



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



МАТЕРИАЛЫ

III-й Международной
научно-практической конференции
«Физическая культура и спорт в XXI веке:
актуальные проблемы и пути решения»

25-26 октября 2023 г.

Волгоградская государственная
академия физической культуры,
г. Волгоград, пр. им. В.И. Ленина, д. 78

УДК 796.071
ББК 75.1
Ф50

Редакционная коллегия:

В.В. Горбачева, к.п.н.; Е.Г. Борисенко, к.п.н., доцент

Ф50

Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения: сборник материалов III-й Международной научно-практической конференции (25-26 октября 2023 года). - Часть 2 / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023 – 348 с. - ISBN 978-5-6049848-1-9

В сборник вошли статьи профессорско-преподавательского и научного состава отечественных и зарубежных вузов и ссузов, студентов, магистрантов, аспирантов вузов физической культуры, ученых научно-исследовательских институтов физической культуры и спорта, проблемных лабораторий, специалистов в области спортивной медицины, педагогики, социологии, философии, адаптивного спорта, тренеров-практиков, инструкторов, педагогов образовательных учреждений руководителей и менеджеров предприятий сферы физической культуры, спорта, гостеприимства и туризма.

Данный сборник адресован студентам, магистрантам, аспирантам, молодым ученым и специалистам сферы спортивной подготовки. Будет востребован слушателями курсов повышения квалификации, а также читателям интересующимися вопросами и проблемами физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры, перспективами развития науки управления предприятиями порта, туризма и гостеприимства.

Издание размещено в системе РИНЦ

ISBN 978-5-6049848-1-9

УДК 796.071

ББК 75.1

© В.В. Горбачева, Е.Г. Борисенко, 2023

© ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023

МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ <i>Пашарина Е.С.</i>	180
ПРОБЛЕМА УТОМЛЕНИЯ В СПОРТЕ <i>Пашарина Е.С., Разживина М.С.</i>	182
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВОДУ С РАЗЛИЧНЫХ СНАРЯДОВ <i>Попова И.Е., Сысоев А.В., Дрожжин Н.В., Новичихин В.А.</i>	185
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ 9–10 ЛЕТ <i>Савченко М.Б., Ткачук П.В., Занина Т.Н.</i>	188
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ХИДЖАМЫ В СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ <i>Свечкарёв В.Г.</i>	194
ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ИНОСТРАННЫМИ СТУДЕНТАМИ <i>Ушакова И.А.</i>	201
ФАКТОРНЫЙ АНАЛИЗ В ДИАГНОСТИКЕ ПРЕДПАТОЛОГИЧЕСКИХ И ПАТОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ МИОКАРДА СПОРТСМЕНОВ <i>Федотова И.В.</i>	204
ПРИМЕНЕНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У ПАЦИЕНТОВ С ДЦП <i>Хафизова А. А., Крючкова С. А.</i>	209
ПРОФИЛАКТИКА И РЕАБИЛИТАЦИЯ УСТАЛОСТНЫХ ПОВРЕЖДЕНИЙ КОЛЕННОГО СУСТАВА У ФЛОРБОЛИСТОВ <i>Храмова В.О., Левенков А.Е.</i>	211
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В СЕВЕРНОМ РЕГИОНЕ <i>Чистова В.В.</i>	215
ПРИМЕНЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ (12-14 ЛЕТ) ДЛЯ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ <i>Шадрин Д.И., Боберская А.С.</i>	218
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ЛЮДЕЙ С ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ <i>Швейкин А.А.</i> <i>Научный руководитель: Ишимухаметов И.З.</i>	223
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИ ПРЕОДОЛЕНИИ ВОДОБОЯЗНИ У ЛИЦ РАЗНОГО ВОЗРАСТА <i>Юдина Н.М., Сазонова И.М., Старикова О.С., Мащенко Е.П.</i>	227
СЕКЦИЯ 5. МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА	
МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА <i>Баченина Е. А., Кульмячева К.В.</i>	232
МЕХАНИЗМЫ ОРГАНИЗАЦИИ СТРАТЕГИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА <i>Богомоллов Г.В., Орлов К.А., Прокопенкова Ю.М., Смирницкий С.И.</i>	237

3. Розенблат В.В., Устьянцев С.Л. Утомление динамической и статической мышеч. деят. чел. // Физиол. Чел., 1989 – Т.15, N 5.
4. Фудин Н.А., Вагин Ю.Е., and Пигарева С.Н. Системные механизмы утомления при физических нагрузках циклической направленности // Вестник новых медицинских технологий. 2014. No 3. С. 118-121.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта (7-е изд., стер.) учеб. Пособие / Ж.К. Холодов. - М.: Академия, 2009. – 480 с.

УДК797.26

**ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВОДУ С РАЗЛИЧНЫХ
СНАРЯДОВ**

*Попова И.Е., к.б.н., доцент,
Сысоев А.В., к.п.н., профессор
Воронежская государственная академия спорта,
Дрожжин Н.В., заслуженный мастер спорта СССР по прыжкам в воду,
заслуженный тренер России
Новичихин В.А., заслуженный м.с. России по спортивной акробатике
Спортивная школа олимпийского резерва по прыжкам в воду им. Д. Саутина,
Воронеж, Россия*

В статье представлены результаты исследований по изучению психофизиологических особенностей квалифицированных прыгунов в воду. Установлено, что большинство спортсменов являются экстравертам или амбивалентам с сангвистическим или холеристическим типом темперамента. Прыгуны в воду имеют высокую или среднюю скорость зрительно-моторной реакции, хорошую концентрацию внимания. У них выявлен подвижный тип высшей нервной деятельности, преобладание процесса возбуждения над торможением, нервная система средней силы. Установленные особенности свойств нервной системы прыгунов в воду не зависят от пола и вида прыжковых дисциплин.

Ключевые слова: прыжки в воду, спортивный отбор, критерии.

**PSYCHOPHYSIOLOGICAL FEATURES OF HIGHLY QUALIFIED DIVERS
WITH DIFFERENT PROJECTILES**

*Popova I.E., PhD, Associate Professor,
Sysoev A.V., PhD, professor
Voronezh State Academy of Sports, Voronezh, Russia
Drozhzhin N.V., Honored Master of Sports of the USSR in diving, Honored Coach of
Russia
Novichikhin V.A., Honored Master of Sports of Russia in sports acrobatics
Sports School of the Olympic Reserve for Diving named after D. Sautin, Voronezh*

The article presents the results of research on the study of psychophysiological characteristics of qualified divers. It has been established that most athletes are extroverts or ambivalents with a sangvistic or choleric type of temperament. Jumpers in the water have a high or medium speed of visual-motor reaction, good concentration of attention. They revealed a mobile type of higher nervous activity, the predominance of the process of excitation over inhibition, a nervous system of medium strength. The established features of the properties of the nervous system of water jumpers do not depend on the gender and type

of jumping disciplines

Key words: diving, sports selection, criteria

Актуальность. Важнейшим условием повышения эффективности подготовки спортсмена является учет его психологических и психофизиологических особенностей, лежащих в основе способности спортсмена управлять своим состоянием, концентрироваться, преодолевать утомление и эмоциональное напряжение. Психофизиологические особенности личности являются также неотъемлемым критерием спортивного отбора и спортивной ориентации детей, поскольку во многом определяют способности человека к успешному выполнению различных физических нагрузок. Знание особенностей личного квалифицированных атлетов, достигших высоких спортивных результатов, позволит сформировать модель атлета в конкретном виде спорта, которую в дальнейшем можно использовать с целью повышения эффективности проведения спортивного отбора [2, 3].

Одним из развивающихся видов спорта, в котором Российские спортсмены достигают значительных успехов, является прыжки в воду. Это сложно-координационный вид спорта, который предъявляет высокие требования к развитию силовых, координационных способностей, гибкости, способности управлять своим телом, находясь в воздушной среде. Работ, посвященных изучению психофизиологических особенностей прыгунов в воду высокого уровня в настоящее время крайне мало.

По этой причине **целью исследования** явилось исследование психофизиологических характеристик квалифицированных прыгунов в воду.

Методы исследования. Объектом исследования явились 27 прыгунов в воду, специализирующихся в различных дисциплинах вида спорта (трамплин 3 и 5 метров (индивидуальный прыжок, синхронный прыжок); вышка 3 и 5 метров (индивидуальный прыжок, синхронный прыжок); вышка 10 метров (индивидуальный прыжок)), имеющих уровень спортивного мастерства мастер спорта и мастер спорта международного класса.

Психофизиологические особенности спортсменов определяли при помощи компьютерного комплекса для проведения психофизиологических и психологических тестов с регистрацией вегетативных и эмоциональных реакций «НС Психотест», используя следующие тесты: «Личностный опросник Айзенка», «Опросник Юнга», «Оценка внимания», «Помехоустойчивость», «Простая зрительно-моторная реакция», «Реакция различения», «Реакция выбора», «Реакция на движущийся объект», «Критическая частота слияния мельканий», «Теппинг-тест» [1].

Полученные данные обрабатывали общепринятыми методами вариационной статистики с оценкой достоверности различных эмпирических выборок по критерию Стьюдента.

Результаты исследования. При оценке типа темперамента спортсменов при помощи теста «Личностный опросник Айзенка» у 62 % испытуемых, специализирующихся как в индивидуальном прыжке с различной высоты, так и в синхронных прыжках с вышки и трамплина, выявлен сангвистический тип темперамента, у 16 % - холеристический, у 22 % - тип темперамента, сочетающий черты холерического и сангвинического. То есть большинство прыгунов в воду являются сангвиниками, а также сочетают черты сангвиника и холерика.

При выявлении типологических особенностей личности при помощи опросника Юнга показано, что 72 % прыгунов в воду являются экстравертами и 28 % - амбивалентами, то есть сочетают черты направленности как на внешний мир, так и на собственный внутренний мир.

Для диагностики концентрации и устойчивости внимания применяли методику «Оценка внимания». При анализе результатов теста показано, что времена реакции

прыгунов в воду, выполняющих как индивидуальные, так синхронные прыжки с различной высоты, колеблется в пределах от $274 \pm 15,2$ мс. Установлена высокая устойчивость и концентрация внимания у квалифицированных прыгунов в воду независимо от пола и вида прыжковых дисциплин (показатель устойчивости внимания в среднем составил 1,0; концентрации внимания – 0,8).

Для оценки способности спортсменов воспринимать какой-либо объект в условиях фоновых признаков (помех) применяли тест «Помехоустойчивость» [2]. Для элитных прыгунов в воду среднее значение времени реакции составило $335,0 \pm 11,7$ мс. Для оценки степени помехоустойчивости вычисляли разницу показателей тестов «Помехоустойчивость» и «Оценка внимания». Среднее значение данного показателя для испытуемых составило $51,7 \pm 7,9$ мс. Данные отличия не зависят от пола спортсменов и вида прыжковых дисциплин.

С целью оценки зрительного и центрального утомления, качества сенсомоторного воздействия, подвижности нервной системы проводили тест «Простая зрительно-моторная реакция». Среднее значение времени простой зрительно-моторной реакции элитных прыгунов в воду составило в среднем $221,7 \pm 12,0$ мс. То есть высококвалифицированные спортсмены имеют высокую скорость зрительно-моторной реакции.

С целью изучения сложных сенсомоторных реакций проводили тест «Реакция различения». При анализе результатов теста показано, что 82 % элитных спортсменов имеют подвижный тип высшей нервной деятельности (среднее значение скорости реакции составляет $257,8 \pm 12,7$ мс). Это указывает на то, что нервная система данных атлетов может быстро перестраиваться на меняющиеся раздражители, что является одной из главных детерминант скорости центральной переработки информации, в том числе и скорости процесса принятия решения [4]. 18 % Прыгунов в воду имеют промежуточный тип высшей нервной деятельности между инертным и подвижным (среднее значение скорости реакции составило $329,5 \pm 13,9$ мс).

К разновидности сложной сенсомоторной реакции относится также реакция выбора. В результате проведения теста «Реакция выбора» установлено, что 68 % квалифицированных прыгунов в воду имеют высокую скорость сенсомоторной реакции ($315,8 \pm 8,7$ мс) и 32 % - среднюю скорость сенсомоторной реакции ($405,9 \pm 19,8$ мс). При этом не установлено зависимости данного показателя от пола и вида прыжковой дисциплины.

Для анализа скорости проведения возбуждения и торможения по рефлекторной дуге применяли тест «Реакция на движущийся объект» («РДО») [1]. Показано, что у 88 % прыгунов в воду независимо от пола и вида прыжковых дисциплин преобладает возбудительный процесс, у 12 % испытуемых выявлен сбалансированный вариант тормозного и возбудительного процесса. Для людей с преобладанием процессов возбуждения над процессами торможения характерны высокая реактивность, активность, быстрый темп реакций.

Критическая частота слияния мельканий (КЧСМ) отражает скорость возникновения и прекращения нервных процессов, лабильность нервной системы. Для уточнения типологические особенности нервной системы проводили тест КЧСМ [1]. Установлено, что у 48 % испытуемых различного пола и вида прыжковых дисциплин подвижность нервных процессов в корковом отделе зрительного анализатора находится в пределах средних значений, что соответствует норме, а у 52 % выявлена высокая подвижность нервных процессов в корковом отделе зрительного анализатора.

Для анализа силы нервной системы применяли «Теппинг-тест». Установлено, что 86 % испытуемых имеют нервную систему средней силы, а 14 % - сильную нервную систему. Полученные данные указывают на то, что большая часть квалифицированных прыгунов в воду имеют нервную систему промежуточного типа между средней и слабой силы. Этот тип характеризуется выраженным контролем коры над безусловными рефлексам и эмоциями. Активны и стойки при выполнении

сложных заданий, что является необходимым в прыжках в воду.

Выводы

1. Показано, что большинство прыгунов в воду являются экстравертам или амбивалентам с сангвистическим или холеристическим типом темперамента.

2. Выявлены следующие особенности свойств нервной системы квалифицированных прыгунов:

- высокая или средняя скорость зрительно-моторной реакции и хорошая концентрация внимания;

- подвижный тип высшей нервной деятельности, преобладание процесса возбуждения над торможением, средняя сила нервной системы.

3. Установленные особенности свойств нервной системы спортсменов не зависят от пола и вида прыжковых дисциплин.

Библиографический список:

1. Попова, И.Е. Морфо-функциональные и психологические особенности квалифицированных прыгунов в воду в различных дисциплинах вида спорта : методические рекомендации / И.Е. Попова, С.В. Седоченко, Е.А. Двурекова. – Воронеж : ИПЦ «Научная книга», 2022. – 66 с.

2. Попова, И.Е. Психофизиологические особенностей квалифицированных прыгунов в воду / И.Е. Попова, В.М. Лихачева // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация : Материалы VI Международного научного конгресса. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2021. – С. 123-128.

3. Распопова, Е.А. Личностные качества как основа результативности прыгунов в воду высокого класса / Е.А. Распопова // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. – 2014. – № 3(15). – С. 56-60.

4. Шогенов Р.Х. Роль темперамента в спорте / Р.Х. Шогенов, С.М. Ветвицкая // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 6. – URL:<http://eduherald.ru/ru/article/view?id=17866> (дата обращения: 21.04.2022).

УДК 796

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ 9–10 ЛЕТ

Савченко М.Б., к.п.н., доцент,

Ткачук П.В.,

Занина Т.Н.,

Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)

Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал),

Таганрог, Россия

В статье представлена методика направленная повышение уровня технической подготовленности футболистов 9–10 лет, занимающихся в условиях общеобразовательного учреждения. Актуальность педагогического исследования состоит в недостаточно эффективном обучении технике футбола на начальном этапе подготовки. Целью исследования является выявление наиболее эффективных средств спортивной тренировки и на их основе разработка методики, направленной на повышение уровня технической подготовленности юных футболистов, методы исследования теоретический анализ и обобщение данных литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование. Результаты, полученные в ходе эксперимента, показали эффективность разработанной методики, направленной на повышение уровня технической подготовленности юных футболистов.