

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ХМАО-ЮГРЫ
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ХМАО-ЮГРЫ
БУ ВО ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА
ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ НАУКИ

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ТУРИЗМА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ

*Сборник материалов
XVI Всероссийской
научно-практической конференции
с международным участием*

Сургут
СурГУ
2017

УДК 796 (063)
ББК 75
С 56

Печатается по решению
редакционно-издательского совета СурГУ

Редакционная коллегия:
С.И. Логинов (отв. редактор)
Ж.И. Бушева (тех. ред.)

С 56 Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения : сб. мат-лов XVI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. / Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. – Сургут: СурГУ, 2017. – 617 с.
ISBN 978-5-89545-488-6

В сборнике материалов ежегодной научной конференции рассматриваются социальные, педагогические, психологические и медико-биологические аспекты физической активности и здорового образа (стиля) жизни, спортивной тренировки и оздоровительного туризма, современные технологии управления здоровьем в различных образовательных учреждениях, а также вопросы оптимизации учебно-воспитательного и тренировочного процессов в различных спортивных учреждениях. Предлагаются пути совершенствования системы подготовки специалистов в области физической культуры, оздоровительной работы и туризма в современных условиях. Анализируется содержание, методика и организация тренировочного и учебно-воспитательного процессов по физической культуре, спорту и туризму.

Сборник адресован научно-педагогическим работникам сферы образования, науки, культуры и социального управления, тренерам, а также всем, кого интересует здоровый образ жизни.

УДК 796 (063)
ББК 75

ISBN 978-5-89545-488-6

© БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский
государственный университет», 2017



12. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие / Сост. В.М. Гелецкий; Сиб. федер. ун-т. Красноярск: ИПК СФУ, 2008. 342 с.

13. Физическая культура в высших учебных заведениях России. СПб.: НИИ УИТМО, 2013. 167 с.

УДК [373.3.016:796.856]:796.012.2

КОНТРОЛЬ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЕКВОНДО

Елецкий С.Н.

Институт физического воспитания и спорта

Луганского национального университета имени Тараса Шевченко,

г. Луганск, Луганская Народная Республика

Аннотация. В данной статье представлены и охарактеризованы режимы определения психофизиологических показателей. Выявлено, что с помощью системы оценки психофизиологических качеств прибора «Диагност-1» возможно контролировать и проследивать динамику изменения в организме ребенка, занимающегося тхеквондо.

Ключевые слова: тхеквондо, контроль, психофизиология, дети.

CONTROL OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL INDICATORS OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN ENGAGED IN TAEKWONDO

Eletskiy S.N.

Institute of Physical Education and Sport, Luhansk National University of Taras Shevchenko,

Lugansk, Luhansk People's Republic

Abstract. This article presents and describes the modes of identifying psychophysiological indicators. It is revealed that through a system of assessing psychophysiological parameters with the device "Diagnost-1" it is possible to control and trace the dynamics of changes in the body of a child engaged in taekwondo.

Keywords: taekwondo, control, psychophysiology, children.

Актуальность. На сегодняшний день тхеквондо завоевывает все большую популярность среди единоборств. С каждым годом интерес к этому виду спорта в России и в мире только растет [2, 9]. Увеличивается количество федераций, все больше спортсменов принимают участие в различных соревнованиях. Растет число юношеских турниров. Появляются ДЮСШ и секции по тхеквондо.

Отдельные аспекты развития тхеквондо в мире изучали современные ученые, такие как Гаврилюк В. [1], Гил К. [3], Карпов М. [4], Маслов А. [10] и многие другие авторы. В своих исследованиях они касались таких проблем как история развития тхеквондо, классификации техники и тактики, организации учебно-тренировочного процесса, построения тренировочных занятий.

Как и в большинстве единоборств, в тхеквондо, достаточно актуальной является проблема подбора таких тренировочных нагрузок, которые отвечали требованиям соревновательной деятельности, а также контроля за этими нагрузками. Одним из таких видов контроля является наблюдение за психофизиологическими процессами в организме занимающегося [4, 5].

Установлено, что различные по направленности тренировочные нагрузки задействуют различные механизмы в организме спортсмена [1, 6, 7, 10]. Соответственно вы-



полнение таких различных нагрузок связано с различными показателями психофизиологических изменений [1, 6, 10].

Анализ последних исследований и публикаций показывает, что в настоящее время недостаточно данных по рассматриваемой проблеме [2, 3, 8, 9].

Изложенное выше послужило основанием для формулирования **цели исследования** – определить показатели психофизиологических качеств детей младшего школьного возраста занимающихся тхеквондо.

Методы исследования. Контроль и оценка психофизиологических качеств спортсмена оценивается с помощью компьютерной системы «Диагност-1», которая разработана профессором Макаренко Н.В. (г. Киев) и предназначена для определения индивидуально – типологических свойств нервной системы и сенсомоторных функций человека по переработке зрительной информации разной степени тяжести [4, 5].

Результаты исследования. Были проведены исследования по определению психофизиологических показателей у детей младшего школьного возраста, занимающихся тхеквондо, 1-3 года обучения. Группа детей в составе 20 человек исследовалась на определение показателей в таких режимах:

1. Оптимальный режим работы (сенсомоторика) – простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР); реакция выбора одного сигнала из трех (РВ 1-3); реакция выбора двух сигналов из трех (РВ 2-3). Определяются параметры – средняя величина латентного периода; среднее значение моторной реакции. Пример результата представлен на рис. 1.

СЕНСОМОТОРИКА					
Стат.показ.	ПЗМР	РВ 1-3	РВ2-3	РВ2-3 пр.	РВ2-3 лев.
М	332.2	430.8	519.0	526.6	512.2
м	20.1	23.8	13.9	14.7	22.5
б	106.2	71.4	57.3	41.6	67.6
Сv	32.0	16.6	11.0	7.9	13.2
Ош.	2	2	2	1	1
Мвр	237.8	213.6	175.1	164.3	181.6
Мцои	-	98.5	-	194.4	-

Рис. 1. Параметры режима оптимальной работы

2. Режим обратной связи – определение уровня функциональной подвижности нервных процессов (УФП НП); определение силы нервных процессов (СНП). Определяются параметры – минимальное время экспозиции; время выхода на минимальную экспозицию. Пример результата представлен на рис. 2.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ			
УФПН		СНП	
Т сек.	54	Колич. знаков за 5 мин.	687
Т мин. эксп. мсек.	220	Т мин. эксп. мсек.	200
Т вых. на мин. эксп. сек.	39	Т вых. на мин. эксп. сек.	99

Рис. 2. Параметры режима обратной связи

3. Режим навязанного ритма – фиксируется так же уровень функциональной подвижности нервных процессов и определение силы нервных процессов, но уже в других условиях работы на приборе (другое время движения объекта, другая разница паузы между предъявлениями сигналов). Определяются параметры – суммарное количество сигналов; количество зачетных сигналов; количество зачетных ошибок; УФП НП, сигн-мин №. Пример результата представлен на рис. 3.

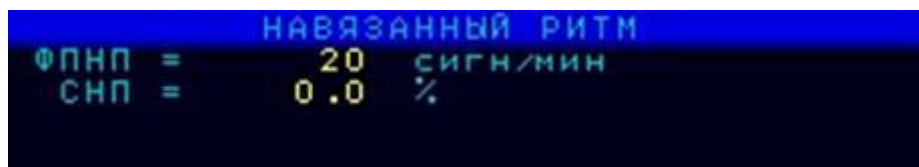


Рис. 3. Параметры режима навязанного ритма

4. Режим реакции на движущийся объект (РДО). Определяются параметры - количество точных реакций лучшей попытки, сумма всех отклонений и их среднее значение в мс; количество опережающих отклонений и их среднее значение в мс лучшей попытки; количество запаздывающих отклонений и их среднее значение в мс лучшей попытки; номера трёх лучших попыток; количество точных реакций из трёх лучших попыток, сумма отклонений и их среднее значение в мс; количество опережающих отклонений и их среднее значение в мс из трёх лучших попыток; количество запаздывающих отклонений и их среднее значение в мс из трёх лучших попыток; количество всех попыток; количество точных реакций из всех попыток, сумма отклонений и их среднее значение в мс; количество опережающих отклонений и их среднее значение в мс из всех попыток; количество запаздывающих отклонений и их среднее значение в мс из всех попыток; количество прохождений. Пример результата представлен на рис. 4.

Показат.	Всего	Точно	Опер.	Зап.
Лучшая	1	7	15	8
Сумма	550		356	194
Среднее	18.3		23.7	24.2
3 лучших				
Сумма				
Среднее				
Повтор.	1	7	15	8
Сумма	550		356	194
Среднее	18.3		23.7	24.2
Т. движ.	1000	Проход.		30

Рис. 4. Параметры режима реакции на движущийся объект

5. Теппинг – тест. Определяются параметры – время выполнения теста; количество ударов; количество попыток; лучший результат; лучшая попытка. Пример результата представлен на рис. 5.

Показатель	Значение
Время выполн. сек.	30
Количество попыток	1
Лучшая попытка	1
Количество ударов	234

Рис. 5. Показатели теппинг-теста

На рисунках 1-5, изображенных выше, представлены примеры психофизиологических параметров, фиксируемые прибором «Диагност-1». В данном исследовании нами предпринята попытка определить критерии оценки влияния различных тренировочных нагрузок на организм ребенка, занимающегося тхеквондо. Дальнейшими исследованиями планируется определение изменений в показателях психофизиологиче-



ских качеств у юношей и взрослых, занимающихся тхеквондо различной квалификации при выполнении тренировочных нагрузок разной направленности.

Выводы:

1. Благодаря системе оценки психофизиологических качеств с помощью прибора «Диагност-1» возможно контролировать и проследить динамику изменения в организме ребенка, занимающегося тхеквондо.

2. Сравнительный анализ полученных данных может являться полезным в оценке степени воздействия на организм тренировочной нагрузки разной направленности, а также учитывать полученные показатели в планировании тренировочных нагрузок.

3. Система «Диагност-1» определяет степень развития психофизиологических показателей и помогает тренерам и специалистам в области физического воспитания и спорта правильно строить учебно-тренировочный процесс и варьировать тренировочную нагрузку в зависимости от психофизиологического состояния ребёнка, занимающегося тхеквондо.

Литература

1. Гаврилюк В.А. Особенности методики уроков физической культуры с использованием элементов таэквондо // Педагогика, психология и медико-биологических проблем физического воспитания и спорта. 2011. №8. С. 34-35.

2. Годик М.А. Бальсевич В.К. Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека // Теория и практика физической культуры. 1999. № 5-6. С. 24-31.

3. Гил К. Искусство тхэквондо / Пер. с нем. К. Гил, Ким Чур Хван. М.: Советский спорт, 1991. 176 с.

4. Карпов М.А. Индивидуализация учебно-тренировочных процесса юных тхэквондистов на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) / Карпов М. А.; Урал. гос. акад. физ. культуры. Челябинск, 2001. 19 с.

5. Кощеев А.С. Тхэквондо (ВТФ): учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и специализированных учебных заведений спортивного профиля. Киев, 2009. С. 24-26.

6. Макаренко Н.В., Сиротский В.В., Трошихин В.А. Методика оценки основных свойств высшей нервной деятельности человека / В кн.: Нейрокибернетика и проблемы биоэлектрического управления. К., 1975. С. 41-49.

7. Макаренко Н.В. Методика проведения обследований и оценки индивидуальных нейродинамических особенностей высшей нервной деятельности человека // Физиологический журнал. 1999. Т.45. №.4. С. 125-131.

8. Максименко Г.Н. О критериях оценки интенсивности тренировочных нагрузок у специализирующихся по спортивным играм // Теория и практика физической культуры. 1978. № 9. С. 12-15.

9. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. Луганск: Знание, 2000. 276 с.

10. Маслов А.А. Энциклопедия восточных боевых искусств: т. 2: Воины и мудрецы страны Восходящего солнца. М.: ГАЛА ПРЕСС, 2000. 424 с.



Вишневский В.А., Лымарева С.И., Балабанова А.Ю. Синергетический подход к мониторингу индивидуальной образовательной траектории лиц с ограниченными возможностями здоровья в инклюзивном образовании	101
Возисова М.А., Шутова Т.Н. Формирование компетенций рекреационной направленности у будущих физкультурных кадров (на примере туризма)	106
Волкова Л.М. Организация воспитательной работы куратора с будущими учителями физической культуры	111
Воронин И.Ю., Сухорукова Е.С., Саласин А.Ю., Мильская Е.В. Победители первых соревнований по баскетболу 3х3 в ассоциации студенческих спортивных клубов России	113
Воронюк Т.В., Логинов С.И. Физическая реабилитация при миофасциальных нарушениях у женщин в условиях ХМАО-Югра и оценка её с позиции теории фазатона мозга	115
Гараева А.Г. Совершенствование навыков преодоления полосы препятствий в экстремальных условиях на уроках физической культуры в образовательном учреждении	119
Голубева Г.Н. Эффективные физкультурно-оздоровительные технологии для формирования активного двигательного режима ребенка	122
Грачева Д.В., Григорьева Т.В., Суджаева Г.И., Фролова В.А., Белоусова Н.В., Ищенко И.В. Проблема гиподинамии у студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова	126
Грачева Д.В., Прохорчук Е.Д., Ревина Д.С., Трындина Н.С. Организация физического воспитания в иностранных вузах	132
Демидова М.А. К вопросу о влиянии аквааэробики на показатели физического развития и функционального состояния женщин пожилого возраста	136
Дерябина Г.И., Лернер В.Л., Ходяков К.О., Калмыков С.А. Особенности структуры и содержания физической подготовки борцов греко-римского стиля на начальном этапе	140
Доценко Ю.А., Семенов В.П., Низамова Н.А. Психофизические основы учебного процесса в интеллектуальной деятельности студентов	145
Елецкий С.Н. Контроль психофизиологических показателей детей младшего школьного возраста, занимающихся тхэквондо	151
Елецкий С.Н. Особенности использования возможностей когнитивной сферы спортсменами-единоборцами	155