

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ В ЕДИНОБОРСТВАХ У ЮНОШЕЙ

Хало П. В., к. техн. н., доц., Дьяков С. А., студ.
*Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
«Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ)» nabard@yandex.ru*

Актуальность. Основное отличие соревновательной деятельности в различных видах единоборств, по мнению специалистов, заключается в том, что все технико-тактические действия выполняются на очень высокой скорости, что позволяет говорить о первичности таких качеств как быстрота реагирования и скоростные возможности нервно-мышечного аппарата. Построение тренировочных занятий в режимах субмаксимальной и максимальной интенсивности дает положительный эффект, но его длительность далеко не бесконечна. Поэтому спортсмены, которые добились высоких результатов в возрасте 17-20 лет, в последующем, несмотря на достаточный арсенал эффективных технико-тактических действий и большой соревновательный опыт уступают ведущие позиции молодым спортсменам. Этот факт прослеживается в различных стилевых направлениях восточных единоборств и может быть объяснен тем, что в этих видах спорта нет профессиональной системы централизованной подготовки, а секционные или клубные тренировки не всегда ежедневны и регулярны. Следовательно, исследование системы построения тренировочных нагрузок высококвалифицированных спортсменов в видах восточных единоборств на этапах подготовки к соревнованиям является актуальным для теории и практики спорта высших достижений в видах восточных единоборств [1].

Гипотеза. На основании анализа результатов выступления и существующей системы подготовки спортсменов в различных видах единоборств было сделано предположение о том, что эффективность соревновательной деятельности обеспечивается

рациональным соотношением средств скоростно-силовой и специальной подготовки и использование средств быстрого восстановления психофизиологических способностей на этой основе обучения различным методам соморегуляции организма.

В результате анализа научно-методической литературы, была разработана методика оптимизации предсоревновательного состояния в единоборствах, включающая: совершенствование скоростно-силовой подготовленности как превалирующего фактора успешного выступления на соревнованиях; применения программ построения тренировочных занятий сопряженного воздействия на структуру подготовленности спортсменов; использование в качестве средств обучения методам саморегуляции организма: динамическую медитацию, аудио-визуальное воздействие с биологической обратной связью и аутогенную тренировку. Для подтверждения гипотезы в течение одного учебного полугодия нами был проведен педагогический эксперимент. Были сформированы четыре группы в возрасте 14-15 лет контрольная самбистов (n=10), каратистов (n=11) и экспериментальная самбистов (n=10) каратистов (n=11). После проведения начального тестирования контрольные группы занималась по традиционной методике, а в экспериментальных применялась разработанная методика. Оценка эффективности методики проводилась по коэффициенту комбинационности, как интегральному показателю уровня технико-тактического мастерства. В результате уровень показателя комбинационности после завершения эксперимента в экспериментальных группах достоверно (для $\alpha=0,05$) превысил уровень в контрольных группах. Оценка достоверности различий результата производилась по t-критерию Стьюдента.

Литература:

1. Хало П.В., Галалу В.Г., Омельченко В.П. Модели и принципы активации резервных возможностей организма // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2010. №9 (110). С63-70