

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

## АНАЛИЗ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Хало П. В., к. техн. н., доц., Хмиль О. В., студ.

*Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)  
«Ростовский государственный экономический университет  
(РИНХ)»  
nabard@yandex.ru*

**Актуальность.** Стремительное развитие теории и методики современного спорта, диктуют необходимость срочной разработки новых технологий спортивной тренировки, охватывающих практически все функциональные системы человека. Особую роль в новых технологиях занимает разработка методов произвольного управления функциональным состоянием организма, что безусловно требует оптимизации внутрипсихических процессов регулирующих действия спортсмена [1]. С точки зрения направления развития внутрипсихических процессов в спортивной тренировке можно выделить два принципиально разных подхода: восточный и западный. В западном объективном подходе, тренер всегда работает с виртуальным внешним образом Я спортсмена существующем в его внешней картине мира. При этом сам внутрипсихический процесс психолого-педагогического воздействия остается как бы за рамками тренировочного процесса. В практике восточных единоборств, напротив большее внимание уделяется внутренним процессам и состояниям, возможно именно этим объясняется стремительный рост спортивных достижений китайских спортсменов. Это объясняется тем, что формирование системы боевых искусств Восточной и Юго-Восточной Азии на протяжении веков происходило в изоляции от культурных традиций Европы и Ближнего Востока, что способствовало образованию самобытной и высокоразвитой физической культуры Китая, Японии, Кореи, Вьетнама и других стран этой части света. В отличие от европейской

культуры, разделявшей дух и материю, следствием чего явилась большая ориентация европейской, североамериканской физической культуры на телесное развитие индивида и состязательную практику. Однако, методы психолого-педагогического воздействия восточных единоборств ориентированы на единую мировоззренческую базу, основывающуюся на движении «мистической» энергии и особых состояниях сознания с ней связанных [2]. Таким образом, протекание внутренних психических процессов здесь имеет свои метки-референты, достижение которых говорит об переживаемой стадии внутреннего самосовершенствования. Введение подобного метода в отечественный тренировочный процесс затруднено ввиду отсутствия соответствующих культурных традиций. Однако, стоит сказать, что аналогичные метки-референты имеются в сакральных религиозных системах различных народов. Все эти этапы направлены на проникновение в недифференцированные слои сознания лишённые каких-либо модальностей, т.е. амодальные [3].

**Гипотеза:** предполагалось, что переосмысление психолого-педагогического воздействия в восточных единоборствах позволят оптимизировать учебно-тренировочный процесс в данной области спорта, будет способствовать повышению эффективности высшего специального физкультурного образования и спортивной тренировки при подготовке спортсменов разных специализаций и квалификаций.

На основе проведенного анализа научно-методической литературы в области профессиональной подготовки и спортивной тренировки, а также с учетом тенденций в практике организации подготовки спортсменов занимающихся восточными единоборствами, нами была методика спортивной тренировки включающая в себя оригинальные дидактические приемы развития концентрации, деконцентрации внимания и повышенной осознанности. С этой целью весьма широко применялись упрощенный вариант буддийской випассаны-медитации, методику релаксационной психорегулирующей тренировки, холотропного дыхания, методы замедленного

выполнения упражнений тайцзицюань в комплексе с упражнениями силовой направленности массажем, выполнение упражнений в составе строго регламентированных и авторских комплексов, статическую гимнастику даоинь и медленные упражнения. Для оценки эффективности разработанной методики был проведен педагогический эксперимент. В педагогическом эксперименте приняли участие две группы каратистов в возрасте 14-15 лет мужского пола. Испытуемые были разбиты на экспериментальную и контрольную группы, которые формировались с учетом репрезентативности выборки по 10 человек в каждой. В качестве критерия эффективности был выбрана скорость простой и сложной сенсомоторной реакции, для чего использовался компьютерный программный комплекс «Диагностик». Для оценки достоверности различий был выбран t-критерий Стьюдента для малых несвязанных выборок. Результаты обработки показали, что есть все основания считать эффективной предложенную методику для уровня значимости ( $\alpha=0,05$ ). Кроме того, было выявлено, увеличение долевого участия  $\alpha$ -ритма в суммарной электроэнцефалограмме на 16.2 %, и улучшение общего функционального состояния ЦНС, оптимизация социально-психологического климата и увеличение эффективности и экономичности деятельности организма спортсменов.

### **Литература:**

1. Хало П.В. Психоэкология человека, психоэкология как раздел науки / Хало П.В. Таганрог: «Танаис», 2011. 208с.
2. Хало П.В., Быков Н.Д., Хвалебо Г.В. Выбор показателей эффективности методов активации резервных возможностей спортсмена для холтеровского мониторинга // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. 2012. № 1с. С. 159-163.
3. 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). С.63-70