



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



МАТЕРИАЛЫ

II-Й МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В XXI ВЕКЕ:
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ»

19-20 ОКТЯБРЯ 2022 г.
г. ВОЛГОГРАД

К ВОПРОСУ О ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ СТРОИТЕЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ И СТУДЕНТОВ ПЛАВСОСТАВА	118
<i>Войнова Е.В.</i>	
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УНИВЕРСИТЕТЕ АВИАЦИОННОГО ПРОФИЛЯ ПОДГОТОВКИ	123
<i>Волкова Л.М., Васильев Д.А., Гусарова М.Д., Алехина А.В.</i>	
КОРРЕКЦИЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН 25-35 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ	128
<i>Дзержинская Л.Б., Дегтярева Д.И.</i>	
ПРОЯВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЧЕРЕЗ СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ	134
<i>Дубинина Е.Ю., Научный руководитель: Паширина Е.С.</i>	
ПРИМЕНЕНИЕ СКОРОСТНО СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА 800 М НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	38
<i>Емельянов В.Д., Насартдинова Р.Р.</i>	
ПРИЧИНЫ ПРЕКРАЩЕНИЯ СОВМЕСТНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПАР ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ	42
<i>Зирин В. А., Овсяник О. А.</i>	
ПОЛОДИМОРФИЧЕСКИЕ РАЗЛИЧИЯ В УРОВНЯХ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА У СПОРТСМЕНОВ-СПОРТИГРОВИКОВ	150
<i>Зубарева Е.В., Адельшина Г.А.</i>	
РЕЗУЛЬТАТЫ ОБОГАЩЕНИЯ РАЦИОНА ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ СБОРНОЙ ПО АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫМИ ЖИРНЫМИ КИСЛОТАМИ	155
<i>Кобелькова И.В., Коростелева М.М., Назаренко А.С., Никитюк Д.Б.</i>	
ЧАСТОТА ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ СПОРТСМЕНАМИ-ХОККЕИСТАМИ	158
<i>Кобелькова И.В., Коростелева М.М., Никитюк Д.Б.</i>	
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ БЕГУНИЙ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ	162
<i>Кудря О.Н.</i>	
МИОФАСЦИАЛЬНЫЕ ТРИГГЕРНЫЕ ТОЧКИ У СПОРТСМЕНОВ С ОДНОСТОРОННЕЙ ВЫСОКОЙ АМПУТАЦИЕЙ НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В РАЗЛИЧНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ ГРЕБЛИ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ	165
<i>Лагутин М.П., Крылов Л.Ю.</i>	
ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВЕЛОТРЕНИРОВОК НА АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	168
<i>Медведкова Н.И., Медведков В.Д.</i>	
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГУЛКИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ	171
<i>Мифтахов Р.А., Гайнутдинов А.А., Эмирусайинов Б.И.</i>	
ОЛИМПИЙСКИЙ ДЕВИЗ «ВМЕСТЕ» И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	173
<i>Науменко Ю.В.</i>	

данных выявил незначительное снижение уровня тревожности у детей, занимающихся танцами, но существенного прогресса не произошло. Также если сопоставить результаты тестирования и в какой месяц оно проводилось, но можно заметить, что и у мальчиков и у девочек снижение уровня общей тревожности приходится на время после каникул и праздников, а повышение на конец учебной четверти, когда дети особенно озабочены своей успеваемостью.

Выводы.

Анализ полученных данных позволяет говорить о позитивном влиянии современных танцев на психологическое и физическое состояние детей. Также были выявлены положительные зависимости между улучшением физического и психического состояния обучающихся.

В ходе обработки данных корреляция показателей у девочек ($r=-0,196$), у мальчиков ($r=-0,112$). Такой результат говорит об отрицательной зависимости между исследуемыми показателями, таким образом, при улучшении со стороны физического состояния общий уровень тревожности у детей снижается.

В итоге, занятия современными танцами помогают избежать повышения тревожности у детей на период обучения, а также улучшают физическое состояние детей среднего школьного возраста.

Библиографический список:

1. Бебик М.А. Использование танце-двигательной терапии в решении проблемы самопринятия. - М., МГУ, 1997, 100с.
2. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика. - М., Книга, 2018, 476 с.
3. Астапов, В. М. Тревожность у детей / В.М. Астапов. - М., ПЕР СЭ, 2018. - 160 с.
4. Волков, В. Ю. Физическая культура. - СПб. СПбГПУ, 2008 – 323 с/

УДК 796.012.114

ПРИМЕНЕНИЕ СКОРОСТНО СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА 800 М НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*Емельянов В.Д., старший преподаватель,
Насартдинова Р.Р., студентка,*

*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

В статье представлены результаты исследования, проведенного с целью проверки эффективности применения скоростно-силовых упражнений в подготовке бегунов на 800 м. На основании изучения современных подходов к тренировке бегунов на средние дистанции авторами был разработан комплекс упражнений скоростно-силовой направленности. Апробация комплекса проводилась в подготовительном периоде на специально-подготовительном этапе. В комплекс были включены беговые и прыжковые упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью, интервальным методом, при повторении на фоне незначительного недовосстановления. Для проверки эффективности применялись методы педагогического эксперимента, тестирования и математической статистики. Результаты проведенного исследования подтвердили, что предложенный комплекс способствует повышению показателей скоростно-силовых способностей бегунов на 800 м, что позволит им в соревновательном упражнении использовать данные способности при финишном ускорении.

Ключевые слова: легкая атлетика, бег на 800 м, скоростно-силовые упражнения.

APPLICATION OF HIGH-SPEED STRENGTH EXERCISES IN TRAINING OF 800M RUNNERS AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

*Emelyanov V.D., senior lecturer,
Nasartdinova R.R., student,
Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism
Kazan, Russia*

The article presents the results of a study conducted in order to check the effectiveness of the use of speed-strength exercises in the preparation of runners at 800 m. Based on the study of modern approaches to training middle-distance runners, the authors developed a set of speed-strength exercises. The complex was tested in the preparatory period at the special preparatory stage. The complex included running and jumping exercises performed with maximum intensity, interval method, when repeated against the background of non-significant non-restoration. To check the effectiveness, methods of pedagogical experiment, testing and mathematical statistics were used. The results of the study confirmed that the proposed complex contributes to an increase in the speed and power abilities of runners by 800 m, which will allow them to use these abilities in a competitive exercise during finishing acceleration.

Keywords: athletics, 800 m running, speed and strength exercises.

Актуальность. Степень развития скоростно-силовых способностей является одним из определяющих факторов достижения высоких результатов в беге на 800 метров. Результат в беге на 800 м зависит от способности спортсмена поддерживать высокий темп, несмотря на возрастающее в организме содержание лактата во время забега, что определяет необходимость развивать у бегунов на этой дистанции большую аэробную и анаэробную мощность. Значимость скоростно-силовых способностей подтверждается многочисленными исследованиями, в которых показана взаимосвязь уровня скоростно-силовой и силовой подготовленности со спортивным мастерством бегунов [2].

В настоящее время существуют различные подходы к планированию тренировочной нагрузки в беге на 800 м на этапе спортивной специализации. Открытым остаётся вопрос подготовки легкоатлетов 14-15 лет. В этом возрасте у спортсменов отмечается значительный рост спортивного мастерства. С другой стороны, максимальное увеличение тренировочных нагрузок может привести к состоянию перетренированности и травмирования, что актуализирует поиск наиболее оптимальных тренировочных режимов.

В связи с изложенным **целью исследования** является разработка и проверка эффективности применения комплекса скоростно-силовых упражнений в подготовке бегунов на 800 м.

Методы исследования. Исследование было организовано в 2022 году на базе спортивной школы олимпийского резерва «Атлетика» города Казани. В исследовании приняли участие 12 юношей 14-15 лет, специализирующихся в беге на 800 метров, тренирующихся на этапе спортивной специализации и имеющих 2-3 разряд, которые случайным образом были поделены на экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы. Состав групп был однородным по возрасту, подготовленности и квалификации (n=6). В исследовании были использованы методы анализа и обобщения литературных данных, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование. Математическая обработка материалов исследования включала параметрический анализ определения достоверности различий для связанных и не связанных совокупностей с помощью t-критерия Стьюдента.

Методика. При разработке и внедрении комплекса упражнений мы учитывали, что специфика скоростно-силовых способностей в беге на 800 м заключается в необходимости проявления работы взрывного характера на фоне утомления. Следовательно, высокие результаты в беге на 800 м зависят от способности спортсмена к ускорению, особенно на финишном отрезке 100-150 метров, что обуславливает значимость скоростно-силовых способностей. Это возможно за счет увеличения количества окислительных мышечных волокон, развитие которых происходит при выполнении высокоинтенсивной кратковременной работы на фоне незначительного утомления.

По данным исследований В.Н. Селуянова, основанных на изучении процессов включения в работу двигательных единиц мышечных волокон (ДЕ) и мышечного метаболизма, для увеличения массы миофибрилл в окислительных мышечных волокнах применяются локальные силовые упражнения в статодинамическом режиме, а также скоростные и скоростно-силовые (прыжковые) упражнения [3]. Другим немаловажным фактором успешной тренировки является необходимость контроля состояния сердечно-сосудистой системы, что обеспечивает оценку лимитирующих факторов [1].

Для комплексов нами были отобраны такие средства тренировки, как скоростной бег на отрезках от 150 до 250 метров, прыжковые упражнения, выполняемые интервальным методом, а также кратковременные высокоинтенсивные упражнения на силу, выполняемые круговым методом. Контроль при выполнении всех упражнений осуществлялся по частоте сердечных сокращений в конце и перед началом выполнения упражнения.

Комплексы упражнений рассчитаны на применение в подготовительном периоде на специально-подготовительном этапе в течение 4-х недель в микроцикле 6-1:

- первый день микроцикла: повторный бег 2x150 м (ЧСС до 190 уд/мин); 3x60 м (ЧСС до 172 уд/мин); бег прыжками на длину шага 150 м (ЧСС до 196 уд/мин); отдых до 130 уд/мин;

- третий день микроцикла применение упражнений силовой направленности, выполняемые круговым методом: смена ног в выпаде, прыжки с подтягиванием коленей к груди, «бег» в упоре лежа с подтягиванием коленей к груди; выпады и выпрыгивания из приседа (3 круга в течение 30 секунд с отдыхом между упражнениями 30 секунд, между подходами до 3-х минут); ЧСС до 192 уд/мин, отдых между подходами до 125 уд/мин;

- пятый день микроцикла: бег 60 м с высокого старта; повторный бег 3x250 м (ЧСС 186-190 уд/мин); 3x30 раз прыжки на стопу с продвижением (ЧСС до 156-160 уд/мин). Отдых между повторениями до 135 уд/мин.

Во второй и четвертый дни микроцикла тренировочная нагрузка носила аэробный характер.

Контрольная группа в течение эксперимента выполняла одинаковый с экспериментальной группой объем упражнений скоростно-силовой направленности, рассредоточенный на все дни микроцикла.

Результаты исследования. Для проверки эффективности разработанной программы скоростно-силовой подготовки бегунов на 800 м было проведено педагогическое тестирование с применением двух контрольно-педагогических упражнений [4]: бег на 60 м с высокого старта, прыжок в длину с места. Тестирование проводилось с соблюдением стандартизации измерительных процедур в начале и по окончании мезоцикла. Сравнение средне групповых результатов тестирования в начале мезоцикла показало отсутствие достоверно значимых различий между испытуемыми экспериментальной и контрольной групп ($p \geq 0,05$), что указывает на однородность групп.

Сравнение результатов повторного тестирования показало, что в экспериментальной группе произошли более значительные изменения в измеряемых показателях, чем в контрольной (табл.)

Таблица 1

Сравнительный анализ результатов тестирования скоростно-силовых способностей в экспериментальной и контрольной группах бегунов на 800 м, в конце эксперимента

Тест	M±m		t _{расч.}	t _{кр.}	p
	ЭГ	КГ			
Бег на 60 м с высокого старта, (с)	7,90±0,17	8,11±0,28	3,30	2,228	≤0,05
Прыжок в длину с места, (см)	250,0±1,41	243,8±1,19	3,34		≤0,05

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; M – средняя арифметическая группы; m – показатель средней ошибки среднего арифметического значения; t_{расч.} – значение t-критерия Стьюдента; t_{кр.} – критическое значение t-критерия Стьюдента для несвязанных совокупностей; p – достоверность различий.

Из таблицы видно, что в конце эксперимента были получены статистически достоверные различия в показателях скоростно-силовых способностей бегунов на 800 м экспериментальной и контрольной групп. В беге на 60 м с высокого старта испытуемые экспериментальной группы показали в среднем по группе результат 7,90±0,17 с, а в контрольной – 8,11±0,28 с (p≤0,05). В прыжках в длину с места соответственно 250±1,41 см и 243,8±1,19(p≤0,05).

Сравнение изменений результатов тестирования за период педагогического эксперимента в беге на 60 м с высокого старта показало, что показатели скоростно-силовых способностей легкоатлетов экспериментальной группы достоверно улучшились и составили: в беге на 60 м с высокого старта 0,42 секунды (5,04%), в прыжках в длину с места – 17 см (6,8%). В контрольной группе также наблюдаются статистически достоверные улучшения показателей скоростно-силовых способностей: в беге на 60 м с высокого старта результат улучшился на 0,29 секунды (3,45%), а в прыжках в длину с места – на 11 см (4,5%).

Выводы. Проведенное исследование показало, что скоростно-силовая подготовка играет значимую роль в тренировочном процессе бегунов на 800 метров на этапе спортивной специализации. По мнению разных авторов, основными средствами повышения показателей скоростно-силовых способностей спортсменов в беге на 800 метров являются скоростные и прыжковые упражнения, выполняемые в максимальной и субмаксимальной зонах мощности, интервальным методом, с отдыхом до неполного восстановления.

Эффективность применения предложенного нами комплекса упражнений, который включал две тренировки скоростно-силового характера с применением средств скоростного бега и прыжковых упражнений на отрезках до 250 м и одну силовую тренировку с применением локальных силовых упражнений в статодинамическом режиме, была подтверждена результатами педагогического эксперимента.

Библиографический список:

1. Гаврилов В.Б., Рыбаков В.А., Селуянов В.Н. Инновационная технология физической подготовки юных бегунов на средние дистанции // Московский физико-

технический институт: [сайт]. URL: <https://mipt.ru/education/chair/sport/science/pedagogy/work-4> (дата обращения 25.05.2022).

2. Калинин Е. М. Планирование аэробной подготовки бегунов на средние дистанции на основе силовых, скоростно-силовых и интенсивных беговых средств: автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.04 – теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки, оздоровительной и адаптивной физ. культуры М., 2010. 21 с.

3. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 104 с.

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (в ред. Приказа Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. N 673). URL: <http://ivo.garant.ru/#/document/72757968/paragraph/1:1> (дата обращения 25.05.2022).

УДК 159.9.316.6

ПРИЧИНЫ ПРЕКРАЩЕНИЯ СОВМЕСТНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПАР ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

*Зирин В. А., аспирант,
Овсяник О. А., д.псих.н., профессор,
Московский Государственный Областной Университет (МГОУ),
Мытищи, Россия*

В статье представлены результаты исследования, основанного на знаниях в области социальной психологии и психологии спорта. Целью исследования стало выявление и определение причин прекращения совместной спортивной деятельности партнёров в рамках танцевального спорта методом опроса респондентов и дальнейшая обработка полученных данных методом контент-анализа. Всего участниками опроса было выделено 27 причин расставания пар в танцевальном спорте, которые можно отнести к 3 различным группам в зависимости от уровня их «объективности». Актуальность и научная новизна исследования заключаются в точном подсчёте и дифференциации причин завершения совместной спортивной деятельности партнёров в рамках танцевального спорта, которые связаны как с объективными параметрами, препятствующими дальнейшему спортивному развитию диады, так и с невозможностью или нежеланием участников танцевального процесса прийти к консенсусу.

Ключевые слова: межличностные отношения, танцевальный спорт, причины завершения совместной спортивной деятельности, расставание пар.

REASONS FOR THE TERMINATION OF JOINT SPORTS ACTIVITIES OF HIGHLY QUALIFIED COUPLES IN DANCE SPORTS

Zirin V.A., 2nd-year postgraduate student of the Department of Social Psychology of Moscow State Regional University, vzirin@rambler.ru

*Ovsyanik O.A., Doctor of Psychological Sciences, professor, ovsianik@mail.ru
Moscow State Regional University (MSOU),
Mytishchi, Russia*

The article presents the results of the study based on the knowledge of social psychology and sport psychology. The aim of the study was to identify and determine the reasons for the termination of joint sports activities of partners in dance sport by interviewing respondents and further processing of the data by content analysis. In total, the survey

Научное издание

Материалы II-й Международной научно-практической конференции

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В XXI ВЕКЕ:
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ»**

(19-20 октября 2022 г.)

**Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути
решения: сборник материалов II-й Международной научно-практической
конференции (19-20 октября 2022 года). - Часть 2 / под общей ред.
Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г.**

ISBN 978-5-6047160-5-2



9 785604 716052