



УКРАЇНА

(19) UA

(11) 51542

(13) A

(51) B A63B22/00

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ  
І НАУКИ УКРАЇНИДЕРЖАВНИЙ ДЕПАРТАМЕНТ  
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ  
ВЛАСНОСТІ**ОПИС**  
**ДО ДЕКЛАРАЦІЙНОГО ПАТЕНТУ**  
**НА ВІНАХІД**Видається під  
відповідальність  
власника  
патенту**(54) СПОСІБ СЕНСОМОТОРНОГО ТРЕНУВАННЯ БИСТРОТІ ПРОСТИХ РЕАГУВАНЬ СПОРТСМЕНІВ З НАСЛІДКАМИ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛІЧУ**

1

2

(21) 2002054122

(22) 21 05 2002

(24) 15 11 2002

(46) 15 11 2002, Бюл №11, 2002 р

(72) Брискін Юрій Аркадійович, Передерій Аліна Володимирівна

(73) Брискін Юрій Аркадійович, Передерій Аліна Володимирівна

(57) 1 Спосіб сенсомоторного тренування швидкості простих реагувань спортсменів з наслідками церебрального паралічу, який включає пробігання ними коротких дистанцій з максимальною швидкістю і повідомлення ім об'єктивної цифровимірювальної інформації про тривалість подолання дистанції, повторне пробігання ними тих же дистанцій і

самостійне визначення тривалості їх подолання з наступним повідомленням ім зазначеної об'єктивної інформації, який відрізняється тим, що самостійне визначення тривалості подолання дистанцій спортсмени здійснюють за двоступеневою якісною оцінкою "краще" або "гірше" порівняно з попереднім пробіганням

2 Спосіб за п 1, який відрізняється тим, що дистанція пробігань становить 20-25 метрів

3 Спосіб за пп 1 і 2, який відрізняється тим, що спортсмени виконують щонайменше шість тренувань по шість пробігань

4 Спосіб за пп 1-3, який відрізняється тим, що спортсмени здійснюють оцінку кожного парного пробігання

Винахід відноситься до фізичної культури, зокрема підготовки спортсменів з вадами опорно-рухового апарату, а саме з наслідками церебрального паралічу

Відомий спосіб сенсомоторного тренування швидкості простих реагувань спортсменів [Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, вид "Штабяр", 1997, с.126], який включає пробігання ними коротких дистанцій з максимальною швидкістю і повідомлення ім об'єктивної цифровимірювальної інформації про тривалість подолання дистанції, повторне пробігання ними тих же дистанцій і самостійним визначенням тривалості їх подолання з наступним повідомленням ім зазначеної об'єктивної інформації

Методика розвитку швидкості простих реагувань базується на взаємозв'язку між швидкістю реакції і властивістю розрізняти невеликі часові інтервали. Люди, які добре визначають мікроінтервали часу, характеризуються, як правило, високою швидкістю реакцій

На першому етапі спортсмени виконували пробігання коротких дистанцій і після кожної спроби ім повідомляли результат. Другий етап полягав у самостійному визначенні (сприйнятті) спортсменами часу подолання тих же дистанцій, після чого

ім повідомляли об'єктивну інформацію, яку одержували за допомогою інструментальних вимірів

Однак, експериментальним дослідженням встановлено, що у спортсменів з наслідками церебрального паралічу усвідомлення кількості оцінки часових інтервалів (сприйняття тривалості пробігання у метричній формі) відсутнє або порушене, а вимога визначитись у цифровому вимірі негативно впливає на емоційний стан спортсменів

В основу винаходу поставлено завдання адаптувати сенсомоторний метод розвитку швидкості простих реакцій для застосування у заняттях спортом осіб з наслідками церебрального паралічу

Поставлене завдання вирішується тим, що у способі сенсомоторного тренування швидкості простих реагувань спортсменів з наслідками церебрального паралічу, який включає пробігання ними коротких дистанцій з максимальною швидкістю і повідомлення ім об'єктивної цифровимірювальної інформації про тривалість подолання дистанції, повторне пробігання ними тих же дистанцій і самостійне визначення тривалості їх подолання з наступним повідомленням ім зазначеної об'єктивної інформації, згідно з винаходом, самостійне визначення тривалості подолання дистанцій спортсмени здійснюють за двоступеневою якісною оцінкою "краще" або "гірше" порівняно з попере-

(13) A

(11) 51542

(19) UA

днім пробіганням

При цьому дистанція пробігань становить 20 - 25 метрів

Спортсмени виконують щонайменше шість тренувань по шість пробігань і здійснюють оцінку кожного парного пробігання

Модифікована процедура сенсомоторного методу з зазначеною сукупністю ознак винаходу дозволила розширити сферу його використання для категорії спортсменів з наслідками церебрального паралічу і забезпечити достатній для розвитку швидкості простих реагувань тренувальний ефект Спортсменам надається можливість співставляти власні відчуття часу виконання вправ і вносити необхідну корекцію При цьому активізуються центри сприйняття інформації і покращується емоційний стан, що сприяє розвитку швидкості рухів і швидкості реакцій

Спосіб сенсомоторного тренування швидкості простих реагувань спортсменів з наслідками церебрального паралічу полягає в серійному пробіганні спортсменом тренувальної дистанції 20м по 2 повторення в кожній серії

Тренувальні заняття проводяться щоденно протягом одного тижневого мікроциклу з одним днем відпочинку

В кожному тренувальному занятті виконується 3 серії

Кожна серія складається з двох пробігань спортсменом тренувальної дистанції 20м з повним інтервалом відпочинку між повтореннями [Линець М М , с 35] Після другого пробігання проводиться якісна оцінка тривалості двох пробігань шляхом суб'єктивного визначення спортсменом, яке з них було кращим Вдалою вважається серія, в якій спортсмен вірно визначив якісну відмінність двох пробігань

Наступна серія виконується після повного інтервалу відпочинку

Дослідженням встановлено, що на шостому тренувальному занятті у переважній більшості спортсменів (70%) були вдалими всі три спроби, у 20% - 2 спроби і лише у 10% - 1 спроба

Сенсомоторний спосіб тренування спортсменів з наслідками церебрального паралічу рекомендовано до застосування в системі підготовки у поєднанні з традиційними способами тренування і не потребує проведення окремих тренувальних занять

Даний спосіб сенсомоторного тренування проходить експериментальне випробування на базі Українського центру «ІНВАСПОРТ» (Львівський, Дніпропетровський, Київський обласні центри) з метою подальшого використання в підготовці спортсменів до Паралімпійських Ігор