

Министерство спорта Российской Федерации
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту Томской
области
ФГАОУ ВО “Национальный исследовательский Томский государственный
университет”
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

**Материалы XV Международной научно-практической
конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского**
г. Томск, 18 ноября 2021 г.

Под редакцией профессора Е.Ю. Дьяковой

Scientific & Technical Translation



ИЗДАТЕЛЬСТВО

Томск – 2021

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ
“КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ” В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ
ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ 15–16 ЛЕТ**

Головко Д.Е.

Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск

Введение

Лыжные гонки один из самых популярных массовых видов спорта в России. В настоящее время модифицируется и становится более эффективной лыжная техника, это связано с увеличением количества спринтерских гонок в соревновательном сезоне. Сформировалась тенденция к увеличению частоты и темпа-ритма двигательных действий, но при этом с сохранением оптимальной амплитуды. Овладение данной лыжной техникой возможно только при раскрытии всех возможностей кинезиологического потенциала спортсмена, поэтому существует необходимость во внедрении в тренировочный процесс в лыжных гонках средств и методов способствующих развитию психомоторных способностей. Следовательно, актуализируется проблема теоретического обоснования и практического применения средств методов кинезиологического подхода в тренировочном процессе лыжниц-гонщиц 15–16 лет.

По мнению Н.А. Бернштейна, использование кинезиологического подхода весьма эффективно в тренировочной деятельности, так и в процессе восстановления после тренировочной нагрузки. В современном спорте уровень результатов регулярно растет, вместе с тем повышаются требования к процессу подготовки спортсменов, также увеличивается количество соревновательной деятельности, что в совокупности влечет за собой потребность в познании и совершенствовании спортсменами собственных психомоторных способностей, по средствам применения кинезиологических упражнений.

От комплексного эффективного развития психомоторных и двигательных способностей зависит спортивный результат. Ключевым аспектом кинезиологического подхода в тренировочном процессе является раскрытие возможностей кинезиологического потенциала спортсмена, а именно повысить показатели соматических, соматомоторных, психомоторных, психосоматомоторных способностей [1].

Основное воздействие кинезиологических упражнений направлено на активизацию и синхронизацию нейронной связи между

полушариями головного мозга, что способствует развитию мелкой моторики, памяти, речи, рационального мышления [2].

Организация и методы исследования

В исследовании прошедшем в течение одного учебно-тренировочного года на базе МБОУ ДО «ДЮСШ №1» Томского района в 9 филиалах организации, приняли участие 130 лыжниц-гонщиц 15–16 лет находящихся на одном этапе спортивной специализации.

Цель исследования заключалась в теоретическом обосновании структуры и содержания педагогической технологии «Кинезиологический модуль» применяемой в тренировочном процессе лыжниц-гонщиц 15–16 лет. Для достижения цели исследования применялись следующие методы: анализ и синтез научно-методической литературы, обобщение педагогического опыта, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Педагогическая технология «Кинезиологический модуль» – это системный метод организации, мониторинга и совершенствования психомоторного и физического развития лыжниц-гонщиц 15–16 лет. Данная технология включает в себя комплексы кинезиологических упражнений строго-регламентированной направленности для достижения сложно-скоординированных двигательных задач, организационное обеспечение тренировочного процесса, концептуальное теоретическое обоснование, средства и методы мониторинга психомоторных и соматических способностей человека. Педагогическая технология «Кинезиологический модуль» концептуально основывается на взаимосвязи двигательной и психомоторной, соматической и двигательной деятельности спортсмена. По содержанию ключевыми структурными элементами данной технологии являются комплексы кинезиологических упражнений, к примеру, наибольшее применение в тренировочном процессе юных лыжниц-гонщиц получил «Базовый» комплекс упражнений (табл. 1).

Педагогический эксперимент проводился в образовательном сезоне 2019–2020 гг. Лыжницы-гонщицы 15–16 лет были поделены на контрольную и экспериментальную группы, по 65 чел. в каждой группе. В тренировочный процесс в экспериментальной группе юных лыжниц-гонщиц была внедрена педагогическая технология «Кинезиологический модуль», направленная на повышение уровня психомоторных способностей, в контрольной группе программа тренировок осуществлялась по традиционной методике.

Таблица 1. Структура и содержание базового комплекса кинезиологических упражнений

№ Название упражнения	Описание упражнения	Примечание
1. Стойка лицом вперед – упор лежа (звуковая команда)	Исходной положение стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. Задача – как можно быстрее принять положение упор, отреагировав на звуковой сигнал (свисток).	Повторить 15 раз
2. Стойка лицом вперед – упор лежа (зрительная команда)	Исходной положение стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. Задача – как можно быстрее принять положение упор лежа, отреагировав на сигнал поданный жестом (мах рукой).	Повторить 15 раз
3. Выпрыгивания в сторону на опорную ногу (звуковая команда)	Исходное положение стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. Задача – как можно быстрее выпрыгнуть в сторону на опорную ногу, услышав звуковую команду “Вправо” или “Влево”, необходимо одновременно отреагировать на данный сигнал и прыгнуть в необходимую сторону на опорную ногу и вернуться в исходное положение, далее звучит новая команда.	Повторить каждую команду по 3 раза
4. Выпрыгивания в сторону на опорную ногу (зрительная команда)	Исходное положение стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. Задача – как можно быстрее выпрыгнуть в сторону на опорную ногу, отреагировав на сигнал визуальный сигнал поданный жестом “Вправо” или “Влево”, необходимо своевременно среагировать на данный сигнал и прыгнуть в необходимую сторону на опорную ногу и вернуться в исходное положение, далее происходит новая визуальная команда.	Повторить каждую команду по 3 раза

Таблица 1. Окончание

5. “Рука – Ладонь – Кулак” (зрительная команда)	Исходное положение стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. Задача как можно быстрее отреагировать на зрительную команду “Рука”, “Ладонь” или “Кулак” продемонстрированную на картинке и показать соответствующий жест рукой.	Повторить каждую команду по 3 раза в произвольном порядке
6. “Рука – Ладонь – Кулак” (звуковая команда)	Исходное положение стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. Задача как можно быстрее отреагировать на звуковую команду “Рука”, “Ладонь” или “Кулак” и показать соответствующий жест рукой.	Повторить каждую команду по 3 раза в произвольном порядке

Результаты исследования и их обсуждение

Исследование проводилось в течение годового тренировочного цикла, в соревновательном, восстановительном и подготовительном периодах. Выбор конкретных кинезиологических средств и методов педагогического контроля зависел от целей и задач, поставленных перед конкретной тренировкой. Продолжительность, интенсивность и объем тренировочной нагрузки в КГ и ЭГ не различались. При этом, следует отметить, что общий тренировочный объем в неделю составлял 18 ч, с максимальной продолжительностью нагрузки 3 ч в день. Эффективность разработанной нами педагогической технологии определялась посредством тестирования

Таблица 2. Результаты изучения психомоторных способностей лыжниц-гонщиц 15–16 лет в КГ и ЭГ до и после педагогического эксперимента

Тест	Этап эксперимента	ЭГ (n=65 чел.) X±y	КГ (n=65 чел.) X±y	p
Время реакции на свет (рука), с	До	0,38±0,06	0,36±0,04	≥ 0,05
	После	0,22±0,08	0,36±0,07	≤ 0,05
	p	0,03	0,8	
Время реакции на звук (рука), с	До	0,48±0,07	0,47±0,05	≥ 0,05
	После	0,32±0,04	0,46±0,06	≤ 0,05
	p	0,04	0,4	
Воспроизведение светового сигнала, с	До	3,8±0,6	3,9±0,5	≥ 0,05
	После	2,3±0,3	3,7±0,3	≤ 0,05
	p	0,03	0,6	
Воспроизведение светового звукового сигнала, с	До	7,6±0,3	7,5±0,5	≥ 0,05
	После	3,9±0,4	7,4±0,6	≤ 0,05
	p	0,02	0,6	
Теппинг-тест (рука), кол-во раз за 1 мин	До	52,6±2,4	50,3±3,3	≥ 0,05
	После	63,9±3,2	52,5±4,2	≤ 0,05
	p	0,01	0,4	
Частота слияния мельканий, с	До	24,6±1,5	25,3±2,3	≥ 0,05
	После	14,2±1,2	23,5±2,2	≤ 0,05
	p	0,02	0,5	
Частота различия мельканий, с	До	33,6±3,5	32,3±4,3	≥ 0,05
	После	21,3±1,5	33,5±3,2	≤ 0,05
	p	0,03	0,5	

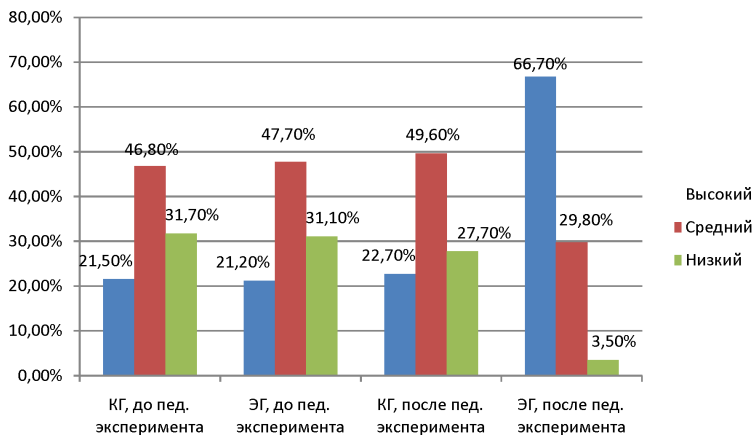


Рис. 1. Динамика показателей психомоторного развития лыжниц-гонщиц 15–16 лет в КГ и ЭГ до и после педагогического эксперимента

лыжниц-гонщиц 15–16 лет на АПК “Спортивный психофизиолог” по 7 контрольным показателям. На протяжении педагогического эксперимента было проведено констатирующее тестирование по результатам, которого был определен исходный уровень развития психомоторных способностей лыжниц-гонщиц 15–16 лет в обеих группах. По завершении педагогического эксперимента было проведено итоговое тестирование показателей психомоторного развития. В таблице 2 можно наблюдать уровень психомоторного развития юных лыжниц-гонщиц до и после проведения педагогического эксперимента.

Разработанные нами кинезиологические упражнения стали основным средством совершенствования психомоторного развития лыжниц-гонщиц 15–16 лет. По результатам, полученным в процессе педагогического эксперимента, можно отследить динамику показателей психомоторного развития лыжниц-гонщиц 15–16 лет в КГ и ЭГ до и после внедрения педагогической технологии “Кинезиологический модуль” в круглогодичный тренировочный процесс юных спортсменов (рис. 1).

Заключение

Ключевым отличием данной экспериментальной педагогической технологии, от традиционной методики спортивной подготовки по лыжным гонкам, является идейное сосредоточение на кон-

цепции кинезиологического подхода, отождествляющего в своей структуре принцип интеграции и единства психомоторного развития и физической подготовки лыжника-гонщика на протяжении всего периода спортивной тренировки.

Анализируя результаты, полученные в процессе педагогического эксперимента мы приходим к выводу, что наблюдается существенное улучшение по всем тестируемым показателям развития психомоторных способностей в ЭГ, по сравнению с КГ, где показатели психомоторного развития остались практически на прежнем уровне, возросли незначительно.

Следовательно, применение в тренировочном процессе в лыжных гонках педагогической технологии “Кинезиологический модуль” будет способствовать эффективному раскрытию возможностей кинезиологического потенциала спортсмена, при этом существенно повысятся показатели психомоторного развития спортсмена.

Литература

1. Бояринцева А.В. Образовательная кинезиология в образовательной организации: поиск баланса системы “интеллект-тело” // Профилактика зависимостей. – 2015. – № 2(2). – С. 85–88.
2. Головкова Т.С. Возможности кинезиологических приемов в развитии моторной функции у детей дошкольного возраста со стертой формой дизартрии // Вопросы педагогики. – 2020. – № 3-2. – С. 53–57.