

Методическая разработка

на тему: «Тренировка вестибулярной устойчивости в боксе и кик-боксинге»

Выполнили: тренер-преподаватель
А.П.Галушкина и Э.Ю.Сираев

г.Челябинск

Вестибулярный анализатор играет важную роль в обеспечении равновесия тела и ориентации в пространстве.

В фулл-контактных видах единоборств эффективность освоения отдельных технических приемов напрямую связана с состоянием и тренированностью вестибулярного аппарата. Работы В.Г.Стрельца, Н.К.Меньшикова, В.И. Макарова, В.А.Кабачкова и др. доказали высокую эффективность предварительного направленного совершенствования устойчивости вестибулярного аппарата при подготовке летчиков, моряков, строителей-высотников и представителей других профессий. В боксе эти вопросы изучались в диссертационной работе Г.Ф. Васильева (1978).

Применение специальной тренировки вестибулярного анализатора при скоростно-силовом тренировочном занятии значительно уменьшает латентное время двигательной реакции (Р.М. Багаутдинов, 1972).

В техническом арсенале кик-боксера присутствуют приемы с вращением тела вокруг вертикальной оси (раскручивающиеся удары руками и ногами, подсечки в приседе, быстрые перевороты в противоположную стойку и др.) Состояние вестибулярного анализатора у боксеров является одним из важных показателей способностей в этом виде спорта, поскольку существует взаимосвязь между выносливостью к специфическим раздражениям и уровнем технико-тактического мастерства. (Н.А.Гамза, А.И.Разживин,1990).

В связи с изложенным, важное значение имеет тренировка вестибулярной устойчивости у боксеров и кик-боксеров.

Целесообразно выполнять серии быстрых кувырков вперед (5-6) с 1,5-2мин паузами между сериями, заполняемые упражнениями на расслабление, бегом трусцой, боем с тенью и пр. Таких серий кувырков – пауз в одном занятии можно выполнять 4-8, в зависимости от подготовленности спортсмена.

Хороший эффект дают вращения на месте вокруг вертикальной оси в положении наклона вперед - руки за головой на затылке. Упражнение

выполняется с партнером, который помогает (усиливает вращение) и страхует от падения. Выполняют 10 быстрых вращений на месте вправо, затем спортсмен выпрямляется и наносит в течение 1 мин удары руками и ногами. После этого упражнение выполняется в левую сторону. Таких серий в одном занятии можно выполнить 2-4.

Упражнения для тренировки вестибулярной устойчивости, как правило, включаются в подготовительную или заключительную часть тренировочного занятия.

Комплекс упражнений, повышающий вестибулярную устойчивость спортсмена, предложили В.Г. Траман и Г.В. Кобылянский (1982). Тренировка проводится утром во время физзарядки. После разминки комплекс движений головой выполняется с открытыми и закрытыми глазами, сначала стоя на месте, а затем во время ходьбы. Комплекс включает в себя быстрые движения головой:

- наклон вперед и назад, вправо-влево, вращения по ходу и против хода часовой стрелки. Упражнения выполняются последовательно по 30сек. каждое. Через пять занятий продолжительность каждого упражнения увеличивается до 1-2мин, причем через каждые 30сек делается пауза в 5-10сек.

На все упражнения отводится 2-2,5мин., но постепенно время каждого увеличивается на 1-2 мин и к 10-15 занятию доводится до 10-15мин. После 30-40 занятий те же упражнения выполняются во время ходьбы в течении последующих 20-30 занятий. Закончив комплекс, спортсмен продолжает вольные упражнения физзарядки. Общая продолжительность активной тренировки в среднем составляет 60 дней и может увеличиваться в зависимости от самочувствия тренирующегося. Кроме этих упражнений могут быть рекомендованы кувырки в воде, плавание стилем кроль, прыжки в воду с трамплина, занятия на батуте, кувырки и резкие повороты на земле, вращения на гимнастическом колесе.

Оценку уровня тренированности вестибулярного аппарата можно проводить с помощью пробы Ромберга.

ПРОБА РОМБЕРГА предусматривает исследование в простой позе (поза Ромберга I) и усложненных (позы Ромберга II и III). В позе Ромберга I испытуемый стоит, сомкнув ступни ног (пятки и носки вместе), глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены. Определяется время устойчивости в этой позе до потери равновесия. Следует заметить, что позу Ромберга I применяют обычно в клинике при обследовании больных. Для физкультурников и спортсменов можно рекомендовать усложненные позы. В позе Ромберга II испытуемый должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии; при этом пятка одной ноги касается носка другой, в остальном положении испытуемого такое же, как при простой позе Ромберга, то есть руки вытянуты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. Время устойчивости в позе Ромберга I, то есть руки вытянуты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. Время устойчивости в позе Ромберга II у здоровых нетренированных лиц колеблется обычно в пределах 30-55 секунд (у детей она зависит ещё и от возраста); тремор (дрожание) пальцев рук и век отсутствует. У физкультурников и спортсменов время устойчивости значительно больше, в особенности у гимнастов, фигуристов, прыгунов в воду, пловцов и может составлять 100-120 секунд и более.

У детей, подростков и юношей (с 6 до 18 лет), не занимающихся спортом, устойчивость в позе Ромберга II колеблется в пределах 13-53 секунд.

Может быть использована и еще более сложная поза Ромберга III: испытуемый стоит на одной ноге, стопа другой прижата к коленной чашечке опорной ноги. Устойчивость в таком положении должна быть не менее 15 секунд.

Покачивание, а тем более быстрая потеря равновесия, указывают на нарушение координации. Тремор пальцев рук и век также свидетельствует об этом, хотя и значительно меньшей степени.

Координационную пробу Ромберга можно применять в процессе физкультурных занятий, например, до и после них. Уменьшение временного показателя при этом наблюдается в случаях утомления и перенапряжения, в период заболеваний, а также при длительных перерывах в занятиях физкультурой.