

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДА ТЮМЕНИ  
УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ АДМИНИСТРАЦИИ  
ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ»  
ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
АССОЦИАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ  
«ГОРОДА УРАЛА»

**«СТРАТЕГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:  
ТЕНДЕНЦИИ, ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ»**

**Материалы Международной  
научно-практической конференции, посвященной  
памяти д.п.в., профессора В.Н. Зуева**



**«Вектор Бук»  
Тюмень 2018**

боевых искусств. В 2018г. в Сочи на олимпийском объекте ЛДС «Айсберг» прошел 45-й Чемпионат Европы среди молодежи до 21года. Проведение турниров такого ранга создаёт имидж стране и федерации, мотивирует и мобилизует спортсменов и тренеров, привлекает внимание общественности, потенциальных спонсоров. Опыт есть, необходима поддержка со стороны Минспорта, работа в этом плане российских функционеров каратэ с WKF.

Перспективным направлением в развитии российского каратэ является информационное обеспечение. Деятельность Федерации каратэ России, соревнования, сборы, мастер-классы должны освещаться на самом высоком уровне. Федерации каратэ России необходимо добиваться выхода на федеральные каналы, создать свою профессиональную медиагруппу. Каждый гражданин должен знать спортсменов-героев своей страны, которые могут стать примерами для российских детей и подростков, мотивируя их на занятия физической культурой и спортом. Считаю важным создание фильмов, энциклопедии российского каратэ, которые демонстрировали бы достижения российских каратистов, таких как А.Аникин, А.Герунов, А.Губашнев, Л.Каратунова, А.Потапов, М.Соболь И.Эльдарушев, И.Шерозия и др.

Таким образом, обозначены важнейшие направления в развитии отечественного каратэ: финансовое обеспечение; совершенствование системы отбора в сборную; научно-методическое обеспечение; создание инфраструктуры; информационная поддержка.

#### *Литература*

1. Абалян А.Г., Фомиченко Т.Г., Шестаков М.П. *Современные подходы к совершенствованию системы научно-методического обеспечения подготовки спортивных сборных команд России // Вестник спортивной науки. – 2010. – №. 5. – С.3-6.*

2. Ахасов Д.С. *Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса в традиционных и восточных видах единоборств // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании. – 2016. – С.25-31.*

3. Gianino C. *Physics of Karate: Kinematics analysis of karate techniques by a digital movie camera // Latin-American Journal of Physics Education. – 2010. – Vol. 4. – №. 1. – p. 32–34.*

УДК 796+61

Головкин Д.Е.<sup>1</sup>, аспирант

## **ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ «ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ВСПЛЕСКИ» В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 11-13 ЛЕТ**

<sup>1</sup> *Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия, golowkodenisewgenevich@inbox.ru*

*Аннотация. Рассматриваются результаты применения разработанного комплекса средств «Психоэмоциональные всплески», направленного на совершенствование тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков в соревновательном периоде. Показано, что уровень проявления психофизических способностей у занимающихся в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой достоверно улучшился.*

*Ключевые слова: авторский комплекс упражнений «Психоэмоциональные всплески», юные лыжники-гонщики, соревновательный период.*

## APPLICATION OF THE EXERCISE COMPLEX "PSYCHO-EMOTIONAL EXPLOSIONS" IN THE COMPETITIVE PERIOD OF RACING SKIERS 11-13 YEARS

<sup>1</sup> National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia,  
golowkodenisevgenievich@inbox.ru

*Annotation. The results of application of the developed complex of means "Psychoemotional splashes" aimed at improving the training process of young skiers-racers in the competitive period are considered. It is shown that the level of manifestation of psychophysical abilities among those engaged in the experimental group was significantly improved in comparison with the control group.*

*Key words: author's complex of exercises "Psychoemotional splashes", young skiers-racers, competitive period.*

**Введение.** По мнению ряда авторов, одним из перспективных способов повышения результативности соревновательной деятельности в лыжных гонках является совершенствование тренировочного процесса на основе улучшения психомоторных реакций у юных лыжников-гонщиков (Т.П. Хризман, В.П. Еремеева, Т.Д. Лоскутова, 2012)[3]. В связи с этим актуализируется разработка комплекса средств, направленных на повышение уровня проявления психомоторных способностей юных лыжников-гонщиков.

**Методы и организация исследования.** В исследовании применялись следующие методы: изучение и анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики, тестирование психомоторных реакций юных лыжников-гонщиков с применением аппаратного комплекса (АПК) «Спортивный психофизиолог», проверялся исходный уровень психофизиологических способностей спортсменов, по десяти тестам, которые достоверно определяют уровень развития психомоторики юных лыжников-гонщиков (таблица 1, 2).

В исследовании приняли участие экспериментальная и контрольная группы лыжников-гонщиков 11-13 лет МБОУ ДО ДЮСШ № 1 Томского района Томской области, по 20 человек в каждой группе.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе исследования установлено, что для повышения результативности соревновательной деятельности юных лыжников-гонщиков 11-13 лет существует необходимость совершенствования уровня психомоторных способностей, которые непосредственным образом влияют на спортивный результат [2]. Для решения поставленной перед нами проблемы был разработан авторский комплекс упражнений «Психоэмоциональные всплески», сформированный на основе показателей их психомоторных способностей. [1].

В состав комплекса входили следующие упражнения:

1. Всплески, лежа на животе. Исходное положение, лежа на животе, руки вдоль туловища. Задача как можно быстрее встать на ноги, отреагировав на звуковой сигнал (свисток, хлопок).

2. Всплески, лежа на спине. Исходное положение, лежа на спине, руки вдоль туловища. Задача как можно быстрее отреагировать на сигнал, поданный жестом (поднять руку, махнуть рукой).

3. Всплески в движении, повернувшись спиной. Исходное положение, стоя, повернувшись лицом к преподавателю, руки вдоль туловища. Задача испытуемого, увидев команду жестом «вправо» или «влево», своевременно отреагировать и добежать до фишки расположенной в названной стороне и вернуться обратно в исходное положение, как только испытуемый вернулся в и.п. звучит новая команда. Расстояние от центра до фишек с каждой стороны одинаковое (3 или 5 м.).

4. Всплески в движении, повернувшись лицом. Исходное положение, стоя, повернувшись спиной к преподавателю, руки вдоль туловища. Задача испытуемого, услышав голосовую команду «вправо» или «влево», своевременно отреагировать и добежать до фишки расположенной в названной стороне и вернуться обратно в исходное положение, как только испытуемый вернулся в и.п. звучит новая команда. Расстояние от центра до фишек с каждой стороны одинаковое (3 или 5 м.) [1].

Педагогический эксперимент по определению эффективности разработанного комплекса средств «Психоэмоциональные всплески» проводился в соревновательном периоде сезона 2017–2018 г.г. с января 2017 г. по март 2018 г. В экспериментальной группе был внедрен в тренировочный процесс авторский комплекс упражнений «Психоэмоциональные всплески». Учитывался применяемый объем тренировочной нагрузки, так же необходимо было установить показатели проявления уровня физических качеств и психомоторных способностей. До проведения педагогического эксперимента психомоторные показатели юных лыжников-гонщиков достоверно не различались. В конечной фазе научного эксперимента определялся рост уровня психомоторных способностей по десяти тестам (таблица 1, 2).

**Таблица 1 – Результаты изучения уровня проявления психомоторных способностей до и после педагогического эксперимента (контрольная группа – n 20 чел.)**

№	Тесты	Контрольная группа, $\bar{X} \pm$ Январь 2017	Контрольная группа, $\bar{X} \pm$ Март 2018	P-значение
1	Время реакции на свет (рука)	0,35±0,05	0,36± 0,07	0,7
2	Время реакции на звук (рука)	0,431±0,076	0,431±0,065	0,8
3	Воспроизведение светового сигнала	4,4±0,6	4,44±0,55	0,8
4	Воспроизведение звукового сигнала	6,7±0,3	6,6±0,3	0,8
5	Теплинг–тест (рука), ср.знач.	49,4±7,9	57,69±11,2	0,04
6	Частота слияния мельканий	28,6±5,2	28,4±3,6	0,7
7	Частота Различия мельканий	31,4±5,7	31,2±4,4	0,7
8	Время реакции на свет (нога)	0,416±0,07	0,415±0,53	0,7

9	Время реакции на звук (нога)	0,458=0,058	0,457=0,037	0,7
10	Теппинг–тест (нога), ср.знач.	49,6=10,7	55,5=10,3	0,03

**Таблица 2** – Результаты изучения уровня проявления психомоторных способностей до и после педагогического эксперимента (экспериментальная группа – n 20 чел.)

№	Тесты	Экспериментальная группа, X± Январь 2017	Экспериментальная группа, X± Март 2018	P– значение
1	Время реакции на свет (рука, мс)	0,38±0,05	0,23±0,05	0,02
2	Время реакции на звук (рука, мс)	0,472±0,066	0,223±0,051	0,03
3	Воспроизведение светового сигнала (сек)	4,3±0,85	2,3±0,4	0,03
4	Воспроизведение звукового сигнала (сек)	4,9±0,5	2,8±0,2	0,03
5	Теппинг–тест (рука, кол-во ударов)	54,1±6,6	64,3±7,6	0,04
6	Частота слияния мельканий	26,1±6,2	15,2±6,2	0,03
7	Частота Различия мельканий	32,5±5,3	23,4±5,4	0,02
8	Время реакции на свет (нога, мс)	0,414±0,08	0,241±0,076	0,01
9	Время реакции на звук (нога, мс)	0,493±0,035	0,261±0,043	0,03
10	Теппинг–тест (нога, кол-во ударов)	51,7±5,3	67,9±7,4	0,04

Анализ данных таблиц 1 и 2 показывает, что в экспериментальной группе вырос уровень психомоторных способностей, виден наглядный прирост результатов по всем десяти показателям ( $P < 0,05$ ). Так же в экспериментальной группе юных лыжников-гонщиков наблюдается существенный прирост спортивных результатов, на районных и областных соревнованиях. У лыжников-гонщиков контрольной группы достоверно улучшился только результат теппинг-теста рукой и ногой (таблица 1).

В заключении можно отметить, что применение авторского комплекса упражнений «Психоэмоциональные всплески» в соревновательном периоде юных лыжников в экспериментальной группе дало положительный результат. Уровень проявления психомоторных способностей, по сравнению с исходными показателями достоверно повысился ( $P < 0,05$ ), что позволяет говорить об его эффективности и возможности применения для совершенствования тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков в соревновательном периоде.

#### *Литература*

1. Головки Д.Е. Применение комплекса упражнений «Психоэмоциональные всплески» в соревновательном периоде лыжников-гонщиков 12–13 лет: Актуальные проблемы

физической культуры, спорта, туризма и рекреации: материалы IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов, г. Томск, 21 апреля 2016 г. под ред. канд. биол. наук А.В. Кабачковой. – Томск: СГТ, 2016. – 540с.

2. Раминская Г.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 228 с.

3. Хризмак Т.П., Еремеева В.П., Лоскутова Г.Д. Эмоции, речь и активность мозга человека. М.: Педагогика, 2010. – С. 163 – 165.

УДК 796.966

Горская И.Ю., д.п.в., профессор

## ТЕНДЕНЦИИ ИЗМЕНЕНИЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск,  
Россия, mbofktis@mail.ru*

*Аннотация.* В статье представлены результаты исследований динамики морфофункциональных показателей хоккеистов высокой квалификации за последние годы.

*Ключевые слова:* морфофункциональный статус, хоккеисты, тип телосложения, индивидуально-типологические особенности.

Gorskaya I.Y., Ph.D., Professor

## TRENDS OF CHANGING THE MORPHOFUNCTION STATUS OF QUALIFIED HOCKEYISTS AT THE PRESENT STAGE

*Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia, mbofktis@mail.ru*

*Annotation.* The article presents the results of studies of the dynamics of morphofunctional indicators of hockey players of high qualification in recent years.

*Key words:* morphofunctional status, hockey players, body type, individual typological features.

Необходимость учета разных сторон индивидуальности спортсмена-хоккеиста неоднократно подчеркивалась исследователями и практиками, данная проблема не теряет своей актуальности и на современном этапе [2, 4, 5]. В работах практиков отмечается возможность и целесообразность объединения индивидуальных возможностей высококвалифицированных игроков для успеха команды [1, 3].

Значительное количество фундаментальных исследований подтверждает эффективность комплексного подхода в рассмотрении индивидуальных и типологических признаков и свойств человеческого организма, объединенных конституциональной принадлежностью. Была доказана специфичность проявления двигательной функции и психофизических признаков представителей разных морфотипов. Эти факты подчеркивают важность учета морфофункционального статуса спортсмена.

Применительно к хоккею с шайбой отдельные исследования, посвященные вопросам состава тела хоккеистов, в том числе хоккеистов высокой квалификации, проводились в последние годы российскими и зарубежными исследователями, однако широкого внедрения и использования в практике