

УДК 796.92

**ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ 15-16  
ЛЕТ НА ОСНОВЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА**

**Головко Денис Евгеньевич**

Национальный исследовательский Томский  
государственный университет, г. Томск, Россия

*Аннотация:* в данной статье обобщаются основные теоретическое осмысление проблемы интеграции развития психомоторных и физических способностей лыжниц-гонщиц 15-16 лет в тренировочном процессе; обосновывается авторская технология формирования психофизической готовности лыжниц-гонщиц 15-16 лет к соревновательной деятельности на основе кинезиологического подхода.

*Ключевые слова:* учебно-тренировочный процесс, психофизическая готовность, кинезиологический потенциал, психомоторные способности, соревновательная деятельность, лыжницы-гонщицы 15-16 лет.

**FORMATION OF PSYCHOPHYSICAL READINESS FOR  
COMPETITIVE ACTIVITY IN FEMALE SKIERS AGED 15-16 YEARS ON  
THE BASIS OF KINESIOLOGICAL APPROACH**

**Golovko Denis Evgenievich**

National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia

*Abstract:* this article summarizes the main theoretical understanding of the problem of integrating the development of psychomotor and physical abilities of female skiers 15-16 years old in the training process; substantiates the author's technology for the formation of psychophysical readiness of female skiers 15-16 years old for competitive activity based on the kinesiological approach.

*Keywords:* educational and training process, psychophysical readiness, kinesiological potential, psychomotor abilities, competitive activity, cross-country skiers 15-16 years old.

**Актуальность.** В современном спорте, том числе и в лыжных гонках, уровень спортивных результатов регулярно растет, повышаются требования к процессу подготовки спортсменов, что в совокупности влечет за собой необходимость совершенствования спортсменами психомоторных и физических способностей с использованием кинезиологических средств [6]. Специалисты отмечают, что от интегративного развития психомоторных и физических способностей спортсмена во многом зависит быстрота освоения техники соревновательного упражнения и, в конечном итоге, спортивный результат [4]. В связи с этим, необходимо применение кинезиологического подхода к психофизической подготовке спортсменов, в рамках которого предусматривается раскрытие и использование всех аспектов их кинезиологического потенциала как совокупности показателей соматических, соматомоторных, психомоторных, психосоматомоторных способностей [5].

Фундаментальные научные труды Н.А. Бернштейна об уровне построения движений, В.К. Бальсевича о закономерностях развития кинезиологического потенциала человека, В.Б. Коренберга о принципах

организации спортивной двигательной активности убедительно показана возможность использования кинезиологического подхода к подготовке спортсменов в разных видах спорта [1].

По настоящее время данное научное направление получило развитие благодаря исследованиям В.П. Озерова о психомоторных способностях человека, Л.Д. Назаренко о развитии двигательных координаций, С.В. Дмитриевым о смысловом проектировании решения двигательных задач, однако пока результаты данных исследований не получили должного применения в лыжных гонках. Имеется незначительное количество научных исследований, посвященных этой проблеме, но они носят фрагментарный характер [3;7].

Способность лыжника быстро перестраивать технику движений, в зависимости от рельефа местности в процессе прохождения дистанции актуализируют проблему интегративного развития психомоторных и двигательных способностей спортсменов, способствующих более полному раскрытию их кинезиологического потенциала.

Теоретическое осмысление проблемы интеграции развития психомоторных и физических способностей лыжниц-гонщиц 15-16 лет в тренировочном процессе обусловили необходимость поиска и структурирования педагогических средств и методов интегративного развития психомоторных и физических способностей спортсменов.

**Цель исследования** обобщить основные теоретическое осмысление проблемы интеграции развития психомоторных и физических способностей лыжниц-гонщиц 15-16 лет в тренировочном процессе; обосновывается авторская технология формирования психофизической готовности лыжниц-гонщиц 15-16 лет к соревновательной деятельности на основе кинезиологического подхода.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования; педагогическое наблюдение; моделирование педагогической технологии «Кинезиологический модуль».

**Организация исследования.** Анализировалась научно-методическая литература, изучались нормативные документы, материалы конференций, диссертационные работы по проблеме спортивной подготовки в лыжном спорте; определены цель, задачи и методы исследования, проведены педагогические наблюдения организации тренировочного процесса в ДЮСШ, СДЮСШОР по лыжным гонкам в Томской области, определены критерии и показатели психомоторной и физической подготовленности лыжниц-гонщиц 15-16 лет.

Исследовался кинезиологический потенциал 120-ти лыжниц-гонщиц 15-16 лет, также определялась взаимосвязь всех его компонентов. На основе полученных данных был разработан кинезиологический модуль для развития психомоторных и физических качеств юных лыжниц-гонщиц, разработана технология его применения в тренировочном процессе юных лыжниц-гонщиц.

Ключевым отличием данной экспериментальной педагогической технологии, от традиционной методики спортивной подготовки по лыжным гонкам, является идейное сосредоточение на концепции кинезиологического подхода, отождествляющего в своей структуре принцип интеграции и единства психомоторного развития и физической подготовки спортсмена.

Структурной основой кинезиологического модуля стали кинезиологические упражнения, объединенные в комплексы по целевой направленности, а также средства и методы педагогического контроля.

**Результаты исследования.** В тренировочный процесс лыжниц-гонщиц 15-16 лет, находящихся на этапе спортивной подготовки 3-го года обучения, была внедрена педагогическая технология «Кинезиологический модуль», по форме состоящая из четко регламентированной иерархической структуры, в которой отмечается единство применения кинезиологических средств и методов интегративного развития психомоторных способностей и физических качеств.

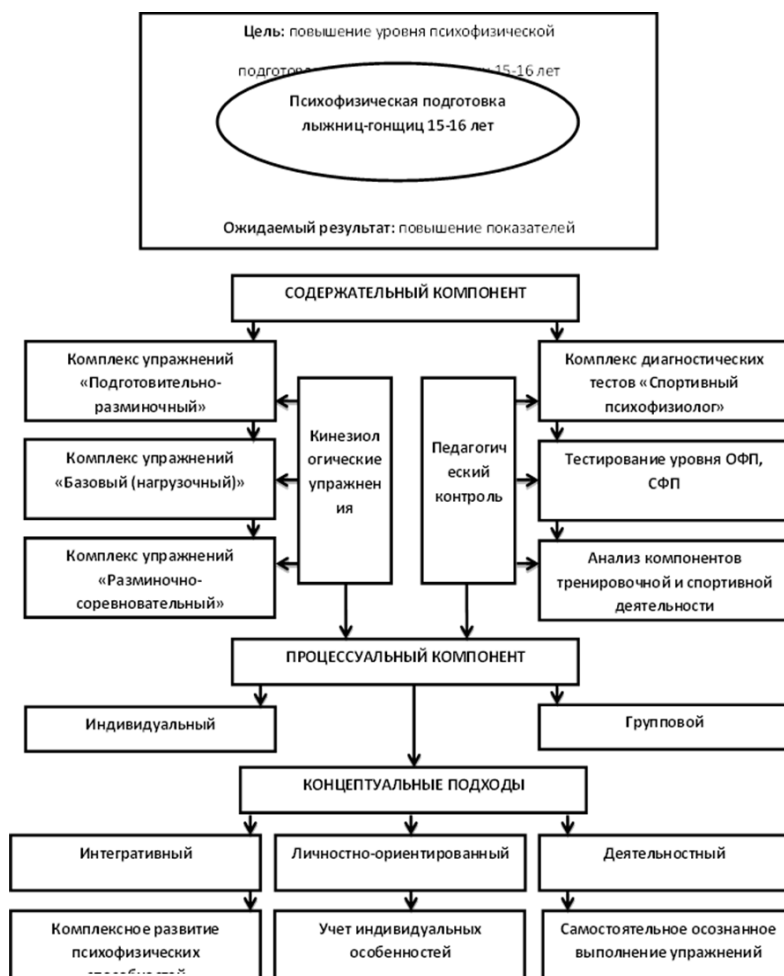
Лыжницы-гонщицы 15-16 лет осуществляющие тренировочную деятельность с применением педагогической технологии «Кинезиологический модуль» вместо классической зарядки и в части разминки во время тренировок применяли комплекс авторских кинезиологических упражнений. При выполнении комплекса кинезиологических упражнений, перед предстоящей двигательной деятельностью происходит «включение» нервно-мышечных связей, тем самым спортсмен подготавливаем организм к предстоящей физической нагрузке [2].

К примеру, в подготовительном периоде в сезоне 2020-2021г. применение средств и методов кинезиологического модуля составило 176 тренировочных часов, что являлось 26,2% от общего объема тренировочной нагрузки подготовительном периоде с мая по октябрь. В соревновательном периоде общий объем использования кинезиологических упражнений составил 98 часов, что является 22,3% от общего объема тренировочной нагрузки на данном этапе спортивной подготовки.

Для успешного внедрения кинезиологического модуля в тренировочный процесс лыжниц-гонщиц 15-16 лет, необходимо соблюдение следующих педагогических условий: организация индивидуального и группового кинезиологического развивающего пространства в спортивных залах, открытых и игровых площадках при ДЮСШ. Разработанный кинезиологический модуль включает в себя формы физического воспитания для достижения сложно-скоординированных двигательных задач, организационное обеспечение учебно-тренировочного процесса, концептуальное теоретическое обоснование, средства и методы мониторинга психомоторных и соматических способностей человека.

По содержанию кинезиологический модуль представляет собой совокупность средств и методов, направленных на совершенствование показателей психофизической подготовленности юных лыжниц-гонщиц. В данном модуле отражены способы и методики педагогического контроля,

способствующие оперативной и этапной диагностике психомоторного развития и двигательных способностей во время круглогодичной тренировочной деятельности (рис. 1).



**Рис. 1. Структура и содержание кинезиологического модуля психофизического развития лыжниц-гонщиц 15-16 лет**

В соревновательном периоде базовый (нагрузочный) комплекс кинезиологических упражнений применялся в укороченном варианте продолжительностью до 15 минут, что являлось в среднем 8,3% от общего времени тренировочного занятия.

По содержанию «Предсоревновательный» комплекс упражнений состоит из 4 строго регламентированных упражнений, таких как: «Рука - Ладонь - Кулак»; «Стойка лицом вперед – упор лежа (зрительная команда)»; «Выпрыгивания в сторону на опорную ногу (звуковая команда)»; «Всплески в движении, повернувшись лицом вперед (зрительная команда)» (табл. 1).

Таблица 1

**Предсоревновательный комплекс кинезиологических упражнений для лыжниц-гонщиц 15-16 лет**

№	Название упражнения	Описание упражнения	Примечание
1	«Рука - Ладонь - Кулак» (правая рука -	Исходное положение стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. В произвольном	Повторить каждую команду по 6 раз

	звуковая команда; левая рука - зрительная команда)	порядке подается звуковая и зрительная команда. Задача как можно быстрее отреагировать на звуковую или зрительную команду «Рука», «Ладонь» или «Кулак» правой или левой рукой и показать соответствующий жест.	в произвольном порядке Время выполнения 2-3 минуты
3	Стойка лицом вперед – упор лежа (зрительная команда)	Исходной положение стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. Задача – как можно быстрее принять положение упор лёжа, отреагировав на сигнал поданный жестом (мах рукой).	Повторить 15 раз Время выполнения 5-7 минут
4	Выпрыгивания в сторону на опорную ногу (звуковая команда)	Исходное положение стойка ноги вместе правым боком, руки вдоль туловища. Задача – как можно быстрее выпрыгнуть в сторону на опорную ногу, услышав звуковую команду «Вправо» или «Влево», необходимо своевременно 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 в произвольном порядке Время выполнения 2-3 минуты
6	Всплески в движении, повернувшись лицом вперед (зрительная команда)	Исходное положение стойка ноги врозь, повернувшись лицом вперед руки вдоль туловища. Задача – как можно быстрее отреагировать на визуальный сигнал поданный 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. показывается следующая команда. Расстояние от центра до фишек с каждой стороны одинаковое (3 метра).	Повторить каждую команду по 3 раза в произвольном порядке Время выполнения 3-5 минут

**Выводы.** Кинезиологический модуль психофизической подготовленности позволяет достаточно эффективно совершенствовать психомоторные и двигательные способности, что является отличительной особенностью данной педагогической технологии. Выполнение кинезиологических упражнений индивидуально в группе весьма актуально, в связи с тем, что лыжные гонки это индивидуальный вид спорта, где необходимо научиться тренироваться наедине со своими субъективными ощущениями и стараться анализировать их. Ведь самостоятельная тренировочная деятельность в лыжных гонках составляет 2/3 из общего объема физической нагрузки.

Сравнительный анализ традиционной тренировочной программы для лыжниц-гонщиц 15-16 лет и разработанной технологии кинезиологического модуля показывает, что данный модуль также, основывается на базовом обучении двигательным умениям и навыкам, но помимо этого включает в себя комплексы кинезиологических упражнений, которые непосредственным

образом влияют на психомоторное развитие и двигательную подготовленность юных лыжниц-гонщиц.

#### *Список литературы*

1. Бальсевич В.К. Стимулируемое развитие кинезиологического потенциала человека // Культура физическая и здоровье. 2013. №5 (47). С. 7-9.
2. Головки Д.Е. Влияние кинезиологического модуля «Психоэмоциональные всплески» на психомоторную подготовленность лыжников-гонщиков / Д.Е. Головки // Теория и практика физ. культуры. – 2020. – №11. С. 22-24.
3. Заглевская А.И. Структура и содержание кинезиологической компетентности студентов /А.И. Заглевская // Теория и практика физической культуры, 2014. – № 2. – С. 34.
4. Коренберг В.Б. К теории спортивной двигательной активности // Теория и практика физической культуры. 2007. №2. С. 7-11.
5. Коренберг В.Б. Спортивная кинезиология признана – очередь за ее развитием // Культура физическая и здоровье. 2012. №3 (39). С. 72-79.
6. Лубышева Л.И., Заглевская А.И. Интеграция физического и психического развития студентов на основе кинезиологического подхода к их физкультурно-спортивному образованию / Л.И. Лубышева, А.И. Заглевская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 2. – С. 2-5.
7. Марков К.К. Проблемы интеграции разнородных психомоторных качеств в целостных двигательных действиях спортсменов в различных видах спорта // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 2-3. С. 528-532;

**УДК: 796.071:159.9**

## **КОМАНДООБРАЗОВАНИЕ У ДЕВОЧЕК 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧИР ПЕРФОМАНСОМ**

**Дмитриева Светлана Валерьевна,  
Бабурова Ольга Михайловна**

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

*Аннотация.* В данной статье представлены результаты исследования индивидуально-личностные характеристики спортсменок и характер внутригрупповых взаимодействий в команде спортсменок 10-11 лет, разработанный и апробированный комплекс средств и методов командообразования у девочек 10-11 лет, занимающихся чир перфомансом.

*Ключевые слова:* командообразование, чир перфоманс, спортсменки 10-11 лет.

## **TEAM BUILDING IN GIRLS 10-11 YEARS OLD ENGAGED IN CHIR PERFORMANCE**

**Dmitrieva Svetlana Valerievna,  
Baburova O.M.**

Tyumen State University, Tyumen, Russia

*Annotation.* This article presents the results of a study of the individual-personal characteristics of female athletes and the nature of intra-group interactions in a team of female athletes aged 10-11 years old, a developed and tested set of tools and methods for team building in girls aged 10-11 years old engaged in Cheer performance.

*Key words:* team building, chir performance, sportswomen aged 10-11.