

13:37

LTE

1 из 113



Министерство спорта  
Российской Федерации



НГУ им. П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург

## ЧЕЛОВЕК В МИРЕ СПОРТА

Сборник материалов  
Всероссийской научно-практической конференции  
молодых исследователей с международным участием,  
посвященной году науки и технологий  
(4 – 12 апреля 2022 г.)

Часть 1

Санкт-Петербург

2022

УДК 796/799 (063)  
ББК 75.0я73

af.attachmail.ru



Погорелова С.О., Шаламова О.В. ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ ШПАЖИСТОВ ЛЕВШЕЙ.....	146
Попова К.А., Чурин В.М. СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ, КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ-ШПАЖИСТОВ 14-16 ЛЕТ.....	152
Потапов А.А., Малыгина М.В. ЁРДЫНСКИЕ ИГРЫ КАК СПОСОБ ПОДГОТОВКИ К ОЛИМПИЙСКИМ СОРЕВНОВАНИЯМ.....	158
Русакова К.А., Павленко А.В. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ТХЭКВОНДИСТОВ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ С УЧЁТОМ ВЛИЯНИЯ ФАКТОРА АССИМЕТРИИ.....	161
Русаков Р.Ю., Луткова Н.В. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРЫ ВРАТАРЯ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ АНТИЦИПАЦИИ В КОМАНДЕ ГАНДБОЛИСТОВ 17-18 ЛЕТ.....	169
Рыжов А.И., Репневский С.М. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ ТАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.....	173
Салимова А.А. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ОСНОВЕ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	179
Соловьева В.А., Поповская М.Н. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК-ФУТБОЛИСТОК В МИНИ-ФУТБОЛЕ.....	182
Федоров Г.П., Левицкий А.Г. МЕТОДИКА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ 15-16 ЛЕТ.....	186
Филатов А.В., Аимбетова Н.В. ОПЕРАТИВНАЯ ПАУЗА КАК СРЕДСТВО УПРАВЛЕНИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ ПЛОТНОСТЬЮ БОЯ БОКСЕРА.....	192
<b>СЕКЦИЯ № 3. ЭКОНОМИКА, УПРАВЛЕНИЕ, ПРАВО И СОЦИАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....</b>	<b>199</b>
Батищева Н.П., Шевцов А.В. ВНЕДРЕНИЕ НОВЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ПРОЦЕСС ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ.....	199
Залипаева М.Г., Круглова Т.Э. ПРОБЛЕМЫ ПРАВОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СОЗДАНИЯ УСЛОВИЙ ДЛЯ ВОВЛЕЧЕНИЯ ГРАЖДАН СТАРШЕГО ВОЗРАСТА В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ (НА ПРИМЕРЕ АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА Г.САНКТ-ПЕТЕРБУРГА).....	204
Маньилова Д.В., Каражаева М.Б. ТЕМАТИЧЕСКИЕ ТРЕНДЫ СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ЖУРНАЛИСТИКИ.....	210

различного возраста и подготовленности: Учеб. пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков. М., 2012. - 176 с. // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210422> 92

3. Луткова Н., Макаров Ю., Минина Л., Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры. Серия: Высшее профессиональное образование. М., 2013. - 272 с.

4. Физическая культура. Подвижные игры: Учеб. -метод. комплекс / Федер. агентство по образованию, ГОУ ВПО Нижегород. гос. гуманитар. ун-т, Факультет физ. культуры и спорта, Кафедра спорт. дисциплин; сост. А.В. Кислюк. Нижегородск, 2009. - 42 с.

УДК 796.856.2

#### ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ОСНОВЕ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Салимова А.А., студент магистратуры, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань

*Аннотация.* В статье рассмотрена одна из проблем, связанная с подготовкой высококвалифицированных тхэквондистов. По данным анкетирования ведущих специалистов, тренеров выявляется проблема определения отношения к технико-тактической подготовке высококвалифицированных тхэквондистов на основе идеомоторной тренировки.

*Ключевые слова.* Тхэквондо, идеомоторная тренировка, анкетирование, технико-тактическая подготовка.

**Введение.** Рост спортивно-технических результатов, повышение тренировочных нагрузок и остроты соревновательной борьбы требуют тщательного исследования

Методом анкетного опроса были собраны ответы у 34 тренеров по тхэквондо, которые работают в РТ и разных регионах РФ.

Среди которых 9 тренеров имели тренерский стаж до 6 лет, 5 тренеров – 10 лет, 13 тренера – 15 лет, 7 тренеров имели тренерский стаж больше 20 лет.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

В анкету были включены вопросы, касающиеся представлений тренеров о технико-тактической подготовке и необходимости ее совершенствования.

Анкета была разработана в Google-форме. Тренеры получали ссылку на анкету, отвечали и автоматически отправляли ответы на почту. Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью программы SPSS 20.

Для оценки ответов респондентов от равномерного распределения использовался критерий хи-квадрат ( $\chi^2$ ).

Распределение ответов на вопрос – «Какую роль, по вашему мнению, занимает технико-тактическая подготовки в тхэквондо?» 21,7% тренеров ответили малозначительную роль, 21,7% второстепенную роль, и 56,5% тренеров ответили, что очень важную роль.

На вопрос – «Используете ли вы тренировочные средства, связанные с изменением ведения подвижки?» 58% тренеров ответили что используют, 42% не используют.

В связи с тем респондентам был задан вопрос: «На сколько вы оцениваете технико-тактическую подготовку ваших спортсменов по 10 бальной шкале?» 26,5% тренеров ответили, что важна на 10 баллов, 11,8% оценили на 9баллов, 14,7% на 8 баллов и 11,8% на 6 баллов.