



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНСПОРТ



ПГУ
ФК
СИТ Поволжский государственный
университет физической культуры,
спорта и туризма



СМУС КАЗАНИ
Совет молодых ученых
и специалистов

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И БИОХИМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ АДАПТАЦИИ К РАЗНЫМ ПО ВЕЛИЧИНЕ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

**Материалы Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием, посвященной памяти доктора
биологических наук, профессора А.С. Чинкина**

Казань, 18 ноября 2022 года

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Ситдиков Ф.Г., Зверев А.А. ФИЗИОЛОГ, ПЕДАГОГ, СПОРТСМЕН: К 85-ЛЕТИЮ ПРОФЕССОРА А.С. ЧИНКИНА	3
2.	Абдрахманова А.Ш., Мавлиев Ф.А., Назаренко А.С., Зверев А.А. ВЛИЯНИЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ КОГНИТИВНОЙ НАГРУЗКИ НА АНАЭРОБНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ И ЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ МЫШЦ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ (ПИЛОТНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ)	7
3.	Абдуллин Р.А., Рустамов Р.А., Мавлиев Ф.А. ОЦЕНКА МОЩНОСТИ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА В ЛАБОРАТОРНЫХ УСЛОВИЯХ	12
4.	Акимов О.А., Кулбаев А.Т. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАНАХ	16
5.	Алтынцева А.Г., Набагов А.А. ВНЕДРЕНИЕ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС КОМАНДЫ СГЛ БИОЛОГИЧЕСКИ ОБОСНОВАННОЙ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (БОССТ)	21
6.	Андреев Д.С., Коновалов И.Е. ИЗУЧЕНИЕ ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПРЕПАРАТА «РОДИОЛА РОЗОВАЯ» ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ВОСТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ	26
7.	Афанасьева Т.А., Коновалов И.Е. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛОВОГО КОМПОНЕНТА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В БАСКЕТБОЛЕ 3Х3	31
8.	Ахмадиев Т.М., Болдырев Б.Н., Онгарбаева Т.Б. ОСОБЕННОСТИ ИНТЕГРИРОВАНИЯ МЕДИТАТИВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК ПРИ ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРОВ В СОВРЕМЕННОМ КАРАТЭ	36
9.	Ахмеджанов Д.М., Ильясов Р.Э. ВЛИЯНИЕ ОБЩЕГО ПРОБЕГАЕМОГО РАССТОЯНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТ В ЭЛИТНОМ ФУТБОЛЕ	42
10.	Ахметшина Н.М., Ванюшин Ю.С., Савосин Л.Д. ВЛИЯНИЕ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА НА РЕЗУЛЬТАТ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ	46
11.	Балтин М.Э. ЭЛЕКТРОНЕЙРОМИОГРАФИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРОВ СПИННОГО МОЗГА У КРЫС ПОСЛЕ ТРАВМЫ ПРИ ЛОКАЛЬНОЙ ДОСТАВКЕ МЕТИЛПРЕДНИЗОЛОНА С СОПОЛИМЕРОМ	49
12.	Белова В.Ю. МЯГКИЕ МАНУАЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ МОБИЛИЗАЦИИ МЯГКИХ ТКАНЕЙ (МММТ)	54
13.	Берников Я.М., Есева С.Е. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ РЕАБИЛИТАЦИИ В РОССИИ И МИРЕ	56
14.	Ванюшин Ю.С., Гибадуллин М.Р., Файзрахманов Р.Ш. ОСОБЕННОСТИ РЕАКЦИЙ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ	60

ВЛИЯНИЕ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА НА РЕЗУЛЬТАТ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Ахметшина Н.М., Ванюшин Ю.С., Савосин Л.Д.

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

Аннотация. В статье приведены результаты теоретического анализа литературных источников по теме исследования и результаты 8-цветного теста Люшера, показавшие уровень психологического состояния спортсменов перед стартом в сравнении с результатом на соревновании.

Введение. Спортивное ориентирование – это вид спорта, в котором спортсмены ориентируются на местности, используя карту и компас, а результат прохождения дистанции определяют по времени и правильности порядка нахождения контрольных пунктов.

В процессе соревновательной деятельности спортсмены испытывают разные виды предстартовых эмоций в виде боевой готовности, предстартовой лихорадки и предстартовой апатии. Эти состояния появляются задолго до старта (от нескольких часов до суток), что обусловлено эмоциями человека. Наиболее яркое их проявление наблюдается перед ответственными соревнованиями.

Были определены отличия спортсменов перед соревновательной деятельностью посредством формулы «должен, хочу и могу» в различных предстартовых состояниях [4], что представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Различия в отношении спортсменов к соревнованиям в зависимости от предстартового состояния (процент случаев).

Предстартовое состояние	Должен	Хочу	Могу	Успешное выступление
Боевая готовность	95	95	93	79
Предстартовая лихорадка	73	80	40	40
Предстартовая апатия	73	36	9	31

Эти состояния влияют на сознание спортсмена. Есть мнение, что важные старты зачастую проходят в условиях «измененного сознания» [2]. Это приводит к совершению большинства ошибок в спортивном ориентировании.

Существует 4 группы ошибок, совершаемые спортсменами в процессе соревнований по спортивному ориентированию:

- 1) ошибки, совершаемые из-за недостатка времени;
- 2) ошибки, связанные с неадекватным восприятием социального и экологического окружения;
- 3) ошибки, связанные с повышенными затратами физической и умственной энергии;
- 4) ошибки, связанные с недостаточной информацией [3].