

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



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

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми
Сумський державний університет
2015

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МУЗЫКА И РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫЕ РЕЖИМЫ ДЫХАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Хало П. В., к.техн.н., доц., Малов А. А., студ.

Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)

Ростовский государственный экономический университет

(РИНХ)

nabard@yandex.ru

В настоящее время объем тренирующих нагрузок в спорте достигли критических величин (И.Н. Солопов, А.И. Шамардин, 2003, П.В. Хало, Н.Д. Быков, Хвалебо Г.В., 2012 и др.) [1]. В этой связи, становится особенно актуальной разработка технологий оптимизации психофизиологических состояний спортсмена не с помощью увеличения тренировочных нагрузок, а за счет глубокой адаптационной перестройки всех функциональных систем организма (А.И. Шамардин, 2000; И.Н. Солопов, А.И. Шамардин, 2005, П.В. Хало, 2014 и др.). В спортивной практике подобная задача известна давно, и из существующих методов, нами было выбрано использование сочетания двух: регламентированных режимов дыхания и функциональной музыки. Анализ научно-методической литературы показал, что использование различных дыхательных техник способствует оптимизации адаптационного механизма и увеличению работоспособности спортсменов: тренировки в условиях искусственной и естественной гипоксии (Н.И. Волков, 2000 и др.), дыхание в условиях увеличенного сопротивления (И.Н. Солопов, 2004; И.Н. Солопбвигдр., 2005 и др.), дыхание через дополнительное мертвое пространство (А.И. Шамардин, 2000 и др.), произвольные ограничения легочных вентиляций (И.Н. Солопов, Е.С. Садовников, 2000 и др.), использование приемов холотропного дыхания (П.В. Хало, 2014 и др.) и др. Другим интересным направлением является коррекция функционального состояния спортсмена с

помощью функциональной музыки (S. Hanser, 1985; C. Palmer, 1997; В.С. Кайдалин, 2007 и др.).

Гипотеза. Учебно-тренировочный процесс будет более эффективным, если методика подготовки юных футболистов будет включать как дополнительные средства различные формы регламентированных режимов дыхания и функциональной музыки, дифференцированно используемые соответственно задачам в разные периоды тренировочного цикла.

Для подтверждения гипотезы нами был проведен педагогический эксперимент. Были сформированы две группы юных футболистов в возрасте 14-15 лет контрольная (n=11 человек) и экспериментальная (n=11). Экспериментальная группа занималась с использованием различных комплексов регламентированных режимов дыхания с элементами функциональной музыки. Контрольная, выполняла ту же тренировочную нагрузку не применяла воздействие на дыхательную систему. Для оценки физической подготовленности использовался тест PWC170(V). Для статистической обработки использовался критерий достоверности различий t-критерия Стьюдента.

Проведенное исследование позволило определить возможности оптимизации функционального состояния спортсмена при помощи активизирующих и релаксирующих процедур с использованием функциональной музыки и регламентирующих режимов дыхания.

Литература:

1. 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.