



Министерство спорта Российской Федерации  
Министерство спорта Республики Татарстан  
ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия  
физической культуры, спорта и туризма»

# ПРОБЛЕМЫ И ИННОВАЦИИ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА, РЕКРЕАЦИИ И СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

## СБОРНИК СТАТЕЙ

*VI-ой Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием,  
посвящённой 100-летию ТАССР*

Казань  
2 июня 2020 г.

УДК 796/799:33  
ББК 75.4

**Проблемы** и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: сборник статей VI-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию ТАССР (Казань, 2 июня 2020 г.) / под ред. проф. Г.Н. Голубевой. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2020. – 458 с.

В сборнике представлены статьи VI-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма», посвященной 100-летию ТАССР.

В статьях обсуждаются актуальные проблемы спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Сборник адресован специалистам в области управления физической культуры, спорта, рекреации и туризма, преподавателям вузов, студентам, тренерам и спортсменам, а также всем заинтересованным лицам.

Тексты статей представлены в авторской редакции.

За качество и достоверность предоставленных материалов ответственность несут авторы.

**Научное редактирование:**

Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма **Галина Николаевна Голубева**

© Поволжская ГАФКСиТ, 2020

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПРЫГУНОВ В ВОДУ

*Попова И.Е.*

*Воронежский государственный институт физической культуры  
г. Воронеж, Россия*

**Актуальность.** Прыжки в воду – это один из видов спорта со сложной координацией движений, требующий высокого уровня развития ряда физических и психофизиологических качеств. Главные технические элементы в прыжках в воду исполняются в воздухе. Неправильно произведенный вход в воду, особенно при прыжке с максимальной высоты (10-метров), грозит не только потерей баллов, но и серьезными травмами. Не меньше проблем возникает и из-за технических ошибок в момент отталкивания или полета. Для освоения и совершенствования технически сложных прыжков необходимо развивать функцию равновесия, быстроту движений и вестибулярную устойчивость [3].

По этой причине **целью исследования** явился анализ развития вестибулярной устойчивости прыгунов в воду.

**Результаты исследования.** Для прыжков в воду характерна постоянная работа в воде и под водой, умение концентрироваться в пусковых биостатических позах в момент толчка с вышки или трамплина. Это положительно влияет на уровень развития вестибулярной сенсорной системы организма человека и соответственно на уровень статодинамической устойчивости и координации движений в целом.

Согласно исследованиям статокINETической устойчивости у прыгунов в воду: время сохранения статического равновесия тем больше, чем старше спортсмен (в младшей группе этот показатель в 4.2 раза ниже, чем в старшей); с возрастом средний показатель динамического равновесия постепенно улучшается (время, затрачиваемое на выполнение теста детьми младшей группы, в 2.4 раза больше, чем старшей); устойчивость к вестибулярным раздражениям, постепенно повышаясь с возрастом, к 17 годам улучшается в 3.6 раза [1].

Исследования в долговременном аспекте показали, что индивидуальные различия по данному параметру тем больше, чем моложе (и, соответственно, ниже по квалификации) спортсмены. С возрастом (особенно после 15 лет) различия в основном уравниваются. Скорее всего, это происходит в связи с оптимизацией функций центральной нервной системы и совершенствованием проприоцептивного механизма поддержания равновесия в пубертатном периоде.

Анализ координационных способностей, которые определяются по разнице в высоте прыжков вверх с полной и усеченной координацией движений, выявил, что взмах руками увеличивает высоту отталкивания. Однако в разных возрастных группах повышение эффективности прыжка не одинаково. Так, в младших группах прирост высоты за счет маха - значительно меньше, чем в старших. Кроме того, у младших детей мах даже иногда снижает высоту подпрыгивания. У юношей замедление прироста высоты прыжка за счет взмаха начинается позже, чем у девушек, и протекает более плавно [1].

В группах начального обучения (8-10 лет) успешность освоения прыжков зависит от уровня статического равновесия и скорости моторных реакций. На этапе начальной специализации (11-13 лет) эффективность обучения зависит от уровня координационных способностей, динамического равновесия. В группе углубленного совершенствования (14-16 лет) уровень значимости показателей силовой дифференцировки и координационных способностей уменьшается. Вместе с тем, значительно возрастает вклад в моторную обучаемость показателей, характеризующих пространственно-временные параметры движений и уровень вестибулярной устойчивости [1, 2].

**Заключение.** Возможность прыгунам в воду сохранять стабильность позы (равновесие) в разных положениях тела или же по ходу исполнения движений имеет

большое значение. Развитие статокинетической устойчивости прыгунов вводу в процессе спортивного совершенствования определяется как возрастом, так и воздействием специфических нагрузок, вызывающих определенные сдвиги в функционировании вестибулярного анализатора.

Подростки 13-14 лет обладают повышенной способностью осваивать сложные координационные движения, так как в этот момент в организме завершается формирование функциональной сенсомоторной системы, завершаются механизмы формирования произвольных движений, а также анализаторные системы организма находятся на пике своего развития. Далее, в возрасте 14-15 лет координация движений и пространственный анализ сдают свои лидирующие позиции. Поэтому, так важно, в это период поддержать и использовать естественное развитие организма ребенка для формирования более устойчивых умений и навыков, особенно сложно-координационных.

### **Список литературы**

1. Болобан, В.Н. Критерии оценки статодинамической устойчивости тела спортсмена и системы / В.Н. Болобан, Ю.В. Литвиненко, А.П. Оцупок // *Физическое воспитание студентов*. – 2012. – № 4. – С. 17-24.
2. Крупеня, С.В. Біомеханічні особливості техніки виконання опорного стрибка типу «переворот» кваліфікованими гімнастками на стрибковому столі / С.В. Крупеня // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2010. – № 1. – С. 76-81.
3. Фетхуллова, Н.Х. Сравнительный анализ выполнения упражнений в равновесии на руках в видах спорта со сложной координацией движений / Н.Х. Фетхуллова // *ФАН-СПОРТГА*. – 2018. – № 1. – С. 7-11.

	ЖЕНЩИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	
106.	<i>Петрова А.Д.</i> ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	270
107.	<i>Попова И.Е.</i> ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРЫГУНОВ В ВОДУ	274
108.	<i>Попова И.Е.</i> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПРЫГУНОВ В ВОДУ	276
109.	<i>Пьянзина Н.Н., Шиленко О.В.</i> ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В ПРОФИЛАКТИКЕ ГИПЕРТОНИИ У СТУДЕНТОВ	278
110.	<i>Розводовский Р.О., Васина Д.Д., Елизарова А.А., Розводовская Н.В.</i> МЕРОПРИЯТИЯ ПО РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ И САМОИЗОЛЯЦИИ	280
111.	<i>Рудалев А.А., Рудалева И.А.</i> ИЗ ОПЫТА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ	282
112.	<i>Рычкова Е.С.</i> АНАЛИЗ РЫНКА ФИТНЕС-УСЛУГ В КАЗАНИ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ	285
113.	<i>Савчиц Е.А., Широкова М.А., Азарнов Д.В.</i> ФИТНЕС КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	287
114.	<i>Скидан А.А.</i> МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛЬНО-ГРУППОВЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ШЕЙПИНГОМ С ЖЕНЩИНАМИ 21-35 ЛЕТ	289
115.	<i>Стрижакова О.О., Трофимова О.С.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВАБАЙКИНГОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЖЕНЩИН 50 ЛЕТ	291
116.	<i>Тарасова Н.С.</i> ВЛИЯНИЕ ФИТНЕСА И РЕКРЕАЦИОННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ	293
117.	<i>Тимофеева А.А.</i> ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ ФИТНЕСА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: ФИТНЕС СОВРЕМЕННОСТИ – ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?	295
118.	<i>Трифопова Е.А.</i> НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА	297
119.	<i>Трофимова О.С., Морозова А.Ю., Роговая В.В.</i> ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЭРОЙОГЙ	299
120.	<i>Тютин Д.С., Киселев Я.В.</i> ВНЕДРЕНИЕ ФИТНЕС ПРОГРАММЫ «ПИЛАТЕС» В КОМПЛЕКСЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА	301
121.	<i>Хайруллина И.Л., Закиров Т.Р.</i> ПОТРЕБНОСТЬ ПОЖИЛОГО НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В РАЗНОЕ ВРЕМЯ ГОДА	303
122.	<i>Черкашин Д.В., Антипов В.А., Антипова Е.В.</i> ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЛЯ ЛИЦ СТАРШЕ ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА	305
123.	<i>Шведчикова К.С., Евграфов И.Е.</i> ВЫЯВЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ К РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ МЕРОПРИЯТИЯМ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	307
124.	<i>Шиленко О.В., Пьянзина Н.Н.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕСА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	309
125.	<i>Шиленко О.В., Пьянзина Н.Н.</i> ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И СРЕДСТВ ФИТНЕСА В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ	311
126.	<i>Шлапак А.А.</i> ОБОСНОВАНИЕ СРЕДСТВ КОРРЕКЦИИ ГИПЕРЛОРДОЗА ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА ЖЕНЩИН	313
127.	<i>Щуров А.А., Широкова М.А., Савчиц Е.А., Новоселова А.Э.</i>	315