

Секция «Педагогическое образование и образовательные технологии»  
**Определение функционального состояния организма единоборцев в  
предсоревновательный период**  
**Адушнаева Юлия Валерьевна**  
*Студент (бакалавр)*

Бурятский государственный университет, Улан-Удэ, Россия  
*E-mail: adushnaeva@inbox.ru*

**Определение функционального состояния организма единоборцев в предсоревновательный период**

**Адушнаева Ю.В**

*студент*

*Бурятский государственный университет, Факультет Физической Культуры Спор-  
та и Туризма г. Улан-Удэ Россия*

*E-mail: adushnaeva@inbox.ru*

В практике подготовки спортсменов информационные технологии с каждым годом оказывают все большее влияние на соревновательные результаты. Использование информационных систем повышает эффективность тренировочной и соревновательной деятельности, помогает тренеру принимать правильные решения для оптимального управления тренировочными нагрузками.

Состав тела в спорте рассматривается как один из факторов, определяющих результативность спортивной деятельности. Наиболее широко распространённым методом исследования состава тела человека является биоимпедансный анализ. Анализируемые характеристики компонентного состава тела спортсменов необходимо использовать для оценки адекватности применяемых физических нагрузок. Для детального контроля качественного состава массы тела спортсменов в предсоревновательный этап подготовки нами было проведено исследование функционального состояния организма спортсменов-единоборцев. [146-154]

Основной метод исследований - биоимпедансный анализ с применением системы «Медасс». В основе исследований лежит исследование величины фазового угла в подготовительно соревновательной практике спортсменов массовых разрядов.

**Результаты исследований.** Исследование соотношения зависимости между массой тела спортсменов и фазовым углом, полученным с помощью биоимпедансного анализа у спортсменов-единоборцев мужчин и женщин привело нас к следующим данным: средний показатель массы тела у женщин составил 66 кг, мужчины - 65,4 кг. Средний показатель фазового угла у женщин составил - 6,6 градусов, у мужчин соответственно - 6,9 градусов. Так как фазовый угол является интегральным показателем работоспособности спортсменов и показателей функционального состояния спортсменов, можно сделать вывод о том, что при сгонке массы тела спортсменов показатель фазового угла снижается.

### **Литература**

1. Аксенов М. О. Мониторинг адаптации спортсменов с использованием новейших технологий // Физическая культура и спорт в условиях глобализации образования : - Чита : ЗабГУ, 2013.

### **Источники и литература**

- 1) Аксенов М. О. Мониторинг адаптации спортсменов с использованием новейших технологий // Физическая культура и спорт в условиях глобализации образования : - Чита : ЗабГУ, 2013.