

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ,  
РЕКРЕАЦИИ И ФИТНЕСА, АДАПТИВНОЙ  
И ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Материалы Всероссийской научно-практической конференции

Липецк, 18-19 апреля 2022 года

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛИПЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ П.П. СЕМЕНОВА-ТЯН-ШАНСКОГО»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ,  
РЕКРЕАЦИИ И ФИТНЕСА, АДАПТИВНОЙ  
И ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Материалы Всероссийской научно-практической конференции

Липецк, 18-19 апреля 2022 года

УДК 796.01  
ББК 53.541я43  
А 437

Печатается по решению ученого совета  
Института физической культуры и спорта  
ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского.  
Протокол № 6 от 03 февраля 2022 г.

**Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спортивной тренировки, рекреации и фитнеса, адаптивной и оздоровительно-восстановительной физической культуры:** Материалы Всероссийской научно-практической конференции / Липецк, 18-19 апреля 2022 года. – Липецк: ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2022. – 287 с. – Текст: непосредственный.

ISBN 978-5-907461-68-0

Материалы Всероссийской научно-практической конференции посвящены актуальным проблемам и перспективам развития физической культуры, спортивной тренировки, рекреации и фитнеса, адаптивной и оздоровительно-восстановительной физической культуры. В материалах сборника представлен опыт практической работы по физическому и адаптивному физическому воспитанию детей и студенческой молодежи. Особое внимание уделено спортивной подготовке юных и квалифицированных спортсменов.

Авторами научных статей являются профессора и доценты вузов, руководители, магистранты и студенты высших учебных заведений, представители вузов Российской Федерации. Издание адресовано преподавателям вузов, тренерам, аспирантам, магистрам, бакалаврам и другим специалистам в сфере физической культуры, спорта, рекреации и фитнеса, адаптивной и оздоровительно-восстановительной физической культуры.

УДК 796.01  
ББК 53.541я43  
А 437

Редколлегия:

**А.В. Чеботарев**, кандидат педагогических наук, директор института физической культуры и спорта ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского; **С.С. Давыдова**, кандидат биологических наук, доцент, заместитель директор института физической культуры и спорта по научной работе ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского (отв. редактор); **И.П. Панова**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой спортивных дисциплин ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского; **И.А. Мищенко**, кандидат биологических наук, и.о. заведующего кафедрой физической культуры, физиологии и медико-биологических дисциплин ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского; **Т.В. Бахтиярова**, преподаватель кафедры физической культуры, физиологии и медико-биологических дисциплин ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**С.Ф. Панов**, доктор биологических наук, доцент, профессор кафедры спортивных дисциплин ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского

**И.Л. Мещеряков**, кандидат педагогических наук, доцент, заместитель директора ОБУ ДО ОК ДЮСШОР

ISBN 978-5-907461-68-0

© ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского», 2022

# СОДЕРЖАНИЕ

## РАЗДЕЛ 1

### СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Акулова К.Ю.**

Формирование осознанного отношения студентов к методике преподавания и тренерской работы в рамках физической культуры и спорта 9

**Аношкина Н.Л.**

Оценка скоростных возможностей моторики человека методом теппинг-теста у лиц юношеского возраста 12

**Башмина А.Д., Никулин И.Н., Плотников В.А.**

Проблемы и перспективы развития армспорта среди слабовидящих в России 16

**Кемза Р.А., Панов С.Ф., Панов К.С.**

Некоторые подходы к совершенствованию вестибулярной устойчивости у хоккеистов молодежной команды 21

**Коршиков В.М.**

Изменение кинематической структуры бегового шага после прекращения тренировочных занятий 26

**Люлько О.М., Олефиренко С.С.**

Формат медицинского обеспечения факельной эстафеты «бег мира» в Крыму 31

**Надежина Н.Н., Лопатин И.И.**

Современный фитнес: тенденции развития 33

**Померанцев А.А., Варламов В.И.**

Физическая культура или фитнес: динамика частоты употребления понятий в русском языке 36

**Ступин А.В., Кочетов М.Н.**

Использование современных информационных технологий в спорте 41

**Чеботарев А.В.**

Фестиваль «Звездочки ГТО» как форма оценки физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста Липецкой области 45

## ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АРМСПОРТА СРЕДИ СЛАБОВИДЯЩИХ В РОССИИ

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы и перспективы развития спорта слепых. В частности, рассматривается армспорт среди слабовидящих. Дается оценка состояния спорта слепых на современном этапе и перспективы его развития. Установлено, что основными проблемами развития армспорта среди слабовидящих являются: неравномерное развитие спорта слепых на территории России; слабое кадровое обеспечение тренерами и методической базой, обучение специалистов в области «адаптивная физическая культура» проводится не во всех регионах России; недостаточный уровень развития детско-юношеского спорта, подготовки и формирования спортивного резерва.

**Ключевые слова:** адаптивный спорт, спорт слепых, армрестлинг, армспорт слабовидящих.

A.D. Bashmina, I.N. Nikulin, V.A. Plotnikov

## PROBLEMS AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF ARMSPORT AMONG THE VISUALLY IMPAIRED IN RUSSIA

**Abstract.** The article deals with the problems and prospects for the development of sports for the blind. In particular, armwrestling among the visually impaired is considered. An assessment is given of the state of sports for the blind at the present stage and the prospects for its development. It has been established that the main problems in the development of armwrestling among the visually impaired are: the uneven development of sports for the blind in Russia; poor staffing with trainers and methodological base, training of specialists in the field of "adaptive physical culture" is not carried out in all regions of Russia; insufficient level of development of children's and youth sports, training and formation of a sports reserve.

**Key words:** adaptive sports, sports for the blind, arm wrestling, arm wrestling for the visually impaired.

Спорт лиц с ограниченными возможностями здоровья направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию людей с инвалидностью. Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья базируется на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

Армрестлинг для людей с ограниченными возможностями здоровья имеет два основных направления: спорт высших достижений и массовый спорт. Первое направление реализуется системой специального Международного движения, Всероссийского спортивного движения людей с ограниченными возможностями, которое ориентировано на подготовку и участие спортсменов с огра-

ниченными возможностями здоровья в соревнованиях всероссийского и мирового уровня. Второе направление реализуется посредством проведения в учебных образовательных учреждениях и физкультурно-оздоровительных объединениях спортивных мероприятий [4, с. 247].

На современном этапе развития в сфере физической реабилитации людей с ограниченными возможностями существует недооценка того обстоятельства, что армрестлинг выступает гораздо более важным аспектом для человека с ограниченными возможностями, чем для благополучных в этом отношении людей. Принимая участие в спортивных соревнованиях по армрестлингу, а также в активных физкультурно-спортивных занятиях у инвалидов появляется возможность снять ощущение изолированности, восстановить психическое равновесие, обрести чувство уверенности в себе, реализовать свои возможности и закрыть потребность в необходимом общении. Основопологающей задачей выступает привлечение к занятиям армрестлингом как можно большего числа людей с ограниченными возможностями здоровья, целью которой является использование физической культуры и спорта как важнейшего средства адаптации и интеграции инвалидов в социум [3, с. 17].

Для обеспечения качественных и эффективных изменений в подходе к проблеме занятия армрестлингом людей с нарушением зрения будут способствовать социально-экономические, этические и организационные обстоятельства такие как:

- совершенствование материально-технической базы общественных учреждений и организаций для инвалидов;
- реализация мероприятий по улучшению качества жизни инвалидов;
- создание условий, которые позволяют инвалидам принимать участие в культурной, общественной и физкультурно-оздоровительной жизни;
- создание специальных центров физической реабилитации для людей с ограниченными возможностями здоровья;
- создание физкультурно-спортивных клубов для инвалидов;
- целевое выделение внебюджетных средств на поставку оборудования и спортивного инвентаря для спортивных клубов инвалидов;
- оказание методической и практической помощи коллективам физической культуры и спорта по развитию секции и отдельных групп для инвалидов;
- организация мотивационных передач, направленных на привлечение к занятиям физической культурой и спортом инвалидов.

Федерация спорта слепых ежегодно проводит около 50 спортивных соревнований всероссийского уровня, более 60 тренировочных мероприятий, более 30 международных спортивных соревнований.

В международных спортивных соревнованиях принимают участие более 260 спортсменов - инвалидов по зрению, во всероссийских соревнованиях принимают участие более 3440 спортсменов - инвалидов по зрению, из 52 субъектов РФ. Численность спортсменов с нарушениями зрения, принимающих участие во всероссийских соревнованиях в период с 2010 по 2020 год, не превыша-

ет 60 человек. Наибольшее количество отмечается в 2018 году, в Чемпионате России приняло участие 59 человек [1].

Анализ развития спорта слепых в период 2016-2020 гг. позволяет утверждать, что деятельность Федерации спорта слепых по созданию условий, обеспечивающих возможность эффективного развития спорта слепых, включая массовые формы, физическую реабилитацию, социальную адаптацию и интеграцию в современном обществе лиц с нарушением зрения в Российской Федерации, позволила достичь положительной динамики в таких показателях, как численность занимающихся видом спорта, количество спортивных дисциплин, количество доступных спортивных объектов.

Однако перечисленные выше показатели растут очень медленно, а такой показатель, как количество спортивных мероприятий, включая всероссийские соревнования и чемпионаты округов, остается на одном уровне. На недостаточное развитие спорта слепых влиял ряд сдерживающих факторов, как внутренних, так и внешних. Прежде всего, тормозит развитие спорта слепых отсутствие активной деятельности в данном направлении ряда субъектов Российской Федерации [2, с. 53].

В большинстве субъектов Российской Федерации нет не только центров спортивной подготовки сборных команд по спорту слепых, но и детско-юношеских спортивных адаптивных школ. Это связано с недостатком финансирования спорта слепых, в первую очередь на муниципальном уровне, отсутствием специализированных спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий инвалидов с нарушением зрения. Большинство спортивных сооружений остается недоступным для занятий спортом этой категории населения. Еще одна причина – низкая заинтересованность руководителей и педагогических работников образовательных учреждений в вовлечении и поддержке занятий спортом обучающихся с нарушением зрения. В 2020 году вследствие пандемии COVID-19 произошло резкое сокращение рынка услуг в сфере физической культуры и спорта и существенное негативное воздействие карантинных ограничительных мер на спортивную индустрию.

Федерация спорта слепых совместно с органами государственного управления физической культурой и спортом ежегодно реализует календарь физкультурных мероприятий и спортивных соревнований, включающий чемпионаты, Кубки и первенства России. Чемпионаты России проводятся по всем спортивным дисциплинам спорта слепых.

По состоянию на 2020 год 123 747 тыс. инвалидов по зрению, в том числе 35 418 детей-инвалидов по зрению, занимаются адаптивной физической культурой и спортом [1].

Развитие спорта слепых в разных регионах далеко не равномерно. Если в Башкортостане, Москве, Московской, Нижегородской, Саратовской, Белгородской, Свердловской, Омской областях, Краснодарском крае и в приближении к ним – в Волгоградской, Самарской, Челябинской, Ростовской, Воронежской и Иркутской областях уделяется внимание развитию спорта слепых, то в большинстве других регионов этого практически нет. Одной из основных проблем развития спорта слепых является совершенствование материально-технической

базы спорта слепых, обеспечение спортсменов-инвалидов специальными экипировкой и инвентарем, медицинское сопровождение соревновательного и тренировочного процессов.

Обучение специалистов в области «адаптивная физическая культура» проводится не во всех регионах России, в крупных высших образовательных учреждениях. На данный момент по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» обучение проводят в 57 высших учебных заведениях, среди которых НИУ «БелГУ». Последние годы несколько улучшилась пропаганда паралимпийского спорта. Сделан шаг вперед от почти полного его замалчивания в СМИ (особенно по телевидению) до показа отдельных паралимпийских сюжетов. Введено несколько небольших программ по спорту среди инвалидов на телеканале «Спорт». Вместе с тем, по-прежнему, практически замалчивается тематика паралимпийского спорта по всем другим основным телеканалам, в том числе государственным.

Для молодежных и юношеских команд, как и для основных сборных команд России, следует выделить современные инвентарь и оборудование, необходимую экспресс-диагностическую аппаратуру, восстановители и т.д. Необходимо создать систему государственного методического контроля за качеством и эффективностью учебно-тренировочного и воспитательного процесса в сборных командах всех уровней, экспериментальных группах и командах, центрах спортивной подготовки, спортивных школах всех типов, вне зависимости от их ведомственной принадлежности. Реформирование системы физической реабилитации и адаптивного спорта для лиц с нарушением зрения должно предусматривать:

- разработку методических положений, являющихся исходной базой для индивидуального программного обеспечения в области физической реабилитации детей-инвалидов, рекомендаций по организации физкультурно-оздоровительных занятий, которые бы способствовали формированию интереса к физической культуре и спорту, а также ориентировочные стандарты их общего физического и психического развития;

- организацию сети физкультурно-оздоровительных мини центров по видам спорта в микрорайонах с привлечением родителей и волонтеров для детей-инвалидов и инвалидов с детства, желающих заниматься адаптивным спортом;

- разработку организационных и научно-методических основ системы индивидуальной комплексной многопрофильной реабилитации и наблюдения развития ребенка-инвалида, начиная с первых месяцев жизни, а также организацию консультаций и обследований физического и функционального состояния детей-инвалидов с выдачей практических рекомендаций;

- создание диагностико-консультативных пунктов и кабинетов для диспансеризации детей-инвалидов, занимающихся адаптивным спортом, используя базы районных поликлиник; открытие кабинетов (отделений) спортивной медицины в организациях спортивной подготовки и их оснащение в соответствии с утвержденными нормативами;



- создание благоприятных условий для развития материально-технического обеспечения физической культуры и спорта для детей-инвалидов. Содействие разработке и производству детского реабилитационного оборудования;

- разработку единого информационно-аналитического банка данных об инвалидах и инвалидах с детства с отражением особенностей состояния их здоровья, их потребностей и круга интересов, профессиональной ориентации, а также наличия современных информационных технологий и оборудования для обеспечения их реабилитации и социальной жизнедеятельности [1].

Резюмируя вышесказанное, можно прийти к выводу, что основными проблемами развития армспорта среди слабовидящих являются: неравномерное развитие спорта слепых на территории России; слабое кадровое обеспечение тренерами и методической базой, обучение специалистов в области «адаптивная физическая культура» проводится не во всех регионах России, его осуществляют 57 высших учебных заведений; недостаточный уровень развития детско-юношеского спорта, подготовки и формирования спортивного резерва. Развитию армспорта среди лиц с нарушением зрения будут способствовать: проведение спортивных массовых мероприятий для инвалидов; организация консультаций и обследований физического и функционального состояния детей-инвалидов с выдачей практических рекомендаций; создание благоприятные условия для развития материально-технического обеспечения физической культуры и спорта для детей-инвалидов.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Программа развития вида спорта «Спорт слепых» в Российской Федерации на период 2021-2024 годы: утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р // Официальный сайт Федерации спорта слепых. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fss.org.ru/news/minsport-rossii-utverdil-programmu-razvitiya-vida>.
2. Реабилитация лиц с нарушением зрения средствами адаптивной физической культуры и спорта: практика Ханты-Мансийского автономного округа – Югры: учебно-методическое пособие [Текст] / Под общ. ред. доктора педагогических наук, профессора Г. А. Степановой, кандидата педагогических наук, доцента Н. С. Кожановой. – Ханты-Мансийск: БУ «Центр адаптивного спорта Югры», 2020. – 126 с.
3. Федоров Л.П. Состояние и перспективы исследования актуальных проблем спорта слепых // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №10. – С. 17-21.
4. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативно-правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации /Автор-составитель А.В. Царик – М.: Советский спорт, 2013. – 576 с.