



ГОРОД
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



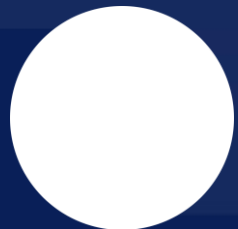
МИНСПОРТ
РОССИИ



СПОРТИВНЫЙ
РЕЗЕРВ РОССИИ



Научно-методическое сопровождение учебно-тренировочного процесса по адаптивным видам спорта



Красноперова Татьяна Витальевна — заведующий сектором развития адаптивной физической культуры и спорта инвалидов Федерального государственного бюджетного учреждения «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», кандидат биологических наук

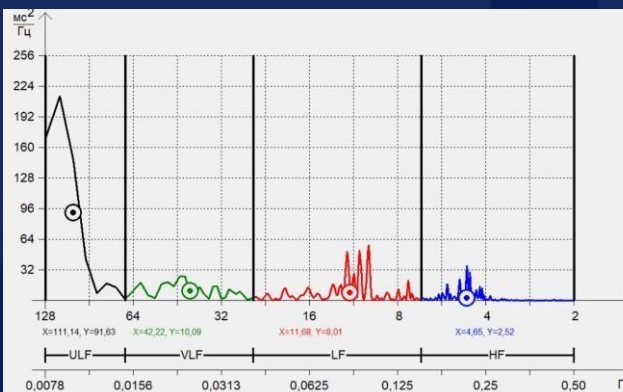
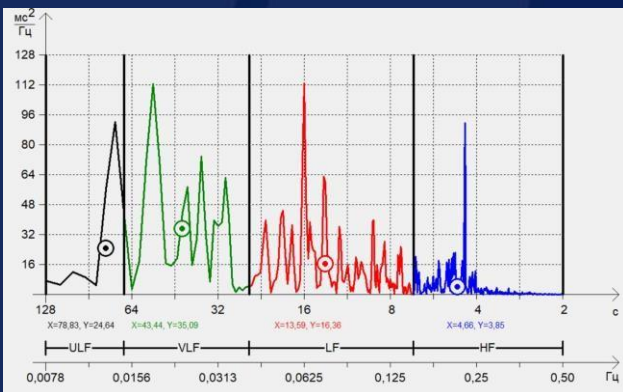


За период с 2004 по 2025 годы сотрудники института приняли участие в более 600 мероприятий по научно-методическому обеспечению сборных команд России

Обследовано свыше 11000 спортсменов в 16 видах спорта

В последние годы сотрудниками института проводится большая работа по созданию системы и различных оригинальных методов оценки, мониторинга и коррекции состояния подготовленности квалифицированных спортсменов с использованием программно-аппаратных комплексов, многие из которых — авторские

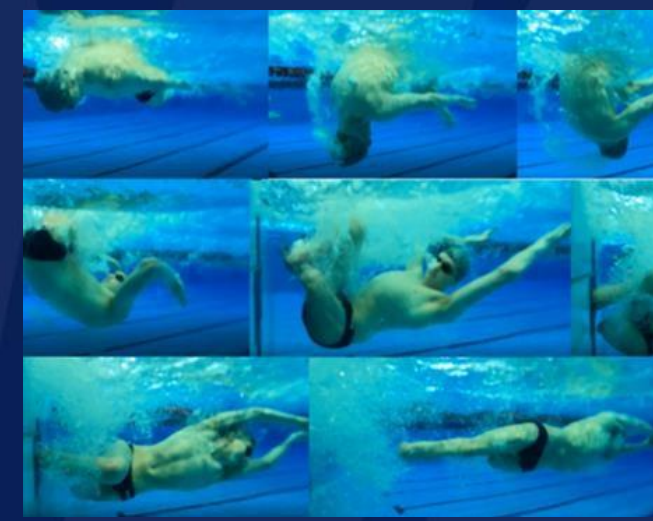
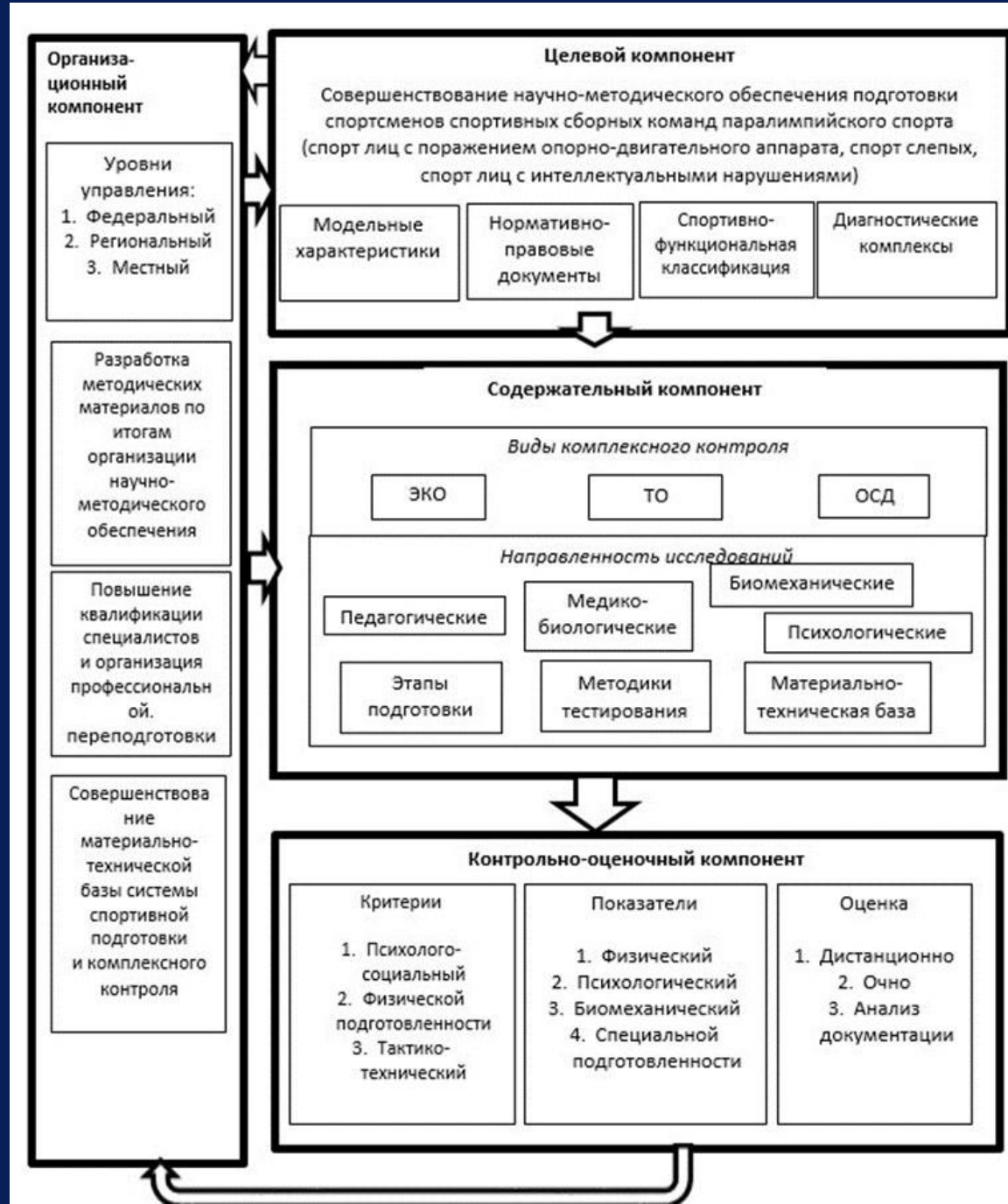
Разработанные подходы и диагностические стенды прошли апробацию в ходе научно-методического обеспечения системы спортивной подготовки и активно применяются непосредственно в процессе тренировочных мероприятий и во время соревновательной деятельности



Содержание научно-методического обеспечения в адаптивном спорте



Модель совершенствования научно-методического обеспечения подготовки спортсменов спортивных сборных команд паралимпийского спорта



Совершенствование системы научно-методического обеспечения по адаптивным видам спорта

Методика оценки вязко-эластических свойств мышц в различные периоды годичного цикла

Модельные показатели координационных способностей и статокINETической устойчивости спортсменов ЛИН

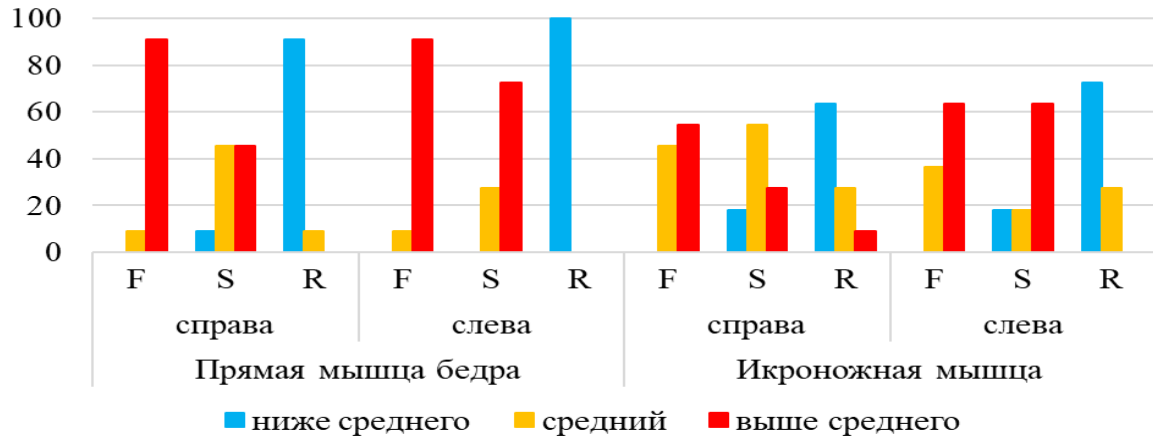
Методика контроля исполнительных функций спортсменов с нарушением зрения, ПОДА, ЛИН

Модельные показатели стабилومتрии в пробе Ромберга для паралимпийцев с нарушением зрения

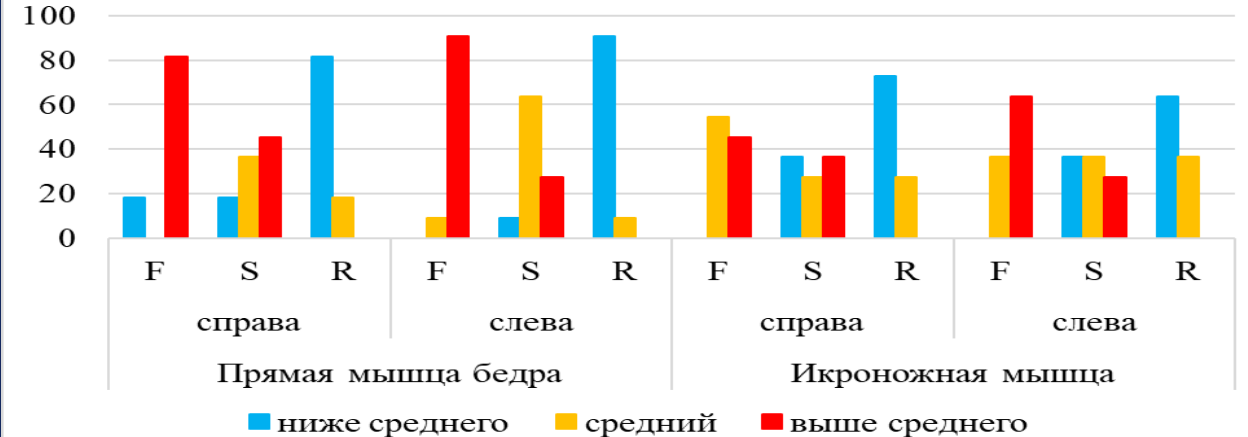
Методические рекомендациями по проведению стабилOMETрических исследований со спортсменами с ОВЗ

Вязко-эластические свойства мышц нижних конечностей легкоатлетов с нарушением интеллекта (n=16)

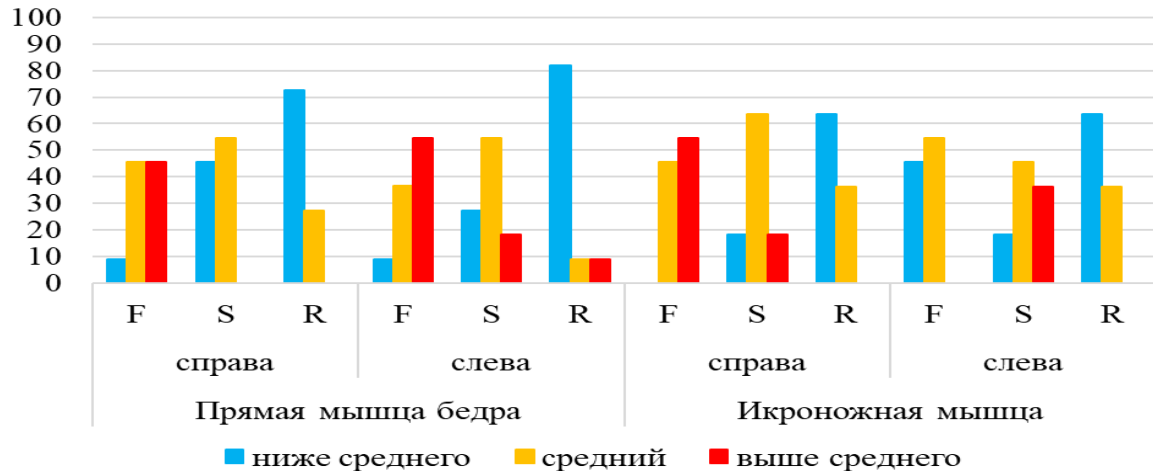
Общеподготовительный период



Специально-подготовительный период



Переходный период

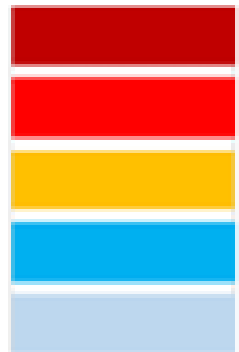


Показатели

F – тонус
S – динамическая жесткость
R – время релаксации механического напряжения

Уровни

высокий
выше среднего
средний
ниже среднего
низкий

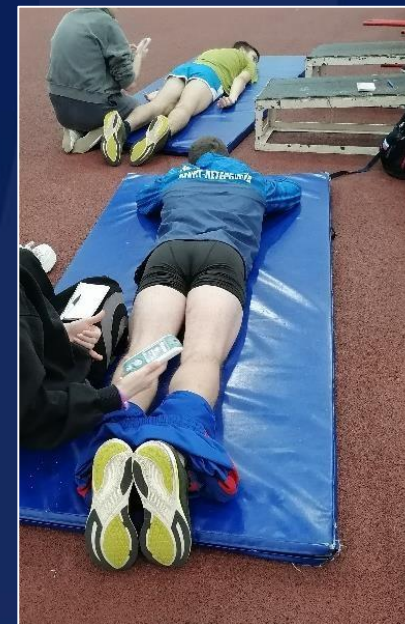


Миотонометрия для оценки функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата (в условиях контрольной тренировки) n=16

Схема измерения мышечной жесткости

«Исходный уровень»

- За 15 минут до контрольной тренировки



«Нагрузка»

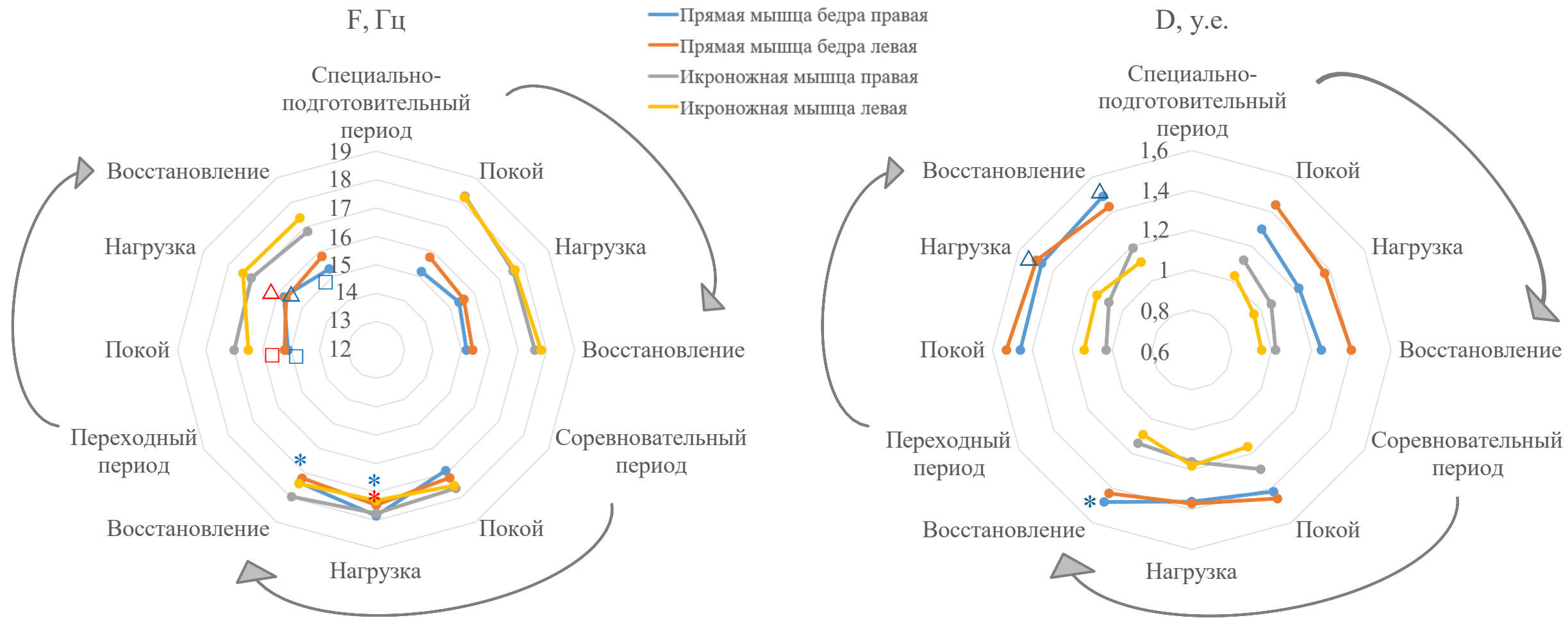
- В течение 15 секунд после выполнения контрольной тренировки скоростно-силовой направленности

«Восстановление»

- Через 15 минут после заключительной части тренировки



Параметры мышечного тонуса и эластичности мышц легкоатлетов спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, n=16



«*» – $p \leq 0,05$ достоверные различия между специально-подготовительным и соревновательным периодами;
 « Δ » – $p \leq 0,05$ достоверные различия между специально-подготовительным и переходным периодами;
 « \square » – $p \leq 0,05$ достоверные различия между соревновательным и переходным периодами

Мышечная жесткость у легкоатлетов спорта лиц с интеллектуальными нарушениями по данным миотонометрии, n=16

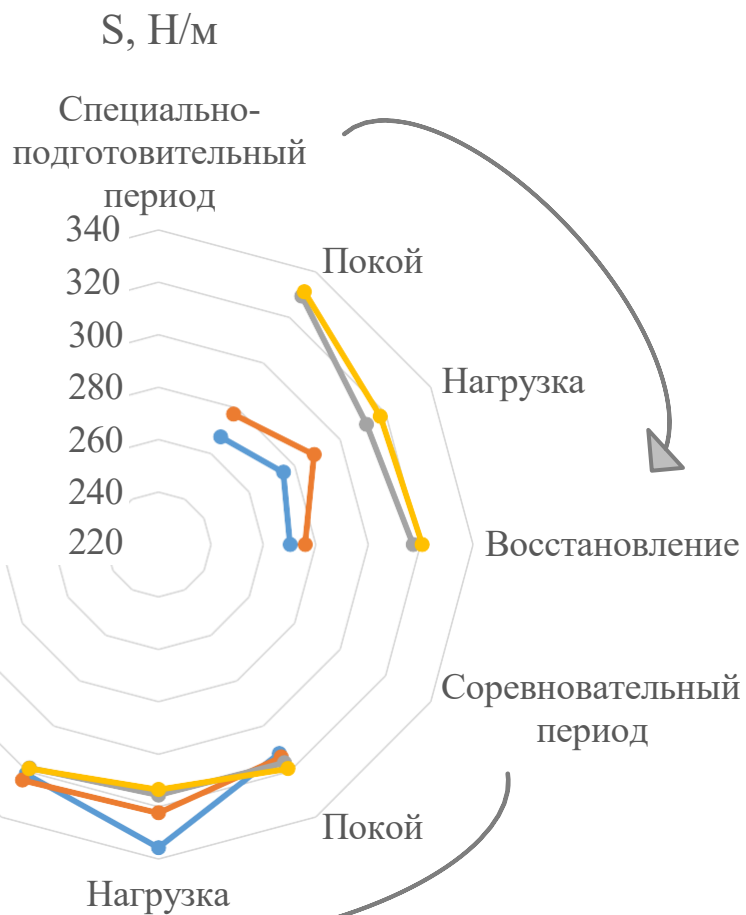
Прямая мышца бедра



Икроножная мышца

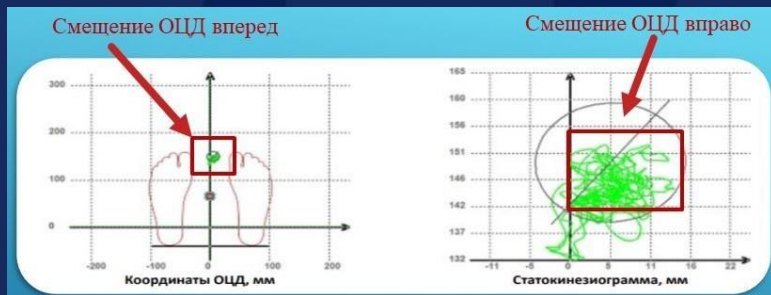


В подготовительном и переходном периодах (асимметрия не выявлена)



- Прямая мышца бедра правая
- Прямая мышца бедра левая
- Икроножная мышца правая
- Икроножная мышца левая

Модельные параметры статокинетической устойчивости паралимпийцев (на примере легкой атлетики)



Фаза	Параметры статокинетической устойчивости легкоатлетов спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (комбинированная проба)				
	L, мм	V, мм/с	S, мм ²	LFS, 1/мм	A, Дж
1	228,64 ±4,34	7,63 ±0,14	131,52 ±13,92	2,43 ±0,11	2,17 ±0,22
2	374,16 ±18,08	12,47 ±0,60	179,65 ±5,15	2,92 ±0,09	5,51 ±0,71

Параметры статокинетической устойчивости легкоатлетов спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (динамическая проба)					
L, мм	V, мм/с	S, мм ²	A, Дж	Балл	Тр, с
2304,88	38,41	6378,51	79,91	11,40	3,01
±93,27	±1,55	±296,01	±8,49	±0,30	±0,09

Глаза	Параметры статокинетической устойчивости легкоатлетов спорта слепых (проба Ромберга)				
	L, мм	V, мм/с	S, мм ²	LFS, 1/мм	A, Дж
Открыты	281,37 ±60,67	9,36 ±2,02	208,80 ±31,01	1,69 ±0,26	3,23 ±0,91
Закрываются	427,93 ±65,90	14,24 ±2,19	451,00 ±142,51	1,70 ±0,36	7,01 ±2,27

Апробация разработанных предложений в системе спортивной подготовки

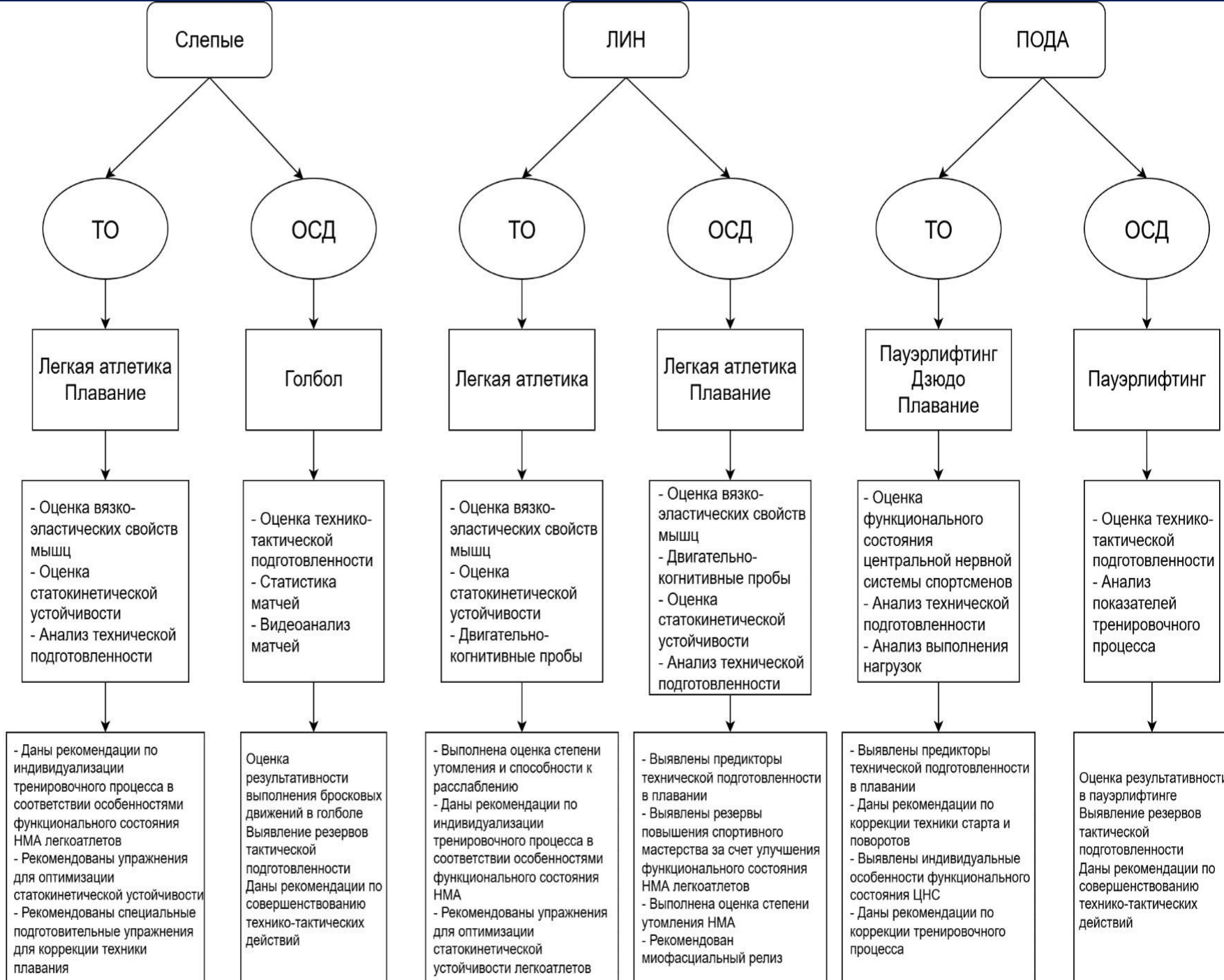
Виды параспорта

Виды обследований

Спортивные дисциплины

Методы исследований

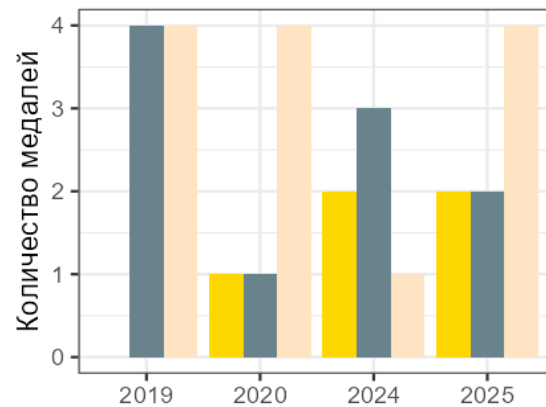
Результаты апробации



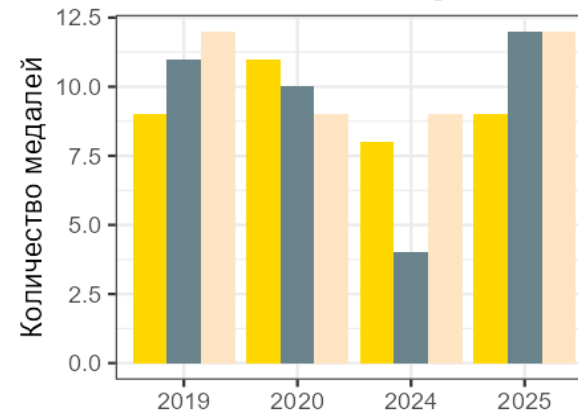
Анализ результативности паралимпийских сборных команд (на примере плавания и легкой атлетики)



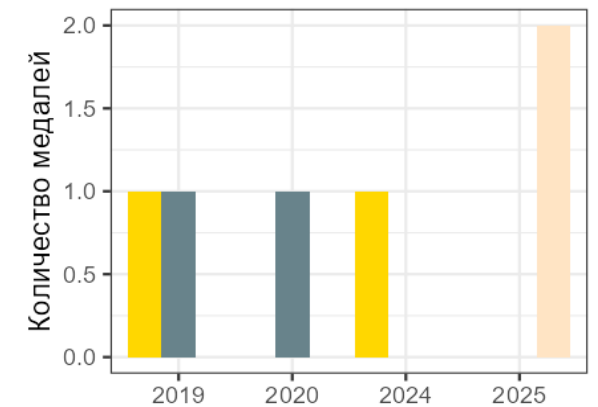
Легкая атлетика, спорт слепых



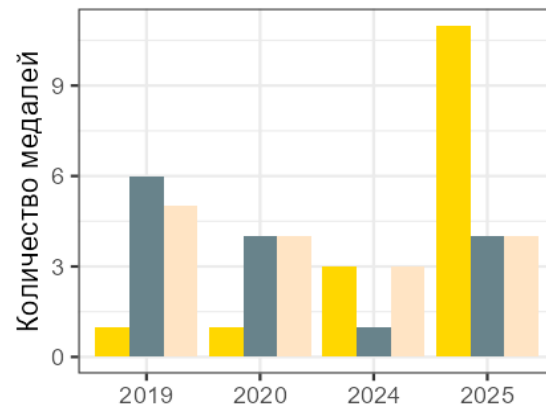
Легкая атлетика, спорт ПОДА



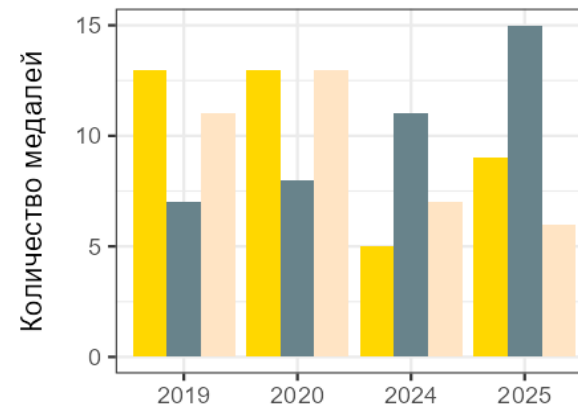
Легкая атлетика, спорт ЛИИИ



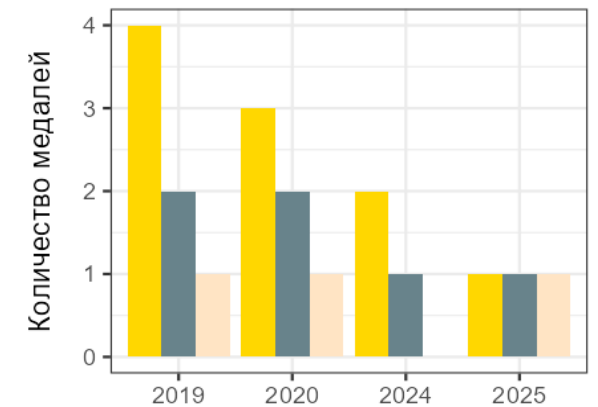
Плавание, спорт слепых



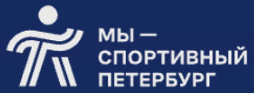
Плавание, спорт ПОДА



Плавание, спорт ЛИИИ



■ Золото
 ■ Серебро
 ■ Бронза



ГОРОД
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



МИНСПОРТ
РОССИИ



СПОРТИВНЫЙ
РЕЗЕРВ РОССИИ



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**



www.spbniifk.ru

Тел.: (812) 600 - 41 - 16