

УДК 796-055.2



Попов В.П., канд. пед. наук, доцент,
Заслуженный тренер БССР
(Белорусский государственный
университет физической культуры)



Макаревич А.В., мастер спорта
международного класса, директор
СДЮШОР «Буревестник – БГУФК»

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ КОНЦЕПЦИИ В ЖЕНСКОМ СПОРТЕ

В работе дана оценка ситуации, сложившейся в женском спорте. Авторы предлагают автоматизированный информационный навигатор для оперативного согласования тренировочной нагрузки с текущим состоянием гормонального статуса спортсменки. Предложена концепция нормирования тренировочной нагрузки в фазах менструального цикла на основе вариабельности сердечного ритма.

Ключевые слова: тренировочная нагрузка; гормональный статус; фазы менструального цикла.

Введение

В последние годы количество женщин, принимающих участие в соревнованиях, значительно возросло. Женщины приобщились к олимпийской программе в 1900 г., и на последних Играх их доля достигла практически 50 % от всех участников. По мере роста результатов, возросшей конкуренции и, как следствие, тренировочной нагрузки пришло понимание, что продолжать работать с женским контингентом, как это делают сейчас, неперспективно по многим причинам. Это подтверждается работами отечественных и зарубежных авторов по основным проблемам подготовки спортсменок высокой квалификации [1, 2, 3]. Результаты серьезных исследований и многолетняя статистика свидетельствуют о том, что для успешной подготовки и предотвращения проблем со здоровьем женщин-спортсменок необходимо учитывать педагогические, медико-биологические, психологические аспекты. При этом ведущим является педагогический аспект,

MODERN PROBLEMS AND PERSPECTIVE CONCEPTS IN FEMALE SPORT

The current situation in women's sport is assessed in the paper. The authors offer an automated information navigator for an efficient coordination of the training load with the current state of the hormonal status of a sportswoman. A concept of the training load regulation in different phases of the menstrual cycle based on the heart rate variability is proposed.

Keywords: training load; hormonal status; phases of the menstrual cycle.

подразумевающий рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с функциональными возможностями организма.

Известно, что тренировочный процесс основан на феномене адаптации. Однако современные представления об адаптации в спорте базируются на закономерностях, выявленных, как правило, в исследованиях на мужчинах [4, 5]. В организме мужчины и женщины содержатся одинаковые гормоны, однако их соотношение, количество и динамика во времени значительно отличаются, что и предопределяет различия функциональных возможностей. Отмеченный факт существенно влияет на стратегию работы с женским контингентом и сохранение их здоровья. Кроме проблем педагогического характера, в последнее время рассматривается комплекс медико-биологических проблем под общим названием «Женщина в спорте». Наиболее тревожной является симптоматика, получившая название «женская

спортивная триада» [1]. Эта триада включает расстройства пищевого поведения, аменорею и остеопороз. Многочисленные исследования украинских ученых школы профессора Л.Г. Шахлиной показали шокирующую статистику разрушения репродуктивной функции женщин-спортсменок вследствие непонимания значительной частью тренеров важности учета особенностей функционирования организма женщины. Широкой общественности неведомы страдания многочисленных женщин, покинувших спорт по причине игнорирования тренерами особенностей адаптации организма спортсменок к большим физическим и психическим нагрузкам. Все эти ошибочные представления основаны на недостаточной информированности тренеров и отсутствии у них методики работы. Печально, что, награждая тренера чемпиона, никто не интересуется, сколько его учеников покинули спорт больными и травмированными, сколько загубила его порочная система подготовки.

Возникает вопрос: «Почему представители практики игнорируют чрезвычайно тревожные и необходимые рекомендации, которые активно предлагают нашему вниманию медико-биологические исследования в спорте (хотя в некоторой степени тиражируется даже избыточная информация об особенностях функционирования женского организма)? Ведь сегодня при массовом увлечении женским контингентом традиционно мужскими видами спорта обсуждаются эти вопросы (особенности женского организма) в курсе спортивной медицины университетов физической культуры. Нам представляется, что на то, как минимум, имеется несколько причин. Первая заключается в том, что теории и методики спор-

тивной тренировки женщин в настоящее время не существует. Анализ 15 учебников для университетов физической культуры, отражающих общую теорию и методику тренировки, так и 12 пособий, предназначенных для наиболее распространенных видов спорта, ничего не выявил для построения тренировочного процесса женского контингента [4]. Все это свидетельствует о том, что уже 120 лет существует такой пласт практики, как «женский спорт», но до сих пор нет научно выстроенной теории и методики подготовки женщин-спортсменок.

Вторая причина состоит в том, что тренеры не склонны высчитывать фазу цикла для каждой спортсменки – это, во-первых, расход времени, а во-вторых – затратная процедура. Кроме того, если тренировочный процесс организован групповым методом, то индивидуализация программы подготовки крайне затруднена. Очевидно, необходимо обеспечить тренера программным продуктом, размещаемым в его мобильном телефоне (планшете), оперативно предоставляющим ему необходимую информацию о том, в какой фазе цикла находится спортсменка, о состоянии функциональных систем, а также принципиальные рекомендации по содержанию программы тренировки.

В практике широко распространено мнение, что учет вариативности гормонального фона при планировании невозможен по причине нестабильности цикла или его отсутствия (аменореи). Совершенно очевидно, что трудно ожидать регулярного гормонального цикла по причине несоответствия планируемой тренером тренировочной нагрузки с динамикой гормонального фона. По существу, происходит многолетнее систематическое разрушение естественного биоритма организма.

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО СОГЛАСОВАНИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ С ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ГОРМОНАЛЬНЫМ СТАТУСОМ СПОРТСМЕНКИ

В основу расчета положена таблица, включающая пять фаз менструального цикла (МЦ), которые характеризуются существенной и специфичной вариативностью гормонального фона спортсменки, обуславливающей ее работоспособность в самом широком смысле. Таблица рас-

считана на цикл в диапазоне от 21 до 36 дней. Необходимо знать длительность предыдущего цикла конкретной спортсменки, найти в вертикальной колонке соответствующий ее вариант и определить, в какой фазе и когда будет спортсменка в ближайший период подготовки [6].

Далее для каждой фазы даются краткие рекомендации педагогического характера, физиологическая, биохимическая и психологическая характеристики состояния организма в рассматриваемой фазе, а также особенности питания.

Таблица 1. – Расчет фаз МЦ в зависимости от его длительности

Фазы МЦ	Длительность цикла (дней)*				
	21–22	22–26	27–28	29–30	32–36
Менструальная	1–4	1–4	1–5	1–5	1–5
Постменструальная	5–9	5–11	6–12	6–13	6–16
Овуляторная	10–12	12–14	13–15	14–16	17–19
Постовуляторная	13–18	15–22	16–24	16–26	20–31
Предменструальная	19–22	23–26	25–28	27–30	32–36

Примечания:

1)* Длительность менструального цикла определяют от первого дня наступившей менструации до первого дня следующей менструации.

2)** Начало каждой фазы рассчитывается от первого дня начала МЦ.

| ФАЗА 1 Менструальная

Педагогический аспект

Происходит снижение мышечной силы, быстроты, выносливости, координационных способностей. Тренировочную нагрузку рекомендуется планировать низкой по объему и интенсивности. В менструальной фазе цикла в тренировочном процессе должны быть исключены упражнения, связанные с нагрузкой на мышцы брюшного пресса и тазового дна. Не рекомендуются нагрузки прыжкового характера, глубокие приседания, особенно с отягощениями. Характерны высокие показатели проявления активной и пассивной гибкости, подвижность в суставах выше, чем в другие фазы цикла. Целесообразно уделить больше времени на развитие гибкости и включить упражнения на расслабление. Интервалы отдыха между выполняемыми упражнениями рекомендуется увеличить. Не следует приступать к освоению новых сложнокоординационных элементов. Возможность участия спортсменок в соревнованиях при их соответствующей подготовленности не исключается, однако достижение высоких результатов маловероятно.

Физиологический аспект

Это фаза физиологического напряжения. Снижение работоспособности сопровождается высокой функциональной стоимостью и более продолжительным восстановлением. Содержание гемоглобина и кислородная емкость крови в период менструации низкие. Скорость доставки кислорода в легкие и альвеолы достаточно высокая, скорость массопереноса кислорода артериальной кровью самая низкая. Скорость потребления кислорода высокая. В этой фазе наблюдается резкое снижение обмена веществ, а именно белков. Отмечается снижение чувствительной, тактильной, зрительной сенсорных систем. Происходит ухудшение переработки зрительной информации. Масса тела женщин в результате изменения водно-солевого обмена в этой фазе выше, чем в другие фазы цикла.

Биохимический аспект

Наблюдается самый низкий уровень гормонов. Секретция прогестерона прекращается, секретия эстрогенов еще не восстановилась, но продукция эстрогенов увеличивается. В конце менструального периода в гипофизе резко увеличивается выработка и выделение в кровь фолликулостимулирующих гормонов.

Психологический аспект

В менструальной фазе снижается лабильность нервных процессов, ухудшается проприоцептивная чувствительность, выражено изменяется возбудимость спортсменок. Наиболее часто наблюдается ее увеличение, что выражается в появлении неадекватных реакций, обидчивости, конфликтности. В этой фазе для спортсменок необходимо создавать благоприятный психологический климат. Особенности состояния женщин во время менструации имеют ярко выраженную индивидуальность проявления. Изменения в ЦНС в менструальную фазу характеризуются преимуществом процессов торможения, при этом усиливается условно-рефлекторная деятельность, снижаются электрическая активность мозга.

Особенности питания

Чтобы избежать неприятные ощущений или болевой синдром исключите крепкие мясные бульоны, сладкие и кофеинсодержащие продукты. Предпочтительны: зеленые овощи, птица, морепродукты. В салат рекомендуется добавлять ложку кунжутных семечек или съесть горсть миндаля, тыквенные семечки, пшеничные отруби, чечевица (продукты с высоким содержанием цинка для уменьшения болезненности). Рекомендуется включить в рацион брокколи, шпинат, капусту, спаржу, так как эти продукты возмещают потерю железа. На 3–5-й дни в этот период важно включить в рацион пищу, содержащую Омега-3. В первые дни цикла падает уровень кальция. Включите в меню молоко и нежирные сорта сыра, творог.

| ФАЗА 2 Постменструальная (эстрогенная)

Педагогический аспект

Настало время серьезной развивающей работы. В этой фазе цикла можно планировать тренировочные нагрузки с наиболее высоким объемом и такой же интенсивностью. Организм готов к выполнению тренировочных заданий различной преимущественной направленности. Спортсменка готова к проявлению своих максимальных силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей. В этой фазе цикла самая высокая скорость восстановления. Оптимальное психофизиологическое состояние в сочетании с экономичностью функций системы дыхания объясняют самый высокий уровень общей и специальной работоспособности с наименьшими при этом энергозатратами. Эстрогены способствуют гипертрофии мышечных волокон, что способствует развитию и совершенствованию силовых и скоростно-силовых качеств.

Физиологический аспект

Вентиляционный эквивалент и кислородный эффект дыхательного цикла свидетельствуют о высокой экономичности функций системы дыхания. Наибольшие величины содержания гемоглобина в крови характеризуют максимальную кислородную емкость крови. Растет капиллярная плотность вокруг мышечных волокон, что увеличивает их кровоснабжение и способствует окислению липидов. Возрастает количество митохондрий, их величина и плотность расположения в мышечных волокнах. При работе на выносливость увеличиваются внутримышечные запасы миоглобина и гликогена. В этой фазе нормализуются функции организма, задерживаются ионы натрия и азота, восстанавливается обмен веществ, нормализуется водно-солевой обмен.

Биохимический аспект

Рост уровня эстрогена (эстрогенная фаза), увеличение активности окислительных ферментов оказывают влияние на рост кислородной емкости крови. Эстрогены способствуют гипер-

трофии мышечных волокон, что характерно для проявления и совершенствования силовых и скоростно-силовых качеств. Аэробный ресинтез АТФ активизируется. В конце постменструального периода в гипофизе уменьшается выработка фолликулостимулирующих гормонов, а в зрелом фолликуле уменьшается выработка эстрогена. В гипофизе также резко возрастает выработка лютеинизирующего гормона, который вызывает овуляцию в яичнике и формирование на месте фолликула желтого тела. Желтое тело продуцирует и выделяет в кровь прогестерон. Задерживается в организме натрий, азот и жидкость, в костях – фосфор и кальций.

Психологический аспект

Наступило оптимальное психофизиологическое состояние. Лабильность нервных процессов, проприорецептивная чувствительность, скорость простой двигательной реакции самые высокие. Состояние характеризуется оптимальными функциональными возможностями и психологическим статусом.

Особенности питания

В это время метаболизм характеризуется активностью, обусловленной воздействием эстрогенов, а потому и питание должно быть полноценным, соответствующим энергозатратам. Именно в этот период организм настроен на избавление от подкожного жира. Воспользуйтесь этим фактом разумно. В этой фазе организм более восприимчив к инсулину и хорошо усваивает углеводы, однако не стоит увлекаться сладким. Кальций играет немаловажную роль в синтезе эстрогена, получить его в достаточном количестве можно, потребляя кисломолочную пищу. Включите в меню продукты с содержанием цинка, необходимым для синтеза гормонов. Больше всего цинка в продуктах животного происхождения, рекордсмены по его содержанию: устрицы, мясо кролика, говяжья печень. В рационе должны быть крупы (небыстрого приготовления), печеный картофель, цельнозерновой хлеб.

| ФАЗА 3 Овуляторная

Педагогический аспект

Необходимо быть предельно внимательными. В этот период организм спортсменки несколько дней решает свои внутренние проблемы. В фазе овуляции низкая работоспособность характеризуется высокой стоимостью вегетативных функций и продолжительным процессом восстановления.

Эта фаза – период самого низкого уровня работоспособности. Результативность в соревновательной деятельности низкая. Физическая работоспособность и приспособительные возможности организма спортсменок снижены, поэтому тренировочную нагрузку по объему и интенсивности рекомендуется планировать относительно

небольшой. Высокий уровень эстрогена негативно влияет на метаболизм коллагена, поэтому риск получить травму в этот период достаточно высокий. Нерациональным является совершенствование в этой фазе компонентов координационной и технической подготовленности женщин любой спортивной специализации. Функциональное состояние организма спортсменки в фазу овуляции требует со стороны тренера (и самой спортсменки) большего внимания, что выражается в недопустимости физических и психических перегрузок. Комплекс информации и рекомендаций по остальным фазам размещен в источнике 9 литературного указателя.

Навигатор расчета фаз МЦ

Для автоматизации процедуры расчета фаз и получения рекомендаций нами разработана программа-навигатор, размещаемая в мобильном

телефоне или планшете тренера. После ввода информации о длительности и даты начала предыдущего цикла на экране появляется сообщение о фазе, в которой на данный момент находится спортсменка, а также комплект рекомендаций, описанный выше. Таким образом, тренер имеет возможность получить необходимую информацию как в ручном, так и в автоматизированном режимах (рисунок 1).

На демонстрационном столе программы (рисунок 1) введены данные о начале МЦ 01.02.2019, указана длительность предыдущего цикла, равная 28 дням. На календаре экрана слева различным цветом выделены соответственно 5 фаз, указанных на таблице справа. Там же имеется длительность фаз. Далее, указав курсором на вопросительный знак в строке интересующей фазы, мы получаем текст рекомендаций.

Февраль, 2019						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

Структура тренировочной нагрузки в специфических микроциклах	
Фаза МЦ	Дни
Менструальная	1-5
Постменструальная	6-12
Овуляторная	13-15
Постовуляторная	16-24
Предменструальная	25-28

Рисунок 1. – Навигатор расчета фаз МЦ и медико-биологических, педагогических рекомендаций для индивидуального планирования тренировочной программы

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКОЙ

Полученная посредством навигатора информация представляет нам общую картину возможностей спортсменки в конкретной фазе цикла. Однако еще потребуется информация о возможных границах нормирования максимальной нагрузки во второй и четвертой фазах, а также насколько допустимо снизить нагрузку в первой, третьей и пятой фазах. Очевидно, необходима еще одна методика, позволяющая реально и точно определить индивидуально доступную нагрузку.

Такая методика есть, она доступна для оснащения спортивных центров, клубов, команд и др. Это варибельность сердечного ритма, анализируемая посредством аппаратно-программным комплексом «Варикард 2.5.1, Эским 6.2.» [7, 8]. Прибор производится в РФ, портативен, необходимое время для тестирования в пределах 5–6 минут. В чем же привлекательность методики? Поскольку степень напряжения регуляторных систем является интегральным ответом организма на весь ком-

плекс воздействующих на него факторов, то наиболее адекватным и доступным методом изучения регуляции функциональных систем считается анализ варибельности сердечного ритма (ВСР), который является интегральным показателем гомеостаза организма. Для тренера достаточно будет получить оперативную информацию о величине функционального напряжения регуляторных систем конкретной спортсменки (ПАРС) (рисунок 2).

Значение ПАРС	Уровни функционального напряжения
1	Оптимальный уровень регуляции
2	Нормальный уровень регуляции
3	Умеренное функциональное напряжение
4	Выраженное функциональное напряжение
5	Резко выраженное функциональное напряжение
6	Перенапряжение регуляторных механизмов
7	Выраженное перенапряжение регуляторных механизмов
8	Истощение регуляторных механизмов
9	Выраженное истощение регуляторных механизмов
10	Полом механизмов регуляции

Примечание: *Цветовое решение значений ПАРС выполнено по принципу светофора.

Рисунок 2. – Уровни функционального напряжения регуляторных систем (ПАРС)

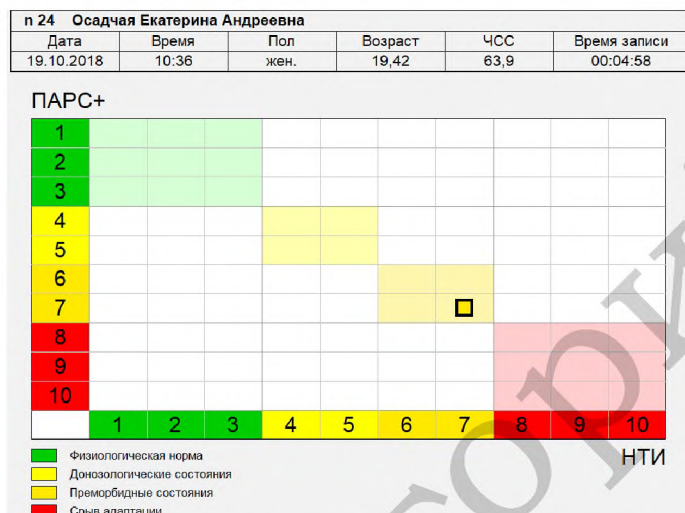


Рисунок 3. – Уровень функционального напряжения регуляторных систем спортсменки, находящейся в первой фазе МЦ (менструальной)

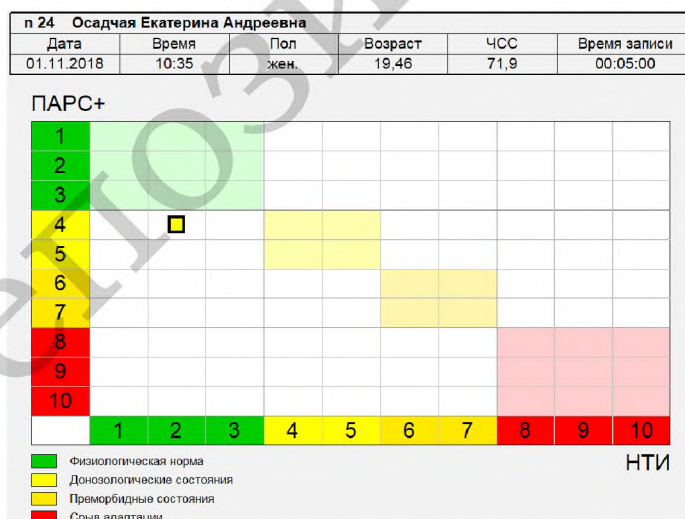


Рисунок 4. – Уровень функционального напряжения регуляторных систем спортсменки, находящейся во второй фазе МЦ (постменструальной)

В качестве иллюстрации на рисунке 3 показана оценка уровня напряжения регуляторных систем спортсменки после стандартной тренировочной программы в первой (не благоприятной для адаптации) фазе цикла.

Система ПАРС оценила состояние регуляторных систем спортсменки в 7 баллов. Отметим, что зона 4–7 баллов является «окном адаптации», где скорость адаптационных процессов растет от 4 к 7 баллам. Однако 6–7 баллов – это уже граница адаптационных возможностей и высокого риска срыва адаптации. Здесь можно находиться недолго и с ежедневным мониторингом. Попадание в красную зону, как правило, потребует включение в подготовку восстановительных процедур. Итог тестирования: регуляторные системы спортсменки находятся на пределе возможностей и организму «не нравится» запредельная активность, что и подтверждает показатель НТИ – индекс нетипичности функционального состояния организма (горизонтальная шкала таблицы). Очевидна и рекомендация – срочно требуется снижение нагрузки и активные восстановительные мероприятия.

На рисунке 4 та же спортсменка после такой же стандартной нагрузки во второй постменструальной фазе МЦ демонстрирует хороший уровень регуляции и, что особенно важно, тренировочная программа удерживает ее в желтой зоне 4–5 баллов, где не очень активно, но безопасно, идет адаптация.

Полученная информация позволяет тренеру принять решение увеличить тренировочную нагрузку до уровня 5–6 баллов, что ускорит решение поставленных педагогических задач, но, несомненно, потребует ежедневного мониторинга за состоянием систем регуляции организма спортсменки.

Выводы

1. В настоящее время без успехов в развитии женского спорта ни одна страна не сможет добиться серьезных результатов на международной арене. Процесс феминизации спорта акти-

ЛИТЕРАТУРА

визируется многочисленными околоспортивными структурами, заинтересованными в развитии спортивного бизнеса, деловыми кругами, политиками. В соответствии с этим в мире проводится активная работа по развитию женского спорта, продолжается рост тренировочных нагрузок, привлекаются наукоемкие технологии, быстро растет конкуренция.

2. Вместе с тем современный уровень знаний о специфике реакции женского организма на экстремальные тренировочные и соревновательные нагрузки является недостаточным для уверенного и безопасного управления подготовкой спортсменок. В практике женского спорта преобладают средства и методы подготовки мужского контингента. Можно утверждать, что разработка теории и методики спортивной подготовки женщин является сегодня предельно актуальной задачей.

3. Предложенная концепция согласования планирования с динамикой функциональных возможностей спортсменок сделает процесс подготовки менее опасным для здоровья, сократит время и стоимость подготовки, продлит жизнь в спорте, позволит эффективно управлять тренировочным процессом и функциональными системами организма, обеспечивающими достижение желаемого результата.

1. Шахлина, Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Г. Шахлина. – Киев : Наукова думка, 2001. – 326 с.
2. Платонов, В. Н. Медико-биологические основания для ограничений в развитии женской части программы Олимпийских игр / В. Н. Платонов, М. М. Булатова, Е. С. Косминина // Спортивна медицина. – 2012. – № 9. – С. 25–35.
3. Фильгина, Е. В. Гендерное построение физической подготовки тяжелоатлетов / Е. В. Фильгина. – Минск : БГУФК, 2016. – 250 с.
4. Соболева, Т. С. Нерешенные проблемы женского спорта / Т. С. Соболева, Д. В. Соболев // Спортивная медицина. – 2012. – № 1. – С. 10–13.
5. Чистякова, М. А. Построение тренировочного процесса, направленного на повышение специальной работоспособности спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в дзюдо : дис. ... канд. наук физ. воспитания и спорта : 24.00.01 / М. А. Чистякова. – Киев, 2014. – 192 л.
6. Пивоварова, В. И. Биологические особенности женщин в оценке и управлении процессом развития специальной тренированности по лыжным гонкам / В. И. Пивоварова, А. Р. Радзиевский, С. К. Фомин // Актуальные проблемы спортивной медицины : материалы респ. науч.-практ. конф. – Киев, 1980. – С. 126–127.
7. Семенов, Ю. Н. Инновационная технология анализа variability сердечного ритма в подготовке профессиональных спортсменов / Ю. Н. Семенов, В. П. Попов, А. В. Макаревич // Мир спорта. – 2018. – № 3. – С. 20–25.
8. Семенов, Ю. Н. Комплекс для обработки кардиоинтервалограмм и анализа variability сердечного ритма «Варикард». Программное обеспечение «Интегрированная система кардиоинтервалометрии (ИСКИМ), версия 6.2 / Ю. Н. Семенов. – М. : Рамена, 2017. – 112 с.
9. Попов, В. П. Практическое руководство по планированию тренировочного процесса спортсменок / В. П. Попов, И. В. Ильина. – Режим доступа: <http://docendo50.ru/>. Рубрика 7. – Дата доступа: 4.03.2019.

28.02.2019

IX Международная научно-практическая конференция

«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ПРАВООТНОШЕНИЙ»

23 апреля 2019 г, г. Челябинск

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»
 Национальное объединение спортивных юристов Российской Федерации
 УО «Белорусский государственный университет физической культуры»
 ОО «Белорусский республиканский союз юристов»
 Кафедра теории и методики физического воспитания
 Кафедра финансового права и правового регулирования хозяйственной деятельности юридического факультета Белорусского государственного университета

Цель

Формирование единого правового пространства в области спортивных отношений. К участию в конференции приглашаются преподаватели организаций высшего образования, научные работники, практикующие юристы, аспиранты, соискатели, студенты 3–4-го курсов уровня бакалавриата (I ступени высшего образования), студенты магистратуры (II ступени высшего образования).

Основные направления конференции

1. Спорт и право: национальное и международное законодательство.
2. Олимпийское право и проблемы олимпийских правоотношений.
3. Адаптивный спорт (паралимпийский, сурдлимпийский (дефлимпийский) и иные направления): актуальные вопросы регулирования.
4. Профессиональный спорт: проблемы спортивного правопорядка.
5. Актуальные вопросы трудовых, гражданских, административных и уголовных отношений в спортивной деятельности.
6. Разрешение спортивных споров.
7. Проблемы развития и использования спортивной инфраструктуры.
8. Правовое регулирование допинг-контроля в спорте.

Контакты оргкомитета: 454091, Российская Федерация, Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1, УК №91; тел.: +7 (950) 731 41 07 (Захарова Светлана Александровна, Российская Федерация, Челябинск); +375 (29) 697 81 04 (Журавлёва Татьяна Васильевна, Республика Беларусь, Минск).