

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Воронежский государственный институт физической культуры»
Учреждение образования «Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины»
АНОО ВО «Воронежский институт высоких технологий»
НИИУ ЭПИС ГАОУ ВО «Дагестанский государственный университет
народного хозяйства»



СОВРЕМЕННЫЕ ВЕКТОРЫ ПРИКЛАДНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Сборник научных статей

II -ОЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ ДЛЯ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ, АСПИРАНТОВ,
МАГИСТРАНТОВ И СТУДЕНТОВ
(25-26 февраля 2021 г)



Воронеж 2021

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Воронежский государственный институт физической культуры»
Учреждение образования «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»
АНОО ВО «Воронежский институт высоких технологий»
НИИУ ЭПиС ГАОУ ВО «Дагестанский государственный университет
народного хозяйства»



СОВРЕМЕННЫЕ ВЕКТОРЫ ПРИКЛАДНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Сборник научных статей

II -ОЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ ДЛЯ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ, АСПИРАНТОВ,
МАГИСТРАНТОВ И СТУДЕНТОВ
(25-26 февраля 2021 г)

2021

УДК 796:001.891(06)
ББК 75в6я431
С 56

Редакционная коллегия:

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»:

Сысоев А.В., к.п.н., профессор ректор
Горлова С.Н., к.б.н., профессор, начальник отдела магистратуры
Ежова А.В. к.п.н., доцент кафедры ТиМСИ

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»:

Бондаренко А.Е.- к.п.н., доцент, зам. декана факультета физической культуры ;
Бондаренко К.К.- к.п.н., доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта

Воронежский институт высоких технологий:

Преображенский А.П. д.т.н., профессор;
Чопоров О.Н. – д.т.н., профессор, проректор по науке

НИИУ ЭПиС ГАОУ ВО «Дагестанский государственный университет народного хозяйства»:

Абдулмананов С.Г., д.э.н., профессор, директор

Рецензенты:

к. п. н., профессор ФГБОУ ВО «ВГУИТ» В.М. Суханов;
к. п. н., доцент ФГБОУ ВО «ВГМУ» им. Н.Н. Бурденко О.Н. Крюкова

Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта [Текст]: сборник научных статей II Международной науч.-практ. конференции для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов / [под ред. А.В. Сысоева и др.] – Воронеж: Издательство «РИТМ», 2021. – 548 с.

ISBN 978-5-6046116-5-4

Материалы международной научно-практической конференции посвящены широкому спектру направлений научных исследований в сфере физической культуры и спорта.

УДК 796:001.891(06)
ББК 75в6я431

©Коллектив авторов, 2021
©Издательство «РИТМ», 2021

| | |
|--|-----|
| РАЗРЕШЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СПОРОВ | |
| <i>С.Э. Борзых, А.А. Галиоян, Я.В. Ткаченко</i> | 62 |
| ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА | |
| <i>С.С. Бочарова, А.И. Акулова</i> | 67 |
| ФИЗИОТЕРАПИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМ ГОЛЕНСТОПНОГО СУСТАВА У БАСКЕТБОЛИСТОВ 16-18 ЛЕТ | |
| <i>Е.Р. Вейн, К.С. Аникеева, С.Н. Горлова</i> | 70 |
| АНАЛИЗ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД | |
| <i>О.В. Винникова, Д.Д. Захарченко</i> | 73 |
| ВЛИЯНИЕ ЗАКОНОВ ГИДРОДИНАМИКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ | |
| <i>С.С. Волкова</i> | 77 |
| ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ | |
| <i>Ю.В. Воробьева, М.Н. Поповская</i> | 82 |
| О НЕКОТОРЫХ ХАРАКТЕРИСТИКАХ ГИБКОСТИ | |
| <i>В.В. Воробьева, О.В. Смирнова</i> | 85 |
| О ВОЗМОЖНОСТЯХ РАЗВИТИЯ МАКСИМАЛЬНОЙ СИЛЫ | |
| <i>Я.С. Выскверкина, Р.В. Артюшевский</i> | 87 |
| ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ | |
| <i>А.Н. Гавриленко, Д.А. Хихлуха</i> | 90 |
| РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ГТО III СТУПЕНИ НА МУНИЦИПАЛЬНОМ УРОВНЕ | |
| <i>С.С. Галанова</i> | 95 |
| РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ ПОСРЕДСТВОМ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ | |
| <i>А.С. Гаспарян, В.В. Романов, И.Е. Васильков</i> | 101 |
| ВЛИЯНИЕ ПРИЕМА ЕНДРАССИКА И РЕШЕНИЯ АРИФМЕТИЧЕСКИХ ЗАДАЧ НА ВОЗБУДИМОСТЬ α -МОТОНЕЙРОНОВ ПРИ УДЕРЖАНИИ РАЗЛИЧНО ПО ВЕЛИЧИНЕ СТАТИЧЕСКОГО УСИЛИЯ | |
| <i>Д.А. Gladchenko, С.М. Богданов, А.А. Челноков</i> | 106 |
| СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА | |
| <i>Д.Е. Головкин</i> | 110 |

УДК 796.01

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА**

Д.Е. Головкин

Национальный исследовательский Томский государственный университет, Россия, Томск

Аннотация. В современных социально-экономических условиях весьма актуальна проблема совершенствования учебно-тренировочного процесса в различных видах спорта. Поиск средств и методов по решению данной проблемы привел нас к весьма интересному направлению в современной науке – кинезиология. Результатом исследования является теоретически обоснованный кинезиологический подход, который может применяться для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в разных видах спорта.

Ключевые слова: *кинезиологический подход, психомоторные показатели, спортивная деятельность, двигательная активность, спортивная кинезиология, учебно-тренировочный процесс.*

Введение. Фундаментальные теоретико-практические учения Н.А. Бернштейна были направлены на обоснование эффективности внедрения прикладной кинезиологии в тренировочный процесс в разных видах спорта [3, 4, 5]. Бернштейн, который в середине прошлого столетия открыл принципиально новое направление, основанное в закономерности влияния психомоторных способностей на эффективность двигательных действий. Он назвал это направление «биомеханикой двигательных действий», впоследствии данные учения легли в его концепцию «физиология активности». Так же им было отмечено, что использование кинезиологического подхода будет весьма эффективно, как в системе спортивной тренировки, так и в процессе восстановления от соревновательной нагрузки.

Методы и организация исследования. Анализ литературных источников показал, что в учебно-тренировочном процессе почти не уделяется внимание развитию психомоторных качеств, основное количество времени отводится развитию двигательной активности и повышению морфофункциональных свойств [4,5,6].

К настоящему времени современный спорт предъявляет необходимость показывать регулярно стабильный высокий спортивный результат, что способствует поиску новых средств и методов повышения эффективности физической, технико-тактической, психологической подготовленности спортсмена. Данная проблема актуализирует вне-

дрение кинезиологического подхода в учебно-тренировочный процесс спортсменов, что будет способствовать совершенствованию двигательных способностей.

Целью данной статьи явился анализ научно-методической литературы, а так же анализ результатов исследований ведущих ученых психофизиологов о необходимости применения кинезиологического подхода в учебно-тренировочном процессе спортсменов.

В исследовании использовались следующие **методы**: анализ и синтез научно-методической и психолого-педагогической литературы, педагогические наблюдения, изучение опыта тренеров в различных видах спорта в плане управления качеством учебно-тренировочного процесса через совершенствование физической и технической подготовки спортсменов, анализ собственного опыта тренерской деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования установлено, что спортивная кинезиология, как направление в науке было сформировано выдающимся ученым психофизиологом Н.А. Бернштейном, который утверждал в познании собственных психомоторных действий спортсмены широко используют кинезиологические принципы, порой даже не подозревая об этом. Понятийный аппарат кинезиологии, как современного направления в науке, основан на трех базовых дисциплинах, таких как: спортивная биомеханика, психология и педагогика. В основе кинезиологической теории лежат фундаментальные труды И.М. Сеченова (1952) и П.К. Анохиной (1963) о взаимосвязи умственной и двигательной деятельности в процессе выполнения движения [3, 5]. Данные ученые пришли к единому выводу, что прикладная кинезиология весьма эффективная методика для совершенствования учебно-тренировочного и восстановительного процесса спортсменов.

Спортивная кинезиология – это наука, изучающая спортивную, двигательную активность человека. Предметом изучения спортивной кинезиологии является, прежде всего, процесс осуществления двигательных действий. В отличие от общей кинезиологии существенное отличие спортивной кинезиологии в том, что здесь рассматривается только спортивная двигательная активность. Использование спортивной кинезиологии, весьма эффективно в учебно-тренировочном процессе в разных видах спорта [1, 2, 3, 5].

Современная кинезиология междисциплинарное научно-практическое направление в науке. Поэтому нельзя не согласиться с утверждением В.Б. Коренберга о том, что кинезиология как наука изучает в комплексе все структуры, обеспечивающие двигательные функции организма человека. Спортивное мастерство зависит от уровня

развития и структуры психомоторных способностей, в частности, от таких компонентов как различная чувствительность, психомоторная память, быстрота, точность самоконтроля своих психомоторных проявлений [5, 10]. Интенсивность и эффективности управления движениями зависит от генетической предрасположенности и тренированности спортсмена. В современной психофизиологии установлено, что важным компонентом в процессе спортивной деятельности является психомоторное действие. Поэтому интеграция кинезиологического подхода в физическую культуру и спорт, связана напрямую с решением проблемы поиска средств и методов, повышающих уровень психомоторных способностей спортсменов [3, 5, 9]. На наш взгляд, одним из векторов подобной интеграции является использование кинезиологических принципов в процессе спортивной тренировки.

Общеизвестно, что каждый из видов спорта требует от спортсмена высокоразвитой психомоторной способности точно оценивать пространственные условия, к примеру, П.Ф. Лесгафт рассматривал мышечное чувство как необходимый фактор для ориентировки человека в окружающей среде.

Психомоторные способности человека – это сложноорганизованные познавательные-регуляторные системы, которые напрямую зависят от уровня функционирования психических процессов в организме человека. Уровень развития психомоторных способностей спортсмена, напрямую влияет на показатели спортивного результата [2, 6, 10].

В современном спорте психомоторные способности являются квинтэссенцией спортивного мастерства спортсмена. Именно от единства, морфофункциональных, биомеханических, психологических, психомоторных, двигательных-координационных и двигательных-кондиционных характеристик человека, зависит результативность спортивной деятельности. Успешное развитие всех перечисленных характеристик, отождествляет «кинезиологический потенциал» человека [1, 7, 8].

По мнению В.Б. Коренберга биомеханика только в синтезе с кинезиологией может обеспечить эффективный анализ двигательной активности. Использование кинезиологического подхода в полной мере и весьма эффективно позволяет решать поставленные координационные задачи в процессе двигательных действий [3]. Основоположник данного направления за рубежом Джордж Гудхарт был убежден в том, что кинезиология помогает добиться наиболее рациональных движений для спортсменов, танцоров, работников физического труда, а так же является весьма эффективным средством физической рекреации.

Полагаясь на учения В.К. Бальсевича, стало возможным техноло-

гически разрабатывать прогрессивные методы оптимизации состояния человека на каждом из этапов его возрастного развития. Выделенные В.К. Бальсевичем принципы кинезиологии легли в основу современного кинезиологического подхода. Данные научные положения В.К. Бальсевича отождествляют кинезиологию как науку, формирующую интерес к физической культуре и спорту при помощи многообразия кинезиологических средств. Благодаря кинезиологическим упражнениям создаются новые нейронные сети, происходит качественное улучшение эффективности взаимодействия полушарий головного мозга, а так же повышается общий уровень развития организма [1,3,7,8].

Выводы. Физическая активность носит социально-мотивированный характер, поэтому совершенствование системы непрерывного образования невозможно без целостного понимания психической и двигательной деятельности человека [1,7]. Развитие психомоторных способностей, напрямую связано со внедрением в учебно-тренировочный процесс спортсменов кинезиологического подхода. Только углубленное изучение психофизиологических особенностей и методик развития психомоторных способностей, повысит эффективность психического и физического развития. Поэтому кинезиологический подход полностью решает проблемы связанные с развитием и укрепления ресурсов здоровья человека в течение всей жизни [7].

В настоящее время кинезиология – это область исследования, представляющая одно из самых интересных и современных направлений в науке, поскольку охватывает полный спектр методов актуальных в спорте, физической культуре и физической рекреации. Кинезиологический подход, так же весьма эффективен в процессе восстановления после физической нагрузки, так как способствует снятию напряжения – не только мышечного, но и психического [1, 3, 8].

В заключении хотелось бы отметить, что успешное внедрение кинезиологического подхода в учебно-тренировочный процесс в разных видах спорта, повысит его эффективность. Новая кинезиологическая теория дополняет и развивает предыдущие знания и базируется на системе взглядов В.К. Бальсевича, Н.А. Бернштейна, по-прежнему имеющих право быть актуальными в настоящее время.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. – М., 1966. – 349 с.
3. Головкин, Д.Е. Влияние кинезиологического модуля «психо-

эмоциональные всплески» на психомоторную подготовленность лыжников-гонщиков / Д.Е. Головки. // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №11. – С. 22–25

4. Загравская, А.И. Кинезиологический подход к физкультурно-спортивному образованию студентов / А.И. Загравская // Вестник Томского государственного университета. – 2013. – № 374. – С. 160–162

5. Колтошова, Т.В. Предпосылки теоретического осмысления понятия кинезиологии в физическом воспитании студентов / Т.В. Колтошова // Вестник Томского государственного университета. – 2015. – № 396. – С. 202–207.

6. Коренберг, В. Б. Лекции по спортивной биомеханике с элементами кинезиологии: Учебное пособие / В.Б. Коренберг. - М.: Советский спорт, 2011. – 206 с.

7. Коренберг, В.Б. Основы спортивной кинезиологии: учебное пособие / В.Б. Коренберг. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

8. Лубышева, Л.И. основоположник отечественной онтокинезиологии / Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич // БЕРЕГИНЯ.777.СОВА . – 2013. – №1 (16). – С. 189–191.

9. Назаренко, Л.Д. Развитие двигательного-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л.Д. Назаренко. – М.: Теория и практика Физической культуры, 2001. – 332 с.

10. Озеров, В.П. Психомоторные способности человека / В.П. Озеров, – Дубна: «Феникс», 2002. – 320 с.

УДК 796.922

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ: СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Е. А. Головкина, С.А. Горбатенко

*Воронежский государственный институт физической культуры,
Россия, Воронеж*

Аннотация. В статье рассказывается о возможностях подготовки и совершенствования профессиональных баскетболистов с использованием современных информационных технологий. Одной из главных задач концепции развития физической культуры и спорта является использование цифровых технологий и информационных ресурсов в области подготовки спортсменов высшей квалификации. Это обстоятельство приводит к необходимости повышения эффективности тренировочного процесса баскетболистов за счет использования инфор-