

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

# Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе

Сборник научных статей  
Всероссийской с международным участием очно-заочной  
научно-практической конференции  
[9—10 октября 2018 г.]



НК  
2018

УДК 796  
ББК 75  
Ф50

Редакционная коллегия:  
ректор ФГБОУ ВО «ВГИФК» *Г. В. Бугаев*;  
проректор по НР ФГБОУ ВО «ВГИФК» *О. Н. Савинкова*;  
секретарь проректора по НР ФГБОУ ВО «ВГИФК» *И. В. Смольянова*;

Рецензент:  
к. пс. н., доцент ФГБОУ ВО «ВГТУ» *В. В. Анисимова*

Ф50 **Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе** [Текст] : сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции / [под ред. Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой, И. В. Смольяновой]. — Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. — 464 с.  
ISBN 978-5-4446-1178-4

Материалы Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции включают в себя теоретические, исследовательские и экспериментальные данные.

УДК 796  
ББК 75

ISBN 978-5-4446-1178-4

© Коллектив авторов, 2018  
© Изд. оформление.  
Издательско-полиграфический центр  
«Научная книга», 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

### **СЕКЦИЯ 1 ПРАВСТВЕННОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ПОНЯТИЕ «ЛЮБВИ» К СПОРТСМЕНУ ЧЕРЕЗ УВАЖЕНИЕ И ТРЕБОВАТЕЛЬНОСТЬ <i>Безоверная Л. П.</i> .....	16
ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Востроилова Е. В.</i> .....	22
ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ КАРАТЭ-ДО <i>Губжжиков З. Б.</i> .....	25

### **СЕКЦИЯ 2 СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СИСТЕМЫ КРОССФИТА <i>Акулова А. П.</i> .....	32
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, КАК ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ <i>Акулова Л. Н., Усков В. М., Кузнецов Б. В.</i> .....	36

и специалистов. Создан календарный план соревнований, проводятся официальные чемпионаты и кубки страны, а также всероссийские и международные соревнования. Разработана и успешно функционирует система подготовки и аттестации тренеров и специалистов, обозначены унифицированные правила проведения состязаний. Активно развиваются программы реабилитации людей с ограниченными возможностями посредством чир-спорта и чирлидинга [2].

#### Литература

1. История чирлидинга: малоизвестные факты [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://alexandria55.ru/istoriya-cherlidinga/>. — (Дата обращения: 06.09.2018).

2. Союз чир-спорта и чирлидинга России [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.cheerleading.su/>. (Дата обращения: 07.09.2018).

3. Чирлидинг как вид спорта / Н. В. Карнавская [и др.] // Международный студенческий научный вестник. — 2016. — № 5. — С. 2—5.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ (ПО МАТЕРИАЛАМ ЗАРУБЕЖНОЙ ПЕЧАТИ)

Т. П. Бегидова, к. п. н., профессор  
ФГБОУ ВО «ВГИФК»

**Ключевые слова:** французское издание, «Le Monde», аналитический обзор, методика подготовки, экспериментальные исследования.

**Аннотация.** Статья посвящена анализу влияния различных сторон подготовки высококвалифицированных гимнастов с учетом их морфологических, психофизиологических и генетических параметров. Рассматриваются мнения зарубежных исследователей, отражающие данные вопросы.

Исследование проводится в соответствии с государственным заданием ФГБОУ ВО «ВГИФК» для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научных организаций и образовательных организаций высшего образования на 2018—2020 годы» на выполнение научно-исследовательской работы «Разработка научно-методических материа-

лов по проблемам совершенствования подготовки спортсменов высокого класса в прыжках в воду и в спортивной гимнастике (по материалам зарубежной печати)».

**Цель исследования:** выявление актуальной проблематики, сбор и анализ фактической информации по проведенным исследованиям в области физиологии, биохимии, биомеханики спортивной деятельности, теории и методики подготовки спортсменов высокого класса в прыжках в воду и в спортивной гимнастике.

**Задачи исследования:**

1. Найти приоритетные изыскания в направлении медико-биологических и психолого-педагогических закономерностей для совершенствования методики подготовки спортсменов высокого класса в спортивной гимнастике.

2. Выполнить научный перевод статьи, отражающей направление исследований.

3. Выделить современные и перспективные тенденции в методике подготовки спортсменов высокого класса в спортивной гимнастике.

**Объект исследования:** спортсмены высокого класса в спортивной гимнастике.

**Предмет исследования:** технологии подготовки спортсменов высокого класса в спортивной гимнастике.

**Методы исследования:**

— поиск источников зарубежной периодической печати и тематических ресурсов сети Internet по научным аспектам и методике подготовки высококвалифицированных гимнастов, позволяющих решать задачи совершенствования тренировочного процесса;

— экспертный анализ материалов для решения задач исследования;

— научный обзор информации.

8 октября 2014 года **Le Monde — Мир (фр.)** — одна из самых важных и известных в мире ежедневная вечерняя газета, представляющая аналитические материалы с 1944 г. (с 1995 года доступна онлайн) [1] — опубликовала статью известного спортаналитика Пьера-Жан Вазеля «Почему Учимура — лучший гимнаст» [3], в которой проведено исследование данного феномена.

На сегодняшний день спортсмен остается одним из уникальных и титулованных: трехкратный олимпийский чемпион и четырехкратный серебряный призер, десятикратный чемпион мира (шестикратный чемпион в абсолютном первенстве, причем, шесть лет подряд!).

Учимура отличается своей универсальностью на всех снарядах и особой легкостью, с которой он выполняет самые сложные и опасные элементы, как самые обычные. Что делает его лучшим? Наверное, это не его мускулы, так как он уделяет лишь немного времени подъему железа во время тренировки. Гимнастика часто ошибочно воспринимается как силовой спорт из-за мускулистого внешнего вида своих лучших представителей. Тесты «сцепления», проведенные в Японии, подтверждают это: сила сцепления его рук была измерена на уровне 41,3 кг, ниже среднего, и эти данные напоминают нам, что этот вид спорта меньше зависит от мышечной силы, чем от координации.

Кроме того, его морфология является нетипичной: тело лучшего гимнаста в мире было предметом научных исследований, представленных на японском телевидении в документальном сериале «Чудо-тело». Среди проведенных измерений (окружность грудной клетки 95,5 см, окружность талии 70 см, окружность руки 36 см), следует отметить, что при росте 162 см и весе 54 кг его жировая масса составляет всего 3,2 %. С биомеханической точки зрения это известное преимущество в гимнастике: миниатюрные спортсмены оказывают меньшее сопротивление вращению, тогда, как более крупные, имея более мощный взлет, поворачивается медленнее. Исследования показывают, что это особенно верно во вращениях назад, именно в них Учимура превосходит всех.

Сам спортсмен считает, что не обладает необычайными природными качествами, наградами и успехами по достоинству оценено его трудолюбие, а не наследование данных родителей-гимнастов. Кстати, его мать не так давно вновь участвовала в Чемпионате Японии по спортивной гимнастике. Сестра также входит в состав сборной команды Японии. Эти положения подтверждают наблюдаемый в последние годы феномен влияния генетической предрасположенности к конкретному виду спорта и необходимости отбора по данному критерию для достижения высших спортивных результатов.

Если на сегодняшний день еще трудно определить, преобладает ли генетика в его сложных программах, несомненно, это было решающим в карьере будущего чемпиона мира, который смог начать заниматься с 3 лет в гимнастическом клубе — спортивном зале, созданном его родителями в Исехайе (Япония).

Сам Учимура предпочитает считать основным фактором своего успеха то, как он тренируется, и, прежде всего, как он думает во время тренировки. Для документального фильма «Чудо-тело» ученые иссле-

довали его мозг и установили, что деятельность мозга, когда чемпион представлял себе ряд цифр, была более интенсивной, чем у других гимнастов. Визуализация — это техника и методика обучения или, скорее, одержимость, используемая с раннего возраста, чтобы добиваться выполнения движений как самых простых, так и самых сложных и опасных. Спортсмен рассказывал о том, как ему удалось выполнить некоторые акробатические элементы с первой попытки, после нескольких часов просмотра видеоленты с Олимпийских игр в Сиднее-2000.

Другие способности, используемые Учимурой, — это то, что профессор Ален Бертос называет «шестым чувством», чувством движения или кинестезии, датчики которого, в отличие от пяти традиционных чувств (осознание, зрение, слух, вкус, обоняние), скрыты. «Кажется нормальным знать движение нашей руки или направление вертикали, но никакая подсказка не позволяет нам догадываться, что у нас в мышцах есть датчики длины и силы; в суставах — датчики вращения; в коже — датчики давления и трения; а в каждом внутреннем ухе — пять датчиков, которые измеряют движения головы» [2].

Исследователи пытались измерить эффект этого шестого чувства, применяя в экспериментах специальные тренажеры, используемые при подготовке космонавтов. Наиболее значительные из них показали, что, какими бы качающимися ни были движения капсулы, Учимура смог переместить линии вертикально на экран с уверенной точностью. Эта способность балансировать позволяет ему постоянно знать, сколько поворотов он делает в воздухе во время исполнения своих упражнений. Это также связано с другой особенностью: он видит все вокруг во время выполнения вращений. Данное положение может дезориентировать и привести к катастрофе большинство гимнастов, которые для усиления восприятия своего тела, опираются на пространственные ориентиры, например, такие как потолок.

Таким образом, дальнейшее исследование феномена Кохэя Учимуры, как и других выдающихся зарубежных гимнастов, могут стать основой разработки современных технологий подготовки, планирования тренировочного процесса, контроля подготовленности и прогноза выступлений спортсменов.

Полученные данные могут быть полезны тренерам по спортивной гимнастике и другим сложно-координационным видам спорта, а также студентам, магистрантам, аспирантам, слушателям институтов и курсов повышения квалификации и переподготовки специалистов.

## Литература

1. Le Monde [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [https://inosmi.ru/lemonde\\_fr/?id=242851428&date=20180728T120000/](https://inosmi.ru/lemonde_fr/?id=242851428&date=20180728T120000/) (Дата обращения: 04.09.2018).
2. Berthoz A. Le Sens du mouvement / A. Berthoz. — Paris : O. Jacob, ©1997. — 355 s.
3. Pourquoi Uchimura est le meilleur gymnaste [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://vazel.blog.lemonde.fr/2014/10/08/pourquoi-uchimura-est-le-meilleur-gymnaste/> (Дата обращения: 16.05.2018).

## САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ — ПУТЬ К ДУШЕВНОМУ ЗДОРОВЬЮ

Л. И. Бездверная, к. п. н., доцент  
О. Н. Савинкова, к. п. н., профессор  
ФГБОУ ВО «ВГИФК»

**Ключевые слова:** «душевное здоровье», самосовершенствование, самоутверждение, руководство к действию, психологические правила.

**Аннотация.** Рассмотрена взаимосвязь душевного здоровья со здоровым образом жизни молодых людей. Изучено влияние душевного здоровья на формирование духовно-телесного развития как ценности физической культуры. В содержании раскрываются рекомендации и руководство к действиям по самосовершенствованию в форме правил. Предложено психолого-педагогическое сопровождение в вопросах самостоятельной подготовки молодых людей.

Система классификации (ICD-10, 1987 года), международная классификация болезней, издаваемая Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ), используемая в Великобритании и в нашей стране, а так же четвертое издание, DSM-IV 1993 года, используемое в США и нашей стране, дают определение «душевному здоровью» и «душевному расстройству».

Нами сделана попытка сформулировать оптимальное понятие «душевного здоровья». Душевное (психическое) здоровье включает в себя: осознанное отношение к тому, что мы делаем и почему; уровень личностного развития; способность справляться со стрессовыми ситуа-