

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ И.Н. УЛЬЯНОВА»**

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИОЛОГИИ МЫШЕЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Сборник научных трудов
I Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием**

(Ульяновск, 9 февраля 2021 г.)

Ульяновск. 2021

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. И.Н. УЛЬЯНОВА»

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИОЛОГИИ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Сборник научных трудов
I Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием

(Ульяновск, 9 февраля 2021 г.)

Ульяновск
2021

УДК 796:612
ББК 75.0+28.707.3
А 43

Печатается по решению редакционно-издательского совета ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»

Научный редактор:

Л.Д. Назаренко, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой биологии человека и основ медицинских знаний ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова».

Редколлегия:

Д.А. Фролов, кандидат биологических наук, декан естественно-географического факультета ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»;

Н.А. Деревянко, старший лаборант кафедры биологии человека и основ медицинских знаний ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»;

О.Г. Озерова, лаборант кафедры биологии человека и основ медицинских знаний ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова».

А 43 **Актуальные вопросы физиологии мышечной деятельности:** сборник научных трудов I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Ульяновск, 9 февраля 2021 г.) / Под. ред. Л.Д. Назаренко. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2021. – 401 с.

В сборник научных трудов включены материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Актуальные вопросы физиологии мышечной деятельности». Представлены результаты научных исследований; обобщен педагогический опыт ведущих ученых, специалистов, педагогов с области физического воспитания, спортивной тренировки, рассмотрены актуальные проблемы профессиональной подготовки; здоровьесберегающих технологий; экологических аспектов охраны здоровья; охраны здоровья детей и подростков; а также медико-биологических проблем в образовательном процессе. Сборник научных трудов может быть рекомендован преподавателям вузов, средних специальных учебных заведений, биологам, специалистам физической культуры, а также студентам, магистрантам, аспирантам факультетов физической культуры и спорта, слушателям курсов повышения квалификации, переподготовки.

Тексты статей представлены в авторской редакции. За качество и достоверность представленных материалов ответственность несут авторы.

УДК 796:612
ББК 75.0+28.707.3
А 43

© Авторский коллектив, 2021
© ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2021

**СЕКЦИЯ 2 - НАУЧНЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В
СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Бурнашова Н.Ю., Каминский Ю.М., Бурнашов А.Ю. АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ВОЗРАСТЕ 18-24 ЛЕТ К ЗОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.....	211
Бурнашова Н.Ю., Хороших А.В., Ананьин М.С. РАЗНООБРАЗИЕ ПОДХОДОВ К ОРГАНИЗАЦИИ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В МПГУ.....	217
Васильев А.И., Захарова В.В. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА КАК ВИД СПОРТА.....	224
Виноградов С.Н., Илькин А. Н., Савельев С.Н. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ УИ ГА ИМЕНИ Б.П. БУГАЕВА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ НА ОСЕННЕМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА	227
Галиев А.А., Васенков Н.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА- ЮРИСТА	231
Головко Д.Е. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ	234
Губская Е.А., Кулькова И.В. ТЕРМОГЕНЕЗИС ПОВСЕДНЕВНОЙ АКТИВНОСТИ	239
Дементьева Н.С., Панова Е.Е. МОНИТОРИНГ ШУМОВОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ В ЗОНАХ ГОРОДСКИХ ТРАНСПОРТНЫХ ПЕРЕСЕЧЕНИЙ ЗАСВЯЖСКОГО РАЙОНА Г. УЛЬЯНОВСКА	246
Дмитриева О.Н., Назаренко Л.Д. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БИАТЛОНИСТОВ В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ	253
Егорова А.В., Корзун Д.Л. ЗНАЧЕНИЕ ТОТАЛЬНЫХ РАЗМЕРОВ ТЕЛА РЕГБИСТОК	257

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ

Головки Д.Е.

Аспирант

«Национальный исследовательский Томский государственный университет»

Томск, Россия

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 – кинезиологии. 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.

Актуальность. Фундаментальные теоретико-практические учения Н.А. Бернштейна были направлены на обоснование эффективности внедрения прикладной кинезиологии в тренировочный процесс в разных видах спорта. Н.А. Бернштейн, 1966, открыл принципиально новое направление, основанное на закономерности влияния психомоторных качеств на эффективность выполнения двигательных действий. Он назвал это направление «биомеханикой двигательных действий», впоследствии данные учения легли в его концепцию «физиология активности». Им было отмечено, что использование кинезиологического подхода будет весьма эффективно, как в системе спортивной тренировки, так и в процессе восстановления от соревновательной нагрузки [3, 4].

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* внедрение кинезиологического

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

Целью данной статьи явился анализ научно-методической литературы, а так же 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.

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

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 и П.К. Анохиной о взаимосвязи умственной и двигательной деятельности в процессе выполнения движения. 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].

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 качеств, в частности, от таких компонентов как различная чувствительность, психомоторная память, быстрота, точность самоконтроля психомоторных проявлений. 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]. 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 качества человека – это сложноорганизованные познавательно-регуляторные системы, которые напрямую зависят от уровня функционирования психических процессов в организме человека. Уровень развития психомоторных качеств спортсмена, напрямую влияет на показатели спортивного результата [3].

В современном спорте психомоторные качества являются квинтэссенцией спортивного мастерства спортсмена. Именно от единства, морфофункциональных, биомеханических, психологических, психомоторных, двигательно-координационных и двигательно-кондиционных характеристик человека, зависит результативность спортивной деятельности. Успешное развитие всех перечисленных характеристик, отождествляет «кинезиологический потенциал» человека [4].

Полагаясь на выделенные В.К. Бальсевичем, 2000, принципы кинезиологии, которые 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.

Заключение. Физическая активность носит социально-мотивированный характер, поэтому совершенствование системы непрерывного образования невозможно без целостного понимания психической и двигательной деятельности человека. 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. 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.

Список литературы:

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 «психоэмоциональные всплески» на психомоторную подготовленность лыжников-гонщиков / Д. Е. Головкин. – М.: Теория и практика физической культуры, 2020. – №11. – С. 22-25.
4. Загrevская, А. И. Кинезиологический подход к физкультурно-спортивному образованию студентов / А. И. Загrevская // Вестник Томского государственного университета. – 2013. – №374. – С. 160-162.