

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,
РЕКРЕАЦИЯ И ТУРИЗМ
В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
Всероссийской научно-практической конференции**

14-15 ноября 2019 г.



9 785932 165478

Челябинск, Россия

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,
РЕКРЕАЦИЯ И ТУРИЗМ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
«ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»**

Материалы Всероссийской научно-практической конференции

г. Челябинск
2019

УДК
615.8
796.035
796: 61

ББК
53.5
75.09
75.110
75.116

Оздоровительная физическая культура, рекреация и туризм в реализации программы «Здоровье нации»: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 14-15 ноября 2019 г.) / Под ред. д.м.н. проф. Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – 404 с.

Сборник включает тексты научных статей участников Всероссийской научно-практической конференции «Оздоровительная физическая культура, рекреация и туризм в реализации программы «Здоровье нации» (включена в план проведения научных конгрессов и конференций Минспорта РФ, приказ от 24 декабря 2018 г. №1070).

Представлены материалы по актуальным проблемам оздоровительной физической культуры, традиционным программам и инновационным проектам оздоровления населения; психолого-педагогическим и медико-биологическим аспектам физической культуры и спорта, лечебной и адаптивной физической культуры; рынку физкультурно-оздоровительных и туристско-рекреационных услуг, его кадровому обеспечению и перспективам развития.

Редакционная коллегия:

Быков Е. В., д.м.н., профессор
Карлышев В.М., к.п.н., профессор
Казарина А.С.
Максимова Т.В., к.э.н., доцент

ISBN 978-5-93216-547-8

© Коллектив авторов, 2019
© УралГУФК, 2019

Сидоренко А.С. ОВЛАДЕНИЕ СТУДЕНТАМИ ГУАП ТЕОРЕТИЧЕСКИМИ ЗНАНИЯМИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО.....	301
Сидоркина Е. Г. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.....	304
Ситников И.А. ИССЛЕДОВАНИЕ САМООЦЕНКИ СТУДЕНТАМИ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО.....	306
Скутин А. В., Кондакова О. Н. МЕДИЦИНА КАТАСТРОФ. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ВНУТРЕННЕЙ КАРТИНЫ ОЖОГОВОЙ БОЛЕЗНИ И ОТНОШЕНИЕ К БОЛЕЗНИ.....	309
Стовба И.Р., Столярова Н.В., Петрожак О.Л., Севостьянов Д.Ю. ПРИМЕНЕНИЕ БАДМИНТОНА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТА	313
Тимошина М.Б., Филинберг И.Н., Масляницин С.В., Чернов И.П. К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ТРЕНЕРОМ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛА).....	316
Титухов Р.Ю., Кинзерский С.А., Сумная Д.Б., Родин А.А., Кинзерский А.А., Быков Е.В., Садова В.А., Григорьева Н.М., Кулешова М.В. ДОКЛИНИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ПОРАЖЕНИЙ КОЛЕННОГО У СПОРТСМЕНОВ ПРИ НЕДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ ДИСПЛАЗИИ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ	319
Тохириён Б. ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ РЕПАРАТИВНОГО ОСТЕОГЕНЕЗА У ДЕТЕЙ ПРИ КОСТНОМ ТРАВМАТИЗМЕ.....	323
Трушина А.А., Орехов В.С. РАЗВИТИЕ У ШКОЛЬНИКОВ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	326
Тухватулина Д.Н. АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЖЕНСКОГО ХОККЕЯ В РОССИИ.....	329
Ульянкина О. В., Чернышев Д.А. РЕАЛИЗАЦИЯ МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА ПО ФОРМИРОВАНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	331
Урженко Н.В. НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОДУКТИВНОГО РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДЮСШ	334
Федорова И.Н., Невзоров Л.В. ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА И МАССАЖ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	337
Халимова А.М. К ВОПРОСУ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	339
Холодов О.М., Корякина Е.А., Филоненко Л.В. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВКА МОЛОДЕЖИ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В ПЕРВОЙ ЧЕТВЕРТИ XX ВЕКА.....	343
Черепанов В. С., Мелихова Т. М. ТЕСТИРОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ В СПОРТЕ И ФИТНЕСЕ	346
Яблонских А. М. ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ЦИГУН НА КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ	349

Тимошина М.Б., Филинберг И.Н.,
Масляницин С.В., Чернов И.П.

Россия, г. Новокузнецк,
ГОУ ВО «Сибирский государственный индустриальный университет»
irina-sonne@mail.ru

К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ТРЕНЕРОМ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛА)

Аннотация. Спортивная деятельность предъявляет к психофизиологическим функциям человека самые разнообразные требования. Это справедливо как для работы в условиях дефицита времени на фоне непрерывно изменяющихся ситуаций, которая вызывает высокое нервно-психическое напряжение, так и для длительной монотонной работы, заметно снижающей тонус нервной системы. Поэтому условия соревновательной деятельности с точки зрения требований, предъявляемых к развитию психофизиологических функций, различны для разных видов спорта. В данной работе сделана попытка выявить и рассмотреть психофизиологические особенности баскетболистов.

Ключевые слова: баскетбол, психофизиологические качества баскетболистов, рациональность, построение тренировочного процесса, индивидуальные особенности, специфические методы, спортивный результат.

Timoshina, M. B., Filinberg I. N.,
Maslyanitsyn S. V., Chernov I. P.
Russia, Novokuznetsk,
Siberian state industrial University

TO THE QUESTION ABOUT THE NECESSITY OF STUDYING COACH OF THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL FEATURES OF ATHLETES (FOR EXAMPLE, BASKETBALL)

Annotation. Sports activity imposes a variety of requirements to the psychophysiological functions of a person. This is true both for work in conditions of time deficit against the background of continuously changing situations, which causes high neuropsychiatric tension, and for long-term monotonous work, which significantly reduces the tone of the nervous system. Therefore, the conditions of competitive activity in terms of requirements for the development of psychophysiological functions are different for different sports. In this paper, an attempt is made to identify and consider the psychophysiological features of basketball players.

Keywords: basketball, psychophysiological qualities of basketball players, rationality, construction of the training process, individual characteristics, specific methods, sports result.

Современные условия тренировок и соревнований требуют наличия у спортсмена определенных личностных и психодинамических свойств, оптимизирующих процесс решения оперативных задач в процессе соревновательной деятельности.

В научной литературе недостаточно освещены вопросы исследования психофизиологических особенностей спортсменов баскетболистов. В частности, до настоящего времени практически отсутствуют работы по исследованию и определению таких важных характеристик, как уровень умственной работоспособности, подвижность нервных процессов и пропускная способность зрительного анализатора.

Исследование и получение психофизиологических характеристик баскетболистов должны позволить не только более эффективно строить тренировочный процесс внутри вида спорта, но и подбирать и разрабатывать новые методики тренировки. В спортивных играх, в частности, в баскетболе, особые требования предъявляются к сенсорной, умственной и эмоциональной работоспособности спортсмена, что обусловлено острым соревновательным ха-

рактором игры, необходимостью быстро решать сложные технико-тактические задачи. Эти качества, выявленные на начальном этапе у спортсменов в результате экспериментального мониторинга, проведенного авторами, необходимо развивать в ходе тренировок.

Наряду с этим требуется диагностирование состояния организма, включающее измерение параметров сердечно-сосудистой деятельности, тестирование психологических характеристик и уже затем тренер делает выбор режима тренировки определенного объема. Так, например, происходит определение режима тренировки баскетболистов. Диагностирование включает измерение параметров сердечно-сосудистой деятельности, определение параметров тактики мышления, быстроты движения и лабильности центральной нервной системы, взрывного усилия, управления движением и реакцией на движущийся объект. Последовательность определения параметров и их сочетания выбирают, исходя из тематики тренировочного процесса. Причем при реализации тренировочного процесса осуществляют направленное вибрационное воздействие на организм тренирующегося и контроль сердечно-сосудистой деятельности [1].

Тактику мышления (мыслительные функции) диагностируют путем предъявления тренируемому в бессистемном порядке сигнала с ограниченной длительностью и с ограничением времени реакции в ответе. Быстроту движения и лабильность ЦНС диагностируют путем регистрации времени запаздывания на предъявляемый спортсмену сигнал. Реакцию на движущийся объект определяют путем регистрации времени реагирования спортсмена на движущийся объект, при этом предъявление сигнала осуществляют бессистемно. Диагностирование взрывного усилия проводят по параметру воздействия тренируемым на какой-либо объект (мяч, грушу, лапу), связанный с сенсорно-регистрирующей аппаратурой. Диагностика управления движением производится по точности выполнения цикла движений в заданном диагностическом упражнении в заданных координатах. При конкретной цели тренировочного процесса набор диагностических показателей и последовательность их применения изменяется. Например, при отработке силовых показателей необходимо диагностировать объем функций, отличный от функций при отработке взаимодействия с партнерами в команде.

Если подходить к тренировке баскетболистов с точки зрения психофизиологии, то можно отметить, что главными качествами баскетболиста, как и у всех игроков, являются координационные способности, кинестезическая чувствительность, оперативное мышление, дифференцировка мышечных усилий, предвидение ситуаций, сила нервных процессов, устойчивость и интенсивность внимания. В играх на первый план выступают психофизиологические качества, в основе которых лежит система процессов, определяющая возможность в кратчайшие сроки воспринимать возникающие ситуации, принимать и реализовать творческие решения. «Скоростная» деятельность требует от спортсмена не только хорошо тренированного локомоторного аппарата и способности к быстрым безошибочным чувственно-наглядным восприятием объектов, но и умения быстро мыслить, столь же быстро оценивать создавшуюся ситуацию, принимать решения, изменять принятую стратегию и тактику своего поведения [2].

Гибкость мышления – одно из качеств этих спортсменов, всегда отличающее его от других. Спортсмен должен принимать решения, объединяя информацию о действиях противника в зависимости от ее значимости, «совершать скачок» на основании прогнозирования наиболее вероятного стечения обстоятельств, рассматривать ограничения на некоторые ходы, практически маловероятные для данного противника в силу его индивидуальности, определенного уровня подготовленности и т.д. [3].

Развитие специальных качеств и способностей (наблюдательность, быстрота реакции, быстрота мышления) как основу успешных действий в игре выделяют Э. Бэтти (1974) и С. В. Голомазов (1998), они также в ряду факторов успешности тактических действий отмечают умение гибко использовать технические приемы [3].

Во многих психологических исследованиях (В.П. Зинченко, 1994; В. Н. Пушкин, 1965; Б. Ф. Ломов, 1966; А. Н. Леонтьев, 1972) показано, что оперативное мышление как специфический процесс построения новых схем (программ) действий в условиях дефицита времени, быстро и непрерывно меняющихся ситуаций и их неопределенности, наличия конфликтных

факторов и сознания высокой ответственности за совершаемое действие, представляет собой важнейший компонент деятельности игрока.

Тренировка тактического мышления может быть осуществлена, например, с помощью специально созданной базы данных игровых ситуаций, выполненной на карточках. Спортсменам на тренировках предъявляются несколько вариантов игровых ситуаций, требующих нахождения продолжений, при успешном выборе спортсмен получает определенные бонусы. Поиск продолжений занимает немного времени и может проходить в виде игры [4].

Реакция на движущийся предмет у спортсменов игроков всегда хорошая. Ее можно определить с целью выявления перспективности спортсмена с помощью тестирования на определенном базирующемся на основе компьютера устройстве [5].

По результатам исследований ряда авторов [6,7,8,9], условия спортивной борьбы в ситуационных видах спорта (спортивных играх, единоборствах), вызывают у человека повышенное нервно-психическое напряжение и требуют высокого уровня развития психофизиологических показателей. Это связано с большим объемом информации, который должен перерабатывать спортсмен в кратчайшие отрезки времени - часто в десятые и сотые доли секунды.

Таким образом, система спортивной подготовки в целом, и баскетболистов в частности, - чрезвычайно динамичный, сложный многоуровневый процесс, оптимальное управление которым возможно только при условии получения тренером как можно более полной и всесторонней информации о спортсменах. С учетом этого просто необходимо исследовать психофизиологические характеристик спортсменов баскетболистов.

Исследование и получение сравнительных психофизиологических характеристик баскетболистов должны позволить не только более эффективно строить тренировочный процесс, но и способствовать достижению высоких спортивных результатов.

Список литературы:

1. Способ определения режима тренировки, патент РФ № 2079320, Рыбаков Д.П.
2. Дорофеева Н.В. / Роль индивидуальных психофизиологических особенностей единоборцев в адаптации к спортивной деятельности. Монография / Н.В. Дорофеева. – Новокузнецк: Изд-во РИО КузГПА, 2012.с. – 118.
3. Филатова Н. П. Мышление в спортивных играх: монография / Н. П. Филатова, И. А. Арбузин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2011. – 152 с.
4. «Способ тренировки игроков спортивных игр» патент РФ № 2366480, опубл. 10.09.2009, Б.И № 25, Васильев Н.Н., Васильева В.В., Филинберг И.Н.
5. Устройство оценки и тренировки оперативного мышления спортсмена, патент РФ № 135900, зарегистрировано в Государственном реестре изобретений РФ 27.12.2013 Васильева В.В., Васильев Н.Н., Дорофеева Н.В., Филинберг И.Н.
6. Ашанин В.С. Компьютерные тесты оценки когнитивных способностей спортсменов // Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2002. - № 5. - С. 164-166.
7. Возрастные особенности психофизиологических показателей у водителей / О.В. Быхтенко, В.В. Колпаков, Т.Н. Рыбцова, Н.М. Фатеева // Науч. вестн. Тюмен. мед. акад. 2000 . N 4. - С. 45-46.
8. Дышко Б.А. Современные методики биомеханических измерений: компьютеризированный динамометрический комплекс // Теория и практика физ. культуры. - 2000. - N 7. - С.24-26.
9. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник.- М.: Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001.- 520 с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, РЕКРЕАЦИЯ И ТУРИЗМ
В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»

Материалы Всероссийской научно-практической конференции

Под ред. д.м.н. проф. Е. В. Быкова

Подписано в печать 08.11.2019 г. Формат 60x90/16. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 25,25. Тираж 100 экз. Заказ № 169. Цена свободная.

Отпечатано в типографии Уральского государственного университета
физической культуры. 454091, Челябинск, ул. Российская, 258.