

# ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ

\*\*\*\*\*

## ВОЛГОГРАДСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ПОВОЛЖСКАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ»

\*\*\*\*\*

Материалы

I-й Международной научно-практической конференции

«ПОДГОТОВКА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА: СПОРТИВНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ  
АСПЕКТЫ»

(14 июня 2023 г.)

Часть 1



УДК 796/799  
ББК 75  
П 44

*Редакционная коллегия:*  
*В.В. Горбачева, к.п.н.; Е.Г. Борисенко, к.п.н., доцент*

**П44** Подготовка олимпийского резерва: спортивно-педагогические, медико-биологические и управленческие аспекты: сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции (14 июня 2023 года). - Часть 1 / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023. – 254 с. ISBN 978-5-6047160-9-0

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 физического воспитания, адаптивного спорта, тренеров-практиков, инструкторов методистов по адаптивной физической культуре.

Данный сборник адресован студентам, магистрантам, аспирантам и молодым ученым. Будет востребован слушателями курсов повышения квалификации, а также читателям интересующимися вопросами и проблемами адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта в системе образования.

ISBN 978-5-6047160-9-0

Сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции «Подготовка олимпийского резерва: спортивно-педагогические, медико-биологические и управленческие аспекты» индексируется в наукометрической базе РИНЦ.

Материалы публикуются в авторской редакции.

УДК 796/799  
ББК 75  
© Горбачева В.В., Борисенко Е.Г., 2023  
© ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>СЕКЦИЯ 1. ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ</b>	
<b>СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В БОРЬБЕ НА ПОЯСАХ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ</b> <i>Абрамов А.М., Сулейманов Г.Б.</i>	7
<b>ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНОВ: ОБЗОР НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> <i>Астахова Е.В., Бганцева И.В.</i>	9
<b>РЕАЛИЗАЦИЯ ОЦЕНОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b> <i>Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г., Бондарчук И. Л.</i>	12
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ</b> <i>Выжжанов Н.С., Куликова И.В.</i>	14
<b>РАЗВИТИЕ ВОЛЕЙБОЛА В СПОРТИВНОМ ОБЩЕСТВЕ «ДИНАМО»</b> <i>Галимова А.Г., Никитина Р.Р.</i>	20
<b>АНАЛИЗ ТУРНИРА «ТОП-6 РОССИИ ПО РАКЕТЛОНУ 2023 ГОДА» В МУЖСКОМ ОДИНОЧНОМ РАЗРЯДЕ</b> <i>Галанов П.Н.</i>	23
<b>ХРОНОЛОГИЯ СМЫСЛООБРАЗОВАНИЯ НОРМАТИВНЫХ И КОНСТИТУЦИОННЫХ ТЕРМИНОВ В ОЛИМПЕЙСКОМ ДВИЖЕНИИ</b> <i>Германов Г. Н., Цуканова Е. Г.</i>	26
<b>МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ В ВОДНОЙ СРЕДЕ</b> <i>Гималетдинова А.И.</i>	37
<b>РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ БОКСЕРОВ 13-14 ЛЕТ</b> <i>Горшкова В.Е., Барейчев А.В.</i>	40
<b>БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ САЛЬТО НАЗАД ПРОГНУВШИХСЯ С ПОВОРОТОМ НА 360° С СОГНУТЫХ РУК НИЖНЕГО В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ</b> <i>Горячева Н. Л., Скрипкина В.А., Шаповаленко Н.С.</i>	45
<b>ДИСЦИПЛИНЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗАХ МВД РОССИИ</b> <i>Гросс И.Л., Боренов А.Ю.,</i>	51
<b>НОВЫЕ ПОДХОДЫ В РЕШЕНИИ ЗАДАЧИ АНТИДОПИНГОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА</b> <i>Деркачева А.С.</i>	52
<b>ОРГАНИЗАЦИЯ КОНТРОЛЯ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ</b> <i>Деркачева А.С., Фатьянов И.А.</i>	55
<b>МОДЕЛЬ ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОГО УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ВОДНОЛЫЖНИКОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ</b> <i>Еланский П.О., Новичкова Н.Г.</i>	58
<b>МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВИТЕЛЬНО-НАСТРОЕЧНЫХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ</b> <i>Жигайлова Л.В., Иванова А.И., Тозлян М.А., Жигайлов П.Ю.</i>	65

<b>СОДЕРЖАНИЕ ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ С УЧАЩИМИСЯ 4-6 КЛАССОВ</b> <i>Загородникова А.Ю., Демидов А.А., Ватамановская Е.Б.</i>	70
<b>ВЛИЯНИЕ ДИАФРАГМАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ</b> <i>Зарипова А.И.</i>	72
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ ДЛЯ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ</b> <i>Зенина Л.И., Пауков А.А.</i>	75
<b>ЭЛЕКТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК НЕОБХОДИМАЯ ЧАСТЬ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗЕ</b> <i>Зуйкова Е.Г., Бушма Т.В., Бондарчук И. Л.</i>	79
<b>ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ САМБО В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН</b> <i>Иванова А.И., Земленухин И.А.</i>	83
<b>МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И УСТОЙЧИВОСТИ ДЕВОЧЕК 9-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ</b> <i>Имангулова К.Д.</i>	89
<b>К ВОПРОСУ ПОДГОТОВКИ УПРАВЛЕНЦЕВ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА МУНИЦИПАЛЬНОМ УРОВНЕ</b> <i>Корнев И.В., Кизиляева Е.Ю.</i>	91
<b>ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СО СТУДЕНТКАМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ</b> <i>Лалаева Е.Ю., Меновщикова О.И., Вишнякова С.В., Андреев Т.А.</i>	93
<b>КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА В БОРЬБЕ НА ПОЯСАХ</b> <i>Латипов Т.Р., Сулейманов Г.Б.</i>	97
<b>СТУДЕНЧЕСКИЙ ТУРИЗМ</b> <i>Лежнин П.А., Матвеева И.С.,</i>	99
<b>ЭКСПРЕСС КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НЕРВНО – МЫШЕЧНОГО АППАРАТА ЛЫЖНИКОВ – ГОНЩИКОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ</b> <i>Ленькова С.А., Аксельрод А.Е.</i>	102
<b>ОЦЕНКА ИНТЕНСИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ У ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ</b> <i>Лигута В.Ф., Головин В.С.</i>	109
<b>ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ТЕХНИКО-ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЗРОСЛЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ЛЮБИТЕЛЬСКОМ УРОВНЕ</b> <i>Лобастова М.В., Артемьева Ж.С.</i>	113
<b>ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТОВ ДАЛЬНЕВОСТОЧНОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b> <i>Лукьянченко Е.Е., Бондарь И.С., Волошин Г.Р., Ищенко Б.В.</i>	118
<b>АНИМАЛОТЕРАПИЯ КАК ПРИРОДНОУСЛОВИТЕЛЬНЫЙ ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА</b> <i>Малозёмов О.Ю., Шарко Ю.В., Белькова А.В.</i>	121
<b>ПОКАЗАТЕЛИ КОМПОНЕНТОВ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В РАЗНЫХ ВИДАХ СПОРТА</b> <i>Медведев Д.В., Бочаров А.В., Макаров И.Д., Велижанина А.О.</i>	126

УДК 796.855

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И УСТОЙЧИВОСТИ ДЕВОЧЕК 9-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ

*Имангулова К.Д., kamilaiman2000@mail.ru,  
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и  
туризма, Казань, Россия*

Данная научная статья исследует особенности развития устойчивости и гибкости в единоборствах на начальном этапе подготовки ушуистов. Авторы апробировали методику развития этих физических качеств на девочках и предлагают рекомендации спортсменам и тренерам для гармоничного развития данных качеств. Особое внимание уделяется правильной периодичности применения средств и методов тренировок, особенно в сенситивном возрасте испытуемых. Результаты исследования представляют ценную информацию для специалистов, занимающихся тренировками в единоборствах, и могут быть использованы для улучшения физической подготовки спортсменов в этой области.

**Ключевые слова:** ушу, развитие гибкости, устойчивость, сенситивный возраст.

## METHODOLOGY FOR DEVELOPING FLEXIBILITY AND STABILITY OF GIRLS 9-10 YEARS OLD IN WUSHU

*Imangulova K.D., kamilaiman2000@mail.ru,  
Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism,  
Kazan, Russia*

This scientific article explores the features of the development of stability and flexibility in martial arts at the initial stage of training wushu wrestlers. The authors tested the method of developing these physical qualities on girls and offer recommendations to athletes and coaches for the harmonious development of these qualities. Particular attention is paid to the correct frequency of use of means and methods of training, especially in the sensitive age of the subjects. The results of the study provide valuable information for specialists involved in martial arts training and can be used to improve the physical fitness of athletes in this area.

**Key words:** wushu, development of flexibility, stability, sensitive age.

**Введение.** Наличие необходимой подготовленности физических качеств у спортсменов – одна из основных задач тренеров в различных видах спорта. В каждом виде спорта предъявляются требования к развитию физических качеств обусловленных биомеханической структурой соревновательных упражнений. Для правильного выполнения усложняющихся технических приемов в программе соревнований по ушу, существует необходимость в совершенствовании приоритетных физических качеств в данном виде спорта – координационных способностей и гибкости. Гибкость – является приоритетным качеством, а устойчивость – приоритетной способностью в ушу. Гибкость и устойчивость важны не только для спортивных результатов, но и для предотвращения травм. Спортсмены с плохой гибкостью и устойчивостью более склонны к травмам, особенно суставов и мышц, которые могут возникнуть на тренировках и соревнованиях. Тема гибкости и устойчивости в единоборствах сегодня актуальна, и дает ценную информацию о том, как спортсмены могут улучшить эти физические качества. Поскольку популярность боевых искусств и спортивных единоборств продолжает расти, спортсмены и тренеры должны всегда обновлять средства и методы в разработанных программах по своему виду спорта.

А это требует новых исследований и разработки специальных средств и методик, применяемых в ушу [1].

**Целью** исследования было на основании выявленных особенностей развития гибкости и устойчивости спортсменов разработать и апробировать методику развития данных качеств ушуисток 9-10 лет.

В ходе нашего исследования были применены следующие **методы**: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждения.** В исследовании приняли участие 20 спортсменов ушу, 10 в экспериментальной группе и 10 в контрольной группе. Спортсмены в экспериментальной группе прошли 12-недельную разработанную нами методику тренировок, включающую в себя методику, которая применялась 3 раза в неделю по схеме недельного микроцикла: 3 дня тренировок и 4 дня отдыха. Методика состояла из 12 упражнений на гибкость и из 6 упражнений на устойчивость, в которой учитывались режимы работы и отдыха, а также применение статодинамических методов выполнения.

Упражнения были разделены на комплексы, которые применялись в начале основной части занятия и в конце основной части занятия на фоне утомления. В свою очередь распределение по объёму было следующим: понедельник (90 минут) – комплекс упражнений № 1 (25 минут); среда (90 минут) – комплекс упражнений № 2 (20 минут); пятница (110 минут) – по пятницам выполнялись оба комплекса упражнений. Все комплексы упражнений выполнялись определенными методами тренировки, с точной дозировкой и параметрами нагрузки.

Исследование исходного уровня развития гибкости и устойчивости девочек 9-10 лет занимающихся ушу экспериментальной и контрольной групп проведено по трем тестам на гибкость: мост из положения лежа на спине (см), поперечный шпагат (см), подвижность в голеностопных суставах (см), и двум тестам на устойчивость: проба Ромберга – удержание статического равновесия (сек), планка – устойчивость корпуса (сек) [2],[3]. Проведенное исследование до эксперимента выявило незначительные различия в показателях гибкости и устойчивости между экспериментальной и контрольной группами ( $p > 0,05$ ). Для оценки экспериментальной методики эффективности развития гибкости и устойчивости девочек 9-10 лет было проведено повторное исследование показателей обследуемых экспериментальной и контрольной групп. После педагогического эксперимента в экспериментальной и контрольной группах наблюдалась положительная тенденция, где различия между экспериментальной и контрольной группами достоверно ( $p < 0,05$ )

**Выводы:** Использование 12-недельной программы тренировок, разработанной авторами, позволило достичь положительных результатов в улучшении физической подготовки спортсменов. Повышение уровня гибкости и устойчивости, наблюдаемое после проведения эксперимента, может привести к улучшению техники выполнения движений и технических приемов, а также повышению соревновательных результатов.

Важность правильной периодичности применения средств и методов тренировок подтверждает значимость планирования тренировочного процесса с учетом особенностей возраста и физического развития спортсменов. Эти результаты могут быть использованы тренерами и специалистами в области единоборств для оптимизации программ тренировок и достижения максимального потенциала спортсменов.

В целом, данное исследование предоставляет ценную информацию о развитии гибкости и устойчивости в единоборствах и может быть использовано в разработке более эффективных программ тренировок, способствующих достижению высоких результатов и снижению риска травм у спортсменов, занимающихся ушу.

### **Библиографический список:**

1. Музруков, Г.Н. Основы ушу: Учебник для спортивных школ. – М.: ОАО «Издательский Дом “Горец”», 2012. – 576 с.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта ушу: Приказ Министерства спорта РФ от 01.06.2016 г. № 625 – Текст электронный // Министерство спорта РФ : сайт. – URL: <http://minsport.gov.ru/2016/borbanapoyusah.pdf>. – (дата обращения: 13.03.2022).
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2013.- 81-91с.

**УДК 796.311.1**

### **К ВОПРОСУ ПОДГОТОВКИ УПРАВЛЕНЦЕВ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА МУНИЦИПАЛЬНОМ УРОВНЕ**

*Корнев И.В., [ilkornev@mail.ru](mailto:ilkornev@mail.ru)*

*Дворец детского юношеского творчества Фрунзенского района Санкт-Петербурга,*

*Кизиляева Е.Ю., [katya-kizilyaeva@rambler.ru](mailto:katya-kizilyaeva@rambler.ru)*

*Средняя общеобразовательная школа № 98 с углубленным изучением английского*

*языка Калининского района Санкт-Петербурга,*

*Санкт-Петербурга, Россия*

В статье представлены материалы исследования организации физической культуры и спорта на муниципальном уровне, особенности подготовки управленцев для данной области. Результаты работы можно применять в процессе подготовки управленцев для сферы физической культуры и спорта на муниципальном уровне. И для совершенствования организации и проведения Муниципальных мероприятий.

**Ключевые слова:** школьники, менеджмент в спорте, физическая культура, спорт.

### **PREPARATION MANAGERS FOR THE SPHERE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AT THE MUNICIPAL LEVEL**

*Kornev I.V., [ilkornev@mail.ru](mailto:ilkornev@mail.ru)*

*Palace of children's youth creativity of the Frunzensky district of St. Petersburg,*

*Kizilyaeva E.Yu., [katya-kizilyaeva@rambler.ru](mailto:katya-kizilyaeva@rambler.ru)*

*School 98, St.Petersburg, Russia*

The article presents the materials of the study of the organization of physical culture and sports at the municipal level. Features of training managers for this area. The results of the work can be applied in the process of training managers for the field of physical culture and sports at the municipal level. To improve municipal activities.

**Keywords:** schoolchildren, management in sports, physical culture, sports.

В настоящее время актуальна проблема профессиональной подготовки менеджеров для сферы физической культуры и спорта. Одной из важнейших задач которой является организация целенаправленного дополнительного профессионального образования, обеспечивающего повышение квалификации и переподготовку кадров, работающих в области физической культуры и спорта. Нами определено, что работники физической культуры и спорта находятся в процессе поиска новых знаний, умений и навыков по профессии, соответствующих современным тенденциям развития общества. Востребованно непрерывное систематическое повышение квалификации с использованием современных образовательных технологий [2,3].