

1932

**УЛГПУ**
имени И.Н. Ульянова



**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТА И ТУРИЗМА, БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ
ОБРАЗОВАНИЯ**

**УЛЬЯНОВСК
2024**

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ФГБОУ ВО «УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ И.Н. УЛЬЯНОВА»**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА, БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

Материалы II Международной научно-практической конференции,
посвященной памяти профессора Л.Д. Назаренко
(Ульяновск, 22 ноября 2024 г.)

*Под редакцией доктора педагогических наук, профессора
Л.И. Костюниной*

**Ульяновск
2024**

Тинюков А.Б., Бекмухамедов Э.З.
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ВОЛЕЙБОЛИСТОК 14–15 ЛЕТ.....735

Теревников А. В., Катенков А.Н.
ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУДОИСТОВ 8-10 ЛЕТ.....738

Тухфатуллова Э.Р., Касаткина Н.А.
ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ
СПОРТСМЕНОК 10–11 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....743

РАЗДЕЛ 3. «ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ»

Бильданова Ф.Ю., Капустинская В.А.
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ПАРА-ГРЕБЛЕЙ.....749

Браткова Н.С., Махова Н.А., Евстигнеева О.В.
МЕХАНОТЕРАПИЯ В КОРРЕКЦИИ ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФИЧЕСКИХ
ИЗМЕНЕНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА.....752

Вострецова Е.А., Макаров А.В.
РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ
ИНФЕКЦИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....758

Гаммершмидт А.А., Гапоненко А.Ю.
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ
ХИРУРГИЧЕСКИХ ВМЕШАТЕЛЬСТВ В ТРАВМАТОЛОГИИ-ОРТОПЕДИИ.....762

Гусева Н.А., Леонтьева Г.Н., Евстигнеева О.В.
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ В
КОРРЕКЦИИ У ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА.....766

Елишева М. Ю., Шмер В. В.
ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.....769

Лебеденко Т.П., Кирчева А.С., Мамедов И.В.
РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛЬНОЙ
АДАПТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.....773

Лошкарёва А.В., Махова Н.А.
КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ СКОЛИОТИЧЕСКОЙ ОСАНКОЙ.....779

Романова А.Ю., Антипов И.В.
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ГРЫЖАХ МЕЖПОЗВОНКОВЫХ ДИСКОВ.....784

Романова А.А., Богатова А.В., Быстрова О.Л.
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С
ЗПР С НОРМОТИПИЧНЫМИ ДЕТЬМИ.....788

РАЗДЕЛ 3. ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

УДК 797.123.1

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАРА-ГРЕБЛЕЙ

Бильданова Ф.Ю.
старший лаборант
Капустинская В.А.
магистрант
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»
Казань, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности физического состояния спортсменов, занимающихся адаптивной греблей, проведен анализ литературы на данную тему, определена специфика данного вида спорта.

Ключевые слова. Адаптивный спорт, гребля, физическое состояние, спорт.

FEATURES OF THE PHYSICAL CONDITION OF ATHLETES ENGAGED IN PARA-ROWING

Bildanova F.Yu.
senior laboratory
Kapustinskaya V.A.
graduate student
Volga Region State University physical education, sports and tourism"
Kazan, Russia

Annotation. This article examines the peculiarities of the physical condition of athletes engaged in adaptive rowing, analyzes the literature on this topic, and defines the specifics of this sport.

Keywords. Adaptive sports, rowing, physical condition, sports.

Актуальность. Адаптивная гребля представляет собой уникальный вид спорта, который позволяет людям с ограниченными возможностями развивать физические способности и достигать высоких результатов. Особенности физического состояния спортсменов, занимающихся адаптивной греблей, во многом определяются индивидуальными потребностями и возможностями каждого атлета. В современном мире спорт для лиц с ограниченными возможностями здоровья с каждым годом имеет положительную динамику развития: появляются новые виды спорта, открываются центры с подходящими условиями, люди с ОВЗ могут раскрыть свой потенциал и вести активную

социальную жизнь. Следовательно, исследование данной темы имеет актуальность [1].

Цель исследования. Выявить особенности адаптивной гребли и физического состояния спортсменов, занимающихся данным видом спорта.

Организация и методы исследования. Анализ специальной литературы, видеоанализ, анализ спортивных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. Адаптивная академическая гребля является уникальным видом спорта. Потому что она способствует скорейшей физической реабилитации и социализации инвалидов. При этом люди, перенесшие ампутацию, становятся увереннее в себе при занятиях академической греблей. Гребной спорт положителен еще и тем, что имеет большую оздоровительную направленность, способствует увеличению функциональных возможностей, содействует развитию физических качеств. Обусловленная уникальностью техники и методики, адаптивная академическая гребля является одним из наиболее сложных разновидностей гребных видов спорта. Особенности физического состояния спортсменов, занимающихся адаптивной греблей, являются важным аспектом их подготовки и успешного выступления. Адаптивная гребля предоставляет уникальные возможности для спортсменов с ограниченными возможностями, позволяя им развивать силу, выносливость и координацию движений.

П.В. Квашук. утверждает, что факторы природы оказывают значимое благоприятное влияние на людей с ограниченными возможностями здоровья, особенно в контексте таких занятий, совершенных на открытом воздухе. Специфичность адаптивной гребли обуславливается характерными признаками: высокое положение центра тяжести спортсмена и асимметрия выполняемых движений, руководство лодкой отличается от прочих методик гребли. Неравномерность ритма гребного шага скифа становится заметной в сопоставлении с другими видами гребли и характеризуется релаксацией мышечных групп перед каждым гребком, задействованными в его исполнении, обеспечивая цикличность движений, отчетливо делимых на опорные и безопорные фазы [2].

Физическое состояние спортсменов, занимающихся пара-греблей, имеет свои особенности, обусловленные спецификой данного вида спорта. Пара-гребля является адаптивным видом гребли, который позволяет людям с ограниченными возможностями участвовать в спортивных соревнованиях на равных условиях со здоровыми спортсменами. Физическая подготовка пара-гребцов включает в себя тренировки по общей физической подготовке, технике гребли и специальным упражнениям для улучшения координации движений и развития силы мышц. Особое внимание уделяется развитию силовой выносливости, поскольку гребля требует значительных физических усилий. Физическое состояние таких спортсменов формируется на основе индивидуальных потребностей и медицинских показаний. Это требует комплексного подхода к тренировкам, включая элементы физиотерапии и специализированные физические упражнения, направленные на укрепление

определенных групп мышц. Влияние специфики инвалидности на физические способности также вносит коррективы в программу тренировок.

Важной особенностью физического состояния пара-ребцов является их способность управлять лодкой без помощи определенных групп мышц. Класс лодки зависит от вида инвалидности:

1. Класс LTA4+ - задействованы ноги, туловище, руки:

- С 2006 года дистанция 1000м, ранее соревновались на дистанции 2000м;
- Подвижная «банка»;
- Смешанная лодка МИКСТ (мужчины и женщины).

2. TA2x – задействованы туловище и руки:

- Гонки на дистанциях свыше 1000м;
- Неподвижная «банка» сидение;
- Смешанная лодка МИКСТ (мужчины и женщины).

3. AW1x - одиночка женская, задействованы только руки:

- Дистанция 1000м;
- Неподвижное сиденье;
- Женская одиночка.

4. AM1x - одиночка мужская, задействованы только руки:

- Дистанция 1000м;
- неподвижное сиденье;
- Мужская одиночка [2].

Классы LTA4+ и TA2x – это смешанный экипаж из мужчин и женщин[3].

Это требует от них особой гибкости и ловкости, а также умения быстро реагировать на изменение ситуации на воде. Также важно развивать мышечную силу определенных групп мышц, чтобы эффективно использовать весла и управлять лодкой. Пара-ребцы должны обладать высокой степенью концентрации и самодисциплины, так как соревнования часто проходят в сложных погодных условиях и требуют быстрых решений. Кроме того, им необходимо уметь работать в команде, так как гребля – это командный вид спорта.

Заключение. В целом, физическое состояние пара-ребцов отличается от физического состояния других спортсменов своей специфичностью и требует особого подхода к тренировкам и подготовке. Однако благодаря адаптивному спорту люди с ограниченными возможностями могут активно заниматься спортом и достигать высоких результатов. Таким образом, акцент на уникальные аспекты физического состояния, специфичных для адаптивной гребли, позволяет достичь успешных результатов и расширить возможности для всех участников этого вида спорта.

Список литературы:

1. Бильданова, Ф. Ю. Исследование специальной выносливости гребцов-академистов с нарушением опорно-двигательного аппарата / Ф. Ю. Бильданова // 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 : в 3 т.,

Казань, 06 апреля 2023 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 654-655. – EDN JKVJLR.

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. 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.