



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



---

# «АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Материалы XI Всероссийской научно-практической  
конференции молодых ученых, аспирантов,  
магистрантов и студентов с международным участием,  
прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий

*Казань, 6 апреля 2023 года*

---

Том 2. Секции 6-12

УДК 796/799  
ББК 75.14  
А 38

А 38 **Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма.** Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий. Казань, 6 апреля 2023 года.

В 3 т. – Казань : ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2023. – Том 2. – Секции 6-12. – 730 с.

В сборнике представлены материалы XI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма», прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий 6 апреля 2023 года на базе ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, студентов, тренеров, спортсменов.

**Материалы представлены в авторской редакции.**

**Составители:** Тарасова Е.В., Гибадуллин М.Р., Емельянова Ю.Н., Газнанова В.М., Корзун Д.Л., Коновалова Л.А., Ахатов А.М., Земленухин И.А., Бровкин А.П.

Под общей редакцией проректора по научной работе и международной деятельности ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», к.б.н., доцента Назаренко А.С.

УДК 796/799  
ББК 75.14

© ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»

## ИССЛЕДОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

*Бильданова Ф.Ю.*

*гр. 20107*

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Павлов С.Н.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Академическая пара-гребля в современном мире является видом спорта, который имеет высокую положительную динамику в развитии в мире и в России. Для самих спортсменов – это способ найти жизненные ориентиры, реализоваться, иметь финансовую стабильность и признание. Спорт для лиц с ограниченными возможностями здоровья положительно воздействует на психологическое состояние на один из уязвимых пластов населения. Мы наблюдаем положительную динамику развития данного вида гребли и поэтому необходимо исследовать тренировочный процесс.

**Цель исследования** – рассмотреть, теоретически и практически обосновать специальную выносливость у гребцов-академистов с поражением ОДА.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Специальная выносливость – это тип выносливости, по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется:

1. По признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость);
2. По признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость);
3. По признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.) [1].

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, скорости расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей.

На уровне высшего спортивного мастерства, при достаточной технико-тактической подготовленности у спортсмена, первостепенными задачами тренировочного процесса должно быть увеличение работоспособности гребцов-академистов. В гребном спорте для развития выносливости применяются общепринятые методы развития физических качеств: равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой и круговой [2].

Для решения поставленных в работе задач были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогическое тестирование;
4. Метод математической статистики.

Все полученные данные, приведенные в протоколах, подвергались статистической обработке, при этом использовалось сравнение двух выборок.

Были рассчитаны – среднее арифметическое, среднеквадратичное отклонение.

Расчеты производились в программе Microsoft Excel.

Исследование проводилось на базе ГБУ КК «Центр спортивной подготовки гребного спорта» в городе Краснодар, в период с начала сентября 2022 года по декабрь 2022 года. В исследовании принимали участие 10 гребцов-академистов, занимающихся адаптивной греблей.

На первом этапе с 3.09.2022 по 11.11.2022 был проведен теоретический анализ научно-методической литературы по вопросам исследования специальной выносливости гребцов-академистов с нарушением опорно-двигательного аппарата.

На втором этапе с 11.11.2022 по 21.11.2022 мы провели педагогическое тестирование по нормативам федерального стандарта по спорту для лиц с поражением ОДА.

На третьем этапе с 21.11.2022 по 9.12.2022 была проведена статистическая обработка и анализ полученных данных, сравнение фактических показателей и нормативных.

Таблица 1 – Результаты прохождения дистанции 5000 метров гребцами с поражением ОДА (результат в минутах)

№п/п	Результаты группы	Результат по ФССП
1	26.08	25.00
2	23.41	
3	25.37	
4	23.37	
5	24.51	
6	23.06	
7	26.42	
8	24.37	
9	25.50	
10	24.21	
∑ (сумма)	248.30	
Хср. (среднее)	24.51±0.23	25.00

Нормативом является прохождение дистанции пять тысяч метров в лодке быстрее 25 минут. В исследовании результаты вычислялись в минутах.

По результатам тестирования мы видим, что среднее время составляет 24 минуты и 51 секунду. Для того определить соответствует ли полученный результат нормативам ФГОС по спорту для лиц с поражением ОДА мы провели математическую обработку данных.

В группе 4 испытуемых прошли дистанцию хуже норматива ФССП, 4 спортсмена прошли намного лучше норматива (быстрее более чем на 35 секунд) и 2 спортсмена были очень близко к границе норматива. 80% испытуемых в группе выполняют норматив Федерального стандарта.

**Вывод.** При сравнении результатов выполнения тестирования в группе с показателями, рекомендованными Федеральным стандартом по спорту для лиц с поражением ОДА, мы можем сделать вывод, о том, что среднее время по группе составляет 24 минуты 51 секунду. 80% испытуемых в группе выполняют норматив Федерального стандарта, что свидетельствует о хорошей специальной выносливости у испытуемой группы.

### Список литературы

1. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 205с. – ISBN 978-5-9500178-0-3. – Текст : непосредственный.
2. Квашук, П.В. Варианты выполнения упражнений для развития общей выносливости спортивной специализации / П. В. Квашук, К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва. – Минск, 2013. – 161 с. – ISBN 5-09-001807- 1. – Текст : непосредственный.
3. Рубцова, Н.О. К проблеме формирования инфраструктуры системы физической культуры и спорта для инвалидов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 1. – С. 37-43.

<b>Секция 12.</b>	
<b>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	
<b>В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ И ГРЕБНЫХ ВИДАХ СПОРТА .....</b>	<b>650</b>
Баталова М.И.	
СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ПРЫГУНИЙ В ДЛИНУ	
НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	
КАК ФАКТОР, НЕПОСРЕДСТВЕННО ВЛИЯЮЩИЙ	
НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ.....	651
Бильданова Ф.Ю.	
ИССЛЕДОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ	
С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	654
Ваганова Е.Б.	
АНАЭРОБНАЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ БЕГУНИЙ НА 400 МЕТРОВ	
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ.....	656
Кудряшова А.В., Шайкина С.А.	
ВЗАИМОСВЯЗЬ КОМПОНЕНТОВ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ,	
ПРОЯВЛЯЕМЫХ СПРИНТЕРОМ, С ТРЕНЕРСКОЙ УСТАНОВКОЙ	
ДЛЯ РЕШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ЗАДАЧИ .....	659
Купов А.А.	
АКТУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНОЙ	
ВЫНОСЛИВОСТИ БАЙДАРЧИКОВ-СПРИНТЕРОВ 17-19 ЛЕТ .....	663
Кучимова А.Д.	
ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК,	
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ,	
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	665
Латыпов И.А.	
ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СЕМИБОРЦЕВ	
НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА .....	668
Нигматуллина А.А.	
ИССЛЕДОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ	
БЕГУНОВ НА 800 МЕТРОВ ГОРОДА КАЗАНИ .....	671
Никифоров А.А.	
ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	
ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 19-20 ЛЕТ В КЛАССЕ 8+ .....	674
Оноприенко К.А.	
ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ В ГРЕБНОМ СПОРТЕ.....	677
Пенин Д.О.	
МЕТА-АНАЛИЗ НА ТЕМУ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	
В ГРЕБНОМ СПОРТЕ .....	679