С. 72.
3. Дегтярев И.П. Бокс : учебник для ин-тов физической культуры / И.П. Дегтярев. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 123 с.

The article highlights the direction the effective application of integrated technologies for the development of mental and physical abilities of novice boxers.

Key words. Efficiency, integrated, psychophysical, boxers.

Отримано: 9.09.2013