



UNIVERSITY SPORTS EVENTS: INNOVATION FOR LEGACY AND SUSTAINABILITY

СПОРТИВНЫЕ СТУДЕНЧЕСКИЕ СОБЫТИЯ: ИННОВАЦИИ ДЛЯ НАСЛЕДИЯ И УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ

**FISU WORLD CONFERENCE
ON INNOVATION - EDUCATION - SPORT**

ВСЕМИРНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ
ФЕДЕРАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА
«ИННОВАЦИИ – ОБРАЗОВАНИЕ – СПОРТ»

ABSTRACTS

ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ

**KRASNOYARSK, RUSSIA,
MARCH 5-7, 2019**

КРАСНОЯРСК, РОССИЯ,
5-7 МАРТА, 2019

УДК/UDC 796+61

Головко Д.Е.*Национальный исследовательский Томский государственный университет,
г. Томск, Российская Федерация*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ОСНОВЕ ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХОМОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ

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.

Golovko, D.E.*National Research Tomsk State University (TSU), Tomsk, Russian Federation*

IMPROVING TRAINING PROCESS OF NOVICE SKI RACERS DURING COMPETITION PERIOD BASED ON OPTIMISATION OF PSYCHOMOTOR REACTIONS

Summary. The scientific article deals with the complex of exercises «Psycho-emotional flash (PEF)» in the training process of young skiers.

Введение. В современном лыжном спорте уровень спортивных результатов постоянно растет. 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 [3]. В связи с этим актуализируется разработка комплекса средств, направленных на повышение уровня проявления психомоторных способностей юных лыжников-гонщиков [2], что и являлось целью данной статьи.

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».

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. Для повышения результативности соревновательной деятельности юных лыжников-гонщиков 11-13 лет был разработан

авторский комплекс упражнений «Психоэмоциональные всплески», сформированный на основе показателей их психомоторных способностей.

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].

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

| № | Тесты | Экспериментальная группа, ± Январь 2017 | Экспериментальная группа, ± 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 таблицы № 1 показывает, что в экспериментальной группе наблюдается достоверный прирост всех тестируемых показателей ($P < 0,05$). У лыжников-гонщиков контрольной группы достоверно улучшился только результат теппинг-теста рукой и ногой, остальные показатели остались на прежнем уровне.

Вывод. Уровень проявления психомоторных способностей, по сравнению с исходным уровнем достоверно повысился ($P < 0,05$), что позволяет говорить об эффективности авторского комплекса упражнений «Психоэмоциональные всплески», как средства способствующего совершенствованию тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков в соревновательном периоде.

Список литературы:

1. Головкин, Д.Е. Применение комплекса упражнений «Психоэмоциональные всплески» в соревновательном периоде лыжников-гонщиков 12–13 лет: Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: материалы. – Томск: СТУ, 2016. – С. 340–343.
2. Раминская, Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – С. 28–30.
3. Хризман, Т.П. Еремеева, В.П., Лоскутова, Т.Д. Эмоции, речь и активность мозга человека. – М.: Педагогика, 2010. – С. 163–165.