

## **ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ЙОГИ НА ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ИГРОКОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ**

**Хотенцева Е. В., Шпичка Т. А.**

*Национальный университет пищевых технологий  
г. Киев, Украина*

**Аннотация.** Представлено результаты исследования влияния упражнений йоги на подготовленность игроков студенческой команды по мини-футболу. Установлено, что использованные комплексы упражнений йоги оказывают прямое влияние на гибкость и удержания баланса, а также, могут применяться в тренировочном процессе, что подтверждается улучшением подготовленности игроков экспериментальной группы по сравнению с контрольной, где занятия йогой не проводились.

**Актуальность, постановка проблемы.** В любом виде спорта существует ряд базовых разновидностей спортивной подготовки (физическая, техническая, тактическая, интегральная и т.д.). Возникает вопрос, насколько эффективно эти виды подготовки спортсмена или команды могут осуществляться с помощью йоги.

Упражнения и методы йоги могут оказывать непосредственное влияние на оптимизацию всех видов подготовки спортсмена или команды [1]. Отличительной особенностью йоги является детальная разработка приемов совершенствования спортсменов в овладении искусством мышечного расслабления, приемами целесообразного дыхания и методами концентрации внимания [1, 2, 6, 8].

Как считают отечественные и зарубежные специалисты [3, 5, 6], йога может дать футболистам увеличение силы, выносливости, ясность сознания, а также более здоровый сон. Некоторые исследователи [1, 2, 8] уточняют, что регулярная практика различных поз йоги (асана), а также дыхательных упражнений (пранаяма) помогает укрепить мышцы, развить качественно новую силу, а также улучшить мышечную эластичность и массу. Как результат,

улучшается сила и выносливость организма в целом, а не только отдельных групп мышц, что дает дополнительную эффективность, как при тренировке, так и при соревнованиях.

Таким образом, предполагается, что подготовленность игроков в мини-футболе, может быть улучшена с помощью упражнений йоги, которая одновременно и гармонично влияет на ум и тело.

Выше изложенное делает актуальным вопрос использования упражнений йоги в тренировочном процессе игроков студенческой команды по мини-футболу, а изучение влияния йоги на спортивную подготовленность позволит решить поставленную проблему.

**Цель исследования.** Определение влияния комплекса упражнений йоги на подготовленность игроков студенческой команды по мини-футболу.

**Методы и организация исследования.** В исследовании были использованы такие методы, как изучение, анализ и обобщение литературных материалов по проблеме исследования, педагогическое наблюдение, тестирование физической и технико-тактической подготовленности.

В исследовании приняли участие 20 игроков (экспериментальная группа) студенческой сборной команды по мини-футболу Национального университета пищевых технологий (1 – МСМК, 2 – КМС, 17 – I разряд) и 15 игроков (контрольная группа) студенческой сборной команды по мини-футболу Национального университета биоресурсов и природопользования Украины (1 – МСМК, 14 – I разряд). Для определения уровня подготовленности игроков были использованы общеизвестные тестовые упражнения (таблица 1).

На первом этапе нашего исследования было проведено тестирование физической и технико-тактической подготовленности игроков экспериментальной и контрольной групп (определенные различия в группах статистически не значимы  $p > 0,05$ ).

Таблица 1 – Программа тестирования игроков по мини-футболу

№ п/п	Подготовленность	Тестовые упражнения		Единица измерения
1	Физическая	T1	Прыжок в длину с места	см
		T2	Челночный бег 3x10 м	сек
		T3	Бег 30 м	сек
		T4	Пресс	Кол-во повторений
		T5	Гибкость	см
		T6	Баланс	сек
2	Технико-тактическая	T7	Бег 30м с ведением мяча	сек
		T8	Удары по воротам в цель	Кол-во повторений
		T9	Жонглирование мяча ногами	Кол-во повторений

Контрольная группа в составе 15 игроков занималась в соответствии с требованиями классической программы тренировки команды по мини-футболу. Занятия состояли из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей. Используемые общепринятые упражнения, отвечали задачам каждой части [5, 6, 7].

Экспериментальная группа в составе 20 игроков занималась в соответствии с предложенным комплексом упражнений йоги, которые использовались во вступительной, подготовительной и заключительной части, в основной части решались задачи футбольного направления. Занятия в обеих группах проводились 4 раза в неделю по 2 часа в течение 9 месяцев.

Учитывая специфику мини-футбола, были предложены следующие комплексы упражнений йоги:

1. Упражнения йоги для вступительной и заключительной частей:

- медитация в течение 3-5 минут;
- наклон вперед сидя;
- «кобра», «саранча» «лук», «плуг»;
- стойка на плечах;
- «рыба»;
- медитация в положении сидя с выполнением дыхательных упражнений, «неподвижная поза»;
- реактивация, которая включает несколько глубоких вдохов, сидя или стоя, упражнения для рук и ног.

2. упражнения для подготовительной части на улучшение равновесия и концентрации:

- поза «дерева»;
- поза «танцора»;
- «веса»;
- «ворона»;
- поза буквы «Т»;
- поза согнутых колен;
- поза на носочках;
- растяжка ног стоя;
- поза «орла».

При выборе упражнений йоги были учтены рекомендации для занятий йогой А. Колгера [1].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведенное исследование позволило получить существенные экспериментальные данные. Так, полученные результаты по контрольной группе представлены в таблице 2.

Сравнивая результаты исходного и конечного этапа тестирования в контрольной группе, выяснилось, что из показателей 9 тестовых упражнений не во всех произошли изменения. Большинство показателей изменились в сторону улучшения ( $p < 0,05$ ). Остались неизменными показатели, характеризующие силовую выносливость мышц брюшного пресса, гибкость, удержание равновесия (баланс). В данном случае можно заключить, что использование

общих применяемых упражнений по мини-футболу в учебно-тренировочных занятиях не решает всех поставленных задач.

Таблица 2 – Результаты тестирования игроков в контрольной группе

Тесты	Результаты тестирования						P
	До эксперимента			После эксперимента			
	$\bar{x}$	S	Уровень	$\bar{x}$	S	Уровень	
Тест №1, см	224,4	0,6	Средний	245,2	0,6	Высокий	<0,05
Тест №2, см	7,86	0,2	Низкий	7,6	0,2	Средний	<0,05
Тест №3, с	4,81	0,2	Низкий	4,7	0,2	Средний	<0,05
Тест №4, с	45,2	1,6	Низкий	46,6	1,6	Низкий	>0,05
Тест №5, повт.	15,1	0,4	Средний	16,2	0,4	Средний	>0,05
Тест №6, см	15,7	0,6	Средний	15,9	0,6	Средний	>0,05
Тест №7, с	4,98	0,8	Низкий	4,7	0,8	Средний	<0,05
Тест №8, С/П	6/4	1,2	Средний	6/5	1,2	Высокий	<0,05
Тест №9, С/П	39	0,3	Средний	44	0,3	Высокий	<0,05

В экспериментальной группе произошли улучшения всех показателей по предложенным тестовым упражнениям (таблица 3) ( $p < 0,05$ ).

Таблица 3 – Результаты тестирования игроков в экспериментальной группе

Тесты	Результаты тестирования						P
	До эксперимента			После эксперимента			
	$\bar{x}$	S	Уровень	$\bar{x}$	S	Уровень	
Тест №1, см	223,9	0,7	Средний	251,2	0,9	Высокий	<0,05
Тест №2, см	7,69	0,5	Низкий	7,2	0,4	Высокий	<0,05
Тест №3, с	4,83	0,2	Низкий	4,6	0,2	Высокий	<0,05
Тест №4, с	44,5	1,4	Низкий	49,1	1,1	Средний	<0,05
Тест №5, повт.	14,9	0,4	Средний	19,8	0,2	Высокий	<0,05
Тест №6, см	16,4	0,7	Средний	22,1	0,9	Высокий	<0,05
Тест №7, с	4,97	0,7	Низкий	4,7	0,4	Средний	<0,05
Тест №8, С/П	6/4	1,0	Средний	6/5	0,8	Высокий	<0,05
Тест №9, С/П	38,4	0,4	Средний	44,9	0,7	Высокий	<0,05

Сравнивая полученные результаты в контрольной и экспериментальной группах можно заметить позитивные изменения исследуемых показателей, как в одной, так и в другой. Это подтверждает эффективность применения комплекса упражнений мини-футбола (контрольная группа) и дополнительных комплексов упражнений йоги (экспериментальная группа). Однако, следует отметить, что показатели, полученные в экспериментальной группе несколько выше, чем в контрольной.

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** И так, можно констатировать, что предложенные упражнения йоги создают прямое влияние не на все показатели подготовленности футболистов, а лишь на физические, особенно на гибкость и удержание баланса.

**Перспективным** направлением наших исследований является подбор упражнений йоги, которые бы способствовали улучшению уровня технической подготовленности игроков в мини-футболе.

Список литературы:

1. Аладар Коглер Йога для спортсменов. Секреты олимпийского тренера / Аладар Коглер. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 304 с.
2. Айенгар, Г. С. Йога в действии: начальный курс / Гита С. Айенгар; пер. с англ. С. Кузнецова и В. Коновалова. – М., 2007. – 120 с.
3. Балабан, Б. А. Особливості підготовки студентських збірних команд з футзалу до короткострокових змагань / Б. А. Балабан, В. Г. Лунін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2012. – №1. – С. 13–16.
4. Лайделл, Л. Новая книга по йоге: Поэтапное руководство / Л. Лайделл, Н. Рабинович, Г. Рабинович; пер. с англ. Н. Григорьевой. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 192 с.
5. Мутко, В. Л. Мини-футбол в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / В. Л. Мутко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. – М. : Советский спорт, 2010. – 320 с.
6. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
7. Рами Заул Анализ технико-тактических действий в мини-футболе (футзале) в зависимости от спортивной квалификации команд / Рами Заул // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2009. – № 4 (50). – С. 88–90.
8. Фёрштайн, Г. Энциклопедия йоги / Г. Фёрштайн. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 768 с.