

УДК 378.14:796

ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

Ян Юрьевич Хомичев, директор спортивного клуба «Металлург-Университет», Сибирский государственный индустриальный университет (СибГИУ), г. Новокузнецк; **Антон Александрович Артемьев**, кандидат педагогических наук, доцент, Новокузнецкий филиал-институт Кемеровский государственный университет, г. Новокузнецк; **Ирина Леонидовна Левина**, доктор медицинских наук, профессор, Сибирский государственный индустриальный университет (СибГИУ), г. Новокузнецк

Аннотация

В статье рассматривается история становления физической культуры как учебного предмета в высших учебных заведениях России. Показано, что физическая культура прошла путь от зарождения идей физического воспитания в образовательных учреждениях до получения статуса фундаментальной базы, обеспечивающей необходимый для успешного освоения программ обучения уровень физической подготовленности обучающихся. На процесс становления данного учебного предмета значительное влияние оказывали внешние по отношению к системе образования факторы – необходимость военно-физической подготовки молодежи и подготовки спортсменов высшей квалификации.

Ключевые слова: физическая культура, военно-физическая подготовка, физическое воспитание студентов, образовательные стандарты.

HISTORY OF PHYSICAL CULTURE FORMATION IN THE RUSSIAN SYSTEM OF HIGHER EDUCATION

Jan Yurievich Homichev, the director of sports club "Metallurgist University", Siberian State Industrial University, Novokuznetsk; **Anton Aleksandrovich Artemyev**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Novokuznetsk Branch Institute of Kemerovo State University, Novokuznetsk; **Irina Leonidovna Levina**, the doctor of medical sciences, professor, Siberian State Industrial University, Novokuznetsk

Annotation

The article focuses on the history of physical culture formation as an educational discipline in Russian higher schools. It demonstrated that the physical training has evolved from the origination of physical education ideas to achieving the state of fundamental base, which is necessary for students to be educated effectively in general. Some external factors such as military training for young people and need for high-qualified cadres in sport have influenced significantly on the formation of physical culture in Russia.

Keywords: physical culture, military training, physical education, educational standards.

ВВЕДЕНИЕ

В высших учебных заведениях России учебная дисциплина «Физическая культура» является важным компонентом целостного развития личности и профессиональной подготовки студентов. Однако многочисленные научные публикации свидетельствуют о том, что физическая культура в вузах не в полной мере удовлетворяет потребностям общества и не формирует на должном уровне профессионально важные физические и двигательные качества обучающихся [2, 3, 7, 15 и др.]. Исследования указывают на низкий уровень физической подготовленности и физического развития студенческой молодежи. В связи с этим возникает необходимость провести анализ возможностей учебного предмета «Физическая культура» в историческом аспекте. Цель работы – рассмотреть основные этапы становления физической культуры как учебного предмета в вузе.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

До конца XVII – начала XVIII веков содержание физического воспитания подрастающего поколения определялось исключительно сословной принадлежностью. В прак-

тике отдельных учебных заведений занятия физическими упражнениями впервые появились при Петре I. Цель образования Петровского времени – подготовка профессионального работника для нужд зарождающейся промышленности, судостроения, мореходства, а также поддержания боеспособности армии. Во второй половине XVIII в. на первый план выдвигается вопрос о развитии начальной общеобразовательной школы, цель которой – воспитание совершенного человека, гражданина и подданного [1, с. 152]. И хотя образовательные реформы XVIII в. не оказали существенного влияния на физическое воспитание населения Российской империи, просветительская мысль того времени заложила основание для теории физического воспитания.

В начале XIX века в стране появляется государственная система образования. Министерством народного просвещения был разработан и высочайше утвержден перечень учебных предметов. Физического воспитания среди них не было, а «модная» в то время гимнастика, под которой понимались не только упражнения на снарядах и без снарядов, но и бег, прыжки, борьба, катание на лыжах, коньках, приемы защиты и нападения и др., считалась необязательным предметом. Физические упражнения были обязательны лишь в военных учебных заведениях. С деятельностью последних связаны имена таких выдающихся русских ученых-педагогов, заложивших теоретические основы физического воспитания, как П.Ф. Лесгафт и А.Д. Бутовский, благодаря которым к концу XIX века были заложены теоретические основы физического воспитания. Как учебный предмет оно заняло почетное место в программах обучения начальных и средних учебных заведений России. Внедрение в учебные программы вузов произошло уже в XX веке.

В петербургских университетах различными видами гимнастик (в основном, шведской и сокольской) стали заниматься еще в конце XIX века. Отдельные и довольно многочисленные представители студенчества участвовали в работе спортивных кружков, которые бурно развивались в Петербурге и Москве, выступали в различных соревнованиях [11, 12, 14, 17 и др.]. Одной из причин столь бурного развития спорта среди студенчества М.А. Солдатов [17] считает заинтересованность военных структур в укреплении физического состояния молодежи как резерва для российской армии и флота.

Однако занятия студентов спортом считались несовместимыми с академическим образованием, поэтому многие студенты занимались спортом под вымышленными именами. В популярный тогда «Кружок любителей атлетики доктора В.Ф. Краевского» в 1897 г. пришел гимназист Иван Лебедев [12, с. 18-19]. Через несколько месяцев он стал тренером в этом кружке и студентом Петербургского университета. В июне 1901 г. студент Лебедев подал ректору А.Х. Гольмстену свою знаменитую записку об устройстве при университете кабинета физического развития. Проект был рассмотрен министром просвещения Н.С. Ванновским, благодаря которому в ноябре 1901 г. кабинет под названием «Курсов шведской гимнастики и атлетики» был открыт [11, с. 19-20]. Такому быстрому продвижению идеи И. Лебедева способствовало введение в университетах России «Временных правил организации студенческих учреждений в вузах», согласно которым университетам разрешалось организовывать кружки пения, танцев, а также заниматься разного рода физическими упражнениями. В 1905 г. были изданы «фирменные правила», устанавливающие автономию университетов, а в 1907 г. в Уставы институтов и университетов России введены «Правила о студентах», регламентировавшие создание студенческих организаций, в т.ч. спортивных [11].

Несмотря на то, что курсы шведской гимнастики и атлетики в Петербургском университете просуществовали лишь до 1905 г., они сыграли важную роль в деле последующей организации физического воспитания в вузах нашей страны [8, с. 1-2.]. В 1914 г. в России было 105 вузов, в 40 из которых имелись спортивные кружки для занятий фехтованием, лыжным и конькобежным спортом, гимнастикой (сокольская и шведская); среди студентов особой популярностью пользовались футбол, борьба, легкая атлетика. Однако физическое воспитание как обязательный предмет в учебных планах вузов все еще от-

существовало.

Первая мировая война, революция 1917 г. и гражданская война приостановили развитие студенческого спорта в России, хотя многие самодеятельные спортивные клубы сохраняли свою деятельность.

Необходимость военно-физической подготовки населения для обороны молодой советской республики заставляла обращать внимание руководство страны на физическую подготовку студентов. Все существовавшие к тому времени спортивные клубы, в т.ч. и студенческие, были переданы во Всеобуч. В августе 1919 г. в Петрограде создано специализированное высшее учебное заведение – институт физической культуры, ныне Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. В 1920 г. подобный институт открылся и в Москве. В 1923 г. началась работа по организации студенческого спорта высших учебных заведений через общество «Спартак». В середине двадцатых годов встал вопрос о введении в учебные программы вузов предмета физическое воспитание. С 1926 г. вводятся занятия по физической культуре в высших и средних учебных заведениях, в которых для этого имелись условия [11, с. 100]. В 1927-1928 гг. физкультура была включена в учебные планы педагогических и медицинских вузов, а с 1930 г. она стала обязательным предметом во всех вузах страны. Занятия по физкультуре проводились по линии военных кафедр под руководством военруков при вузах. В первые два года обучения курс физической подготовки был обязательным, на старших курсах занятия носили факультативный характер. Однако постоянные «чистки» приводили к тому, что постоянно менялся состав студентов, и студентам было не до спорта, к тому же это было довольно голодное время [15, с. 97].

В 1931 г. издаются первые учебные программы по физической культуре для технических и педагогических вузов. В 1931-34 гг. вводится комплекс «Готов к труду и обороне СССР», что во многом определяет содержание учебных программ для всех образовательных учреждений. В 1933 г. выходит типовая программа для втузов, в которой определяются формы и содержание работы по физической культуре – плановые обязательные занятия во время непрерывной производственной практики и массовые физкультурные мероприятия. В 1937 г. выходят программы, в которых содержание работы по физической культуре определялось принадлежностью к той или иной медицинской группе. В содержание программного материала обязательно включались военно-прикладные упражнения [9, с. 69-70].

Физическое воспитание в годы Великой Отечественной войны было ориентировано исключительно на военно-физическую подготовку населения. По окончании Второй мировой войны Советский Союз начал политику широкой экспансии по многим направлениям, в том числе и связанную с выходом на мировую спортивную арену. Это вызвало изменения в работе физкультурных и спортивных организаций для развития массового физкультурного движения, повышения спортивного мастерства и завоевания советскими спортсменами мирового первенства по важнейшим видам спорта. Такая политика нашла свое отражение в содержании школьных и вузовских учебных программ. Начались поиски новых организационных форм и методов учебной и самостоятельной работы по физическому воспитанию студентов в соответствии с требованиями мирного времени. В 1947 г. предмет «Физическое воспитание» восстанавливается как самостоятельная дисциплина, открываются кафедры физического воспитания [4, с. 81].

После вступления СССР в Международный Олимпийский Комитет (МОК) в 1948 г., физкультура в вузах стала носить все более спортивную направленность [10, с. 97]. Если в довоенных программах по физической культуре в высшей школе отсутствовали спортивные задачи, то в программах 1948-51 гг. наряду с оздоровительными, воспитательными, прикладными задачами ставились и спортивные задачи. С 1949 г. команды советских студентов были постоянными участниками международных зимних и летних студенче-

ских спортивных игр [5]. С тех пор вузовская физическая культура стала одним из государственных ресурсов подготовки спортсменов высшей квалификации, т.к. одним из требований к участникам международных соревнований была принадлежность спортсмена к любительскому, а не профессиональному спорту. Это отразилось и в объеме учебной программы – курс общей физической подготовки для студентов первого и второго годов обучения был рассчитан на 172 часа, а факультативный курс спортивного совершенствования – на 560 часов [9, с. 77]. С 1951 г. началось проведение Всесоюзных студенческих спартакиад. Впервые для проведения академических занятий были созданы учебные отделения и группы с учетом пола, состояния здоровья студентов и их уровня физической и спортивно-технической подготовленности [4, с. 81].

В последующие годы появляется дифференциация студентов по уровню физического развития, что находит свое отражение в программе физического воспитания студентов вузов 1963 г. Впервые были выделены три учебных отделения (подготовительное, спортивного совершенствования и специальное). Расширяются кафедры физического воспитания, идет активное строительство университетских спортивных сооружений. От вузов ждут чемпионов и рекордсменов.

В этот период произошло организационное укрепление общественных форм руководства студенческим спортом. Было образовано СДСО «Буревестник»; руководство вузовскими коллективами физкультуры подчинено территориальным профсоюзам. Спортивные клубы были признаны единой самостоятельной формой массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы среди студентов. Это создало дополнительные финансовые возможности для существования кафедр физической культуры и спортивных клубов, развития отдельных видов спорта.

Именно в эти годы в учебном предмете «Физическая культура» появляется отчетливый крен в сторону физического воспитания и спорта, а культурологический компонент дисциплины уходит на задний план. Дифференцированный подход в обучении студентов, повышение требований к физической подготовке студентов заняли ведущее место в учебно-воспитательном процессе [16]. Однако такая спортизация в процессе учебных занятий со студентами зачастую сводилась к «натаскиванию» студентов на спортивный разряд без учета состояния их здоровья и уровня физической подготовленности.

В перестроечные 90-е годы в широкой печати и на страницах специальной периодики стали обсуждаться такие проблемы физического воспитания в средней и высшей школе, как стагнация функционирования, неопределенность парадигмы физкультурного образования и невостребованность традиционных ценностей физической культуры в молодежной среде. Внутренние противоречия, откровенное глумление над ценностями физической культуры, накапливаясь в ходе неудавшейся реформы, привели к истощению ее адаптивного потенциала. В средствах массовой информации, в кино, на телевидении был создан «совковый» образ физической культуры, наполнивший его содержание жизненной несостоятельностью [18].

Акцент физического воспитания начал смещаться в сторону формирования физической культуры личности. Эта идея была заложена Л.И. Лубышевой и Г.М. Грузных во Всероссийской базисной учебной программе по физической культуре для высших учебных заведений. В программу были введены теоретический (18 часов), методический (100 часов) и практический (442 часов) разделы курса для основного отделения. Всего на предмет выделялось 560 часов.

В 1992 г. после принятия Закона РФ «Об образовании» был утвержден Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования (ГОС ВПО), в соответствии с которым «Физическая культура» стала обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла, важнейшим компонентом целостного развития личности. В учебных планах вузов по всем направлениям и специальностям подготовки было предусмотрено 408 часов на обязательную на весь период обучения дисциплину.

плину «Физическая культура» с проведением итоговой аттестации. Были обозначены требования к содержанию и качеству учебного процесса, установлены нормы физического развития студентов, виды контроля. Стандарт дал шанс конвертировать ценности физической культуры советского типа, стать рычагом, позволяющим «поднять» рухнувшую физическую культуру и решить главную проблему – сохранить кафедры физического воспитания и спортивную инфраструктуру в вузах [18, с. 41].

Однако, введение государственного стандарта не способствовало внедрению инноваций и творчества в процесс физического воспитания молодёжи. Кроме того, не произошло и изменение направления на целостное развитие личности обучающегося, на формирование его культурных ценностей [13]. Занятия физической культурой не стали содержательно более разнообразными, обогащенными современными видами спорта, что сделало бы их более привлекательными для молодежи. Система физического воспитания не справлялась с возложенными на нее задачами сохранения и укрепления здоровья студентов. Она оказалась не готова противодействовать влиянию вредных факторов на организм обучающихся, связанных с использованием информационно-коммуникативных технологий и др., на базе существующих организационных структур вуза и с использованием традиционных технологий обучения [10, с. 97].

Удручающие последствия демографического кризиса, неутешительные прогнозы антропологов, психологов, социологов, медиков на продолжительность жизни и здоровье нации стали стимулами для модернизации программ развития физической культуры России. ГОС ВПО второго поколения был нацелен на преодоление катастрофических последствий «перестройки», повышение ответственности кафедр физического воспитания за итоги своей деятельности. Предполагалось, что стандарт второго поколения позволит преодолеть кризисные тенденции путем конвергенции структурных компонентов физической культуры в новом менеджменте института образования [18, с. 41].

В 2011 г. вузы перешли на 2-х уровневую систему обучения по стандартам третьего поколения, ориентированного на прагматический заказ рынка труда к физической подготовленности выпускников вузов. Сверхзадачей обновления стало творческое преобразование учебного процесса, формирующее резервы здоровья студентов, и обеспечивающее достижение общекультурных компетенций [18, с. 43].

ВЫВОДЫ

Физическая культура как учебная дисциплина в системе высшего образования прошла путь от зарождения идей и занятий «гимнастикой» отдельных студентов до самостоятельного, обязательного к освоению раздела учебной программы с объемом в 400 часов, став фундаментальной базой для поддержания обучающихся в физической форме, необходимой для успешного освоения ООП [6, с. 15]. На процесс становления учебного предмета «Физическая культура» в значительной степени повлияли внешние по отношению к системе образования факторы, среди которых наиболее значимыми являлись необходимость военно-физической подготовки молодежи и подготовка спортивного резерва страны. В настоящий момент содержание программ физического воспитания определяется государственным заказом к образованию, который, в свою очередь, обусловлен потребностями социально-экономического и политического развития общества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алимов, Г.М. Генезис теории физического воспитания в просветительской педагогике России XVIII века / Г.М. Алимов // Наука и школа. – 2012. – № 3. – С. 152-156.
2. Бакаев, В.В. Особенности использования средств атлетической гимнастики в условиях учебного процесса по физическому воспитанию в вузах / В.В. Бакаев, Н.В. Орлова // Новая наука: Опыт, традиции, инновации. – 2016. – № 5-2 (83). – С. 12-14.
3. Борисов, А.Б. Формирование профессионально-прикладной физической культуры курсантов морских колледжей, обучающихся по направлению «Эксплуатация водного транспорта и

транспортного оборудования»: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Борисов А.Б. – Краснодар, 2012. – 24 с.

4. Закиров, Т.Р. Основные этапы развития физического воспитания в вузах Татарстана (вторая половина XX – начало XXI веков) / Т.Р. Закиров // Вестник Чувашского университета. – 2009. – № 3. – С. 81-83.

5. История физвоспитания и спорта в Казанском университете : Ради здоровья студентов / сост. Л.В. Касатова. – Казань : Изд-во Казан. ун-та, 2005. – 36 с.

6. Колганова, Е.Ю. О необходимости формирования новых подходов к организации процесса обучения бакалавров по дисциплине физическая культура в рамках ФГОС 3 поколения / Е.Ю. Колганова // Вестник МИТХТ. Серия: социально-гуманитарные науки и экология. – 2014. – Т. 1. – № 3. – С. 14-21.

7. Коренева, М.В. Комплексирование ценностного потенциала физической культуры и олимпизма в процессе физического воспитания студентов вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Коренева М.В. – Краснодар, 2015. – 24 с.

8. Краснов, И.С. Кафедре физической культуры и спорта СПбГУ 100 лет / И.С. Краснов, Б.Г. Тихонов // Санкт-Петербургский университет. – 2001. – 26 окт. – № 26 (3580). – С. 1-2.

9. Курамшин, Ю.Ф. Становление и развитие программно-нормативных основ вузовского физического воспитания в 20-40 годы XX века / Ю.Ф. Курамшин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 4 (110). – С. 67-71.

10. Маслов, В.Н. Формирование программы по физическому воспитанию для студентов вуз / В.Н. Маслов, А.Л. Кравчук // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 50-2. – С. 97-103.

11. Михайлов, Б.М. История кафедры физической культуры и спорта СПбГУ / Б.М. Михайлов // Университет олимпийский : Спортивный мир Петербургского университета. – СПб. : Культурный фонд «Знаменитые университеты», 2013. – 184 с. – С. 142-150.

12. Михайлов, Б.А. Истоки развития студенческого спорта в вузах России и Санкт-Петербурга в начале XX века / Б.А. Михайлов, С.Ш. Намозова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 19.

13. Наговицын, Р.С. Формирование физической культуры личности студентов / Р.С. Наговицын, И.В. Ипатов // Научное обозрение: гуманитарные исследования. – 2013. – № 2. – С. 22-24.

14. Наприенков, А.А. Студенческий спорт в России: практика организации первых кружков / А.А. Наприенков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 6 (112) – С. 129-134.

15. Наскалов, В.М. Физическое воспитание студентов вузов на современном этапе / В.М. Наскалов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 12 (70). – С. 87-92.

16. Олейников, И.Ф. Развитие физической культуры и спорта в вузах СССР (1946-1968 гг.) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Олейников И.Ф. – М., 1970. – 27 с.

17. Солдатова, М.А. Роль личности в истории становления отечественного спорта конца XIX века / М.А. Солдатова // Электронный научно-образовательный журнал ВГСПУ «Грани познания». – № 2 (35). – С. 77-81. Март 2015 [Электр. ресурс]. URL: www.grani.vspu.ru (Дата обращения 28.06.2016 г.)

18. Чистяков, В.А. Государственный образовательный стандарт – стабилизационный инструмент развития физической культуры в вузах / В.А. Чистяков, Д.Н. Давиденко, В.И. Григорьев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4 (74). – С. 39-45.

REFERENCES

1. Alimov, G.M. (2012), "The Genesis of the theory of physical education in educational pedagogics of Russia XVIII century", *Science and school*, No. 3, pp. 152-156.

2. Bakayev, V.V. and Orlova, N.V. (2016), "Features of use of athletic gymnastics means in terms of the educational process on physical education in universities", *New science: Experience, tradition, innovation*, No. 5-2 (83), pp. 12-14.

3. Borisov, A.B. (2012), *Formation of professional-applied physical culture of cadets of the Maritime College, enrolled in the direction "Exploitation of water transport and transport equipment*, dissertation, Krasnodar.

4. Zakirov, T.R. (2009), "Basic stages of development of physical education in the universities of Tatarstan (second half of XX – beginning of XXI centuries)", *Bulletin of Chuvash University*, No. 3,

pp.81-83.

5. Comp. Kasatova, L.V. (2005), *History of physical education and sport at Kazan University: for the Sake of students' health*, publishing house of Kazan University, Kazan.

6. Kolganova, E. Yu. (2014), "About the necessity of formation of new approaches to organization of process of training of bachelors in the discipline of physical education under GEF 3 generations", *Bulletin MITHT. Series: socio-humanitarian Sciences and ecology*, Vol. 1, No. 3, pp. 14-21.

7. Korenev, M.V. (2015), *Aggregation of valuable potential of physical culture and Olympism in physical education of University students*, dissertation, Krasnodar.

8. Krasnov, I.S. and Tikhonov, B.G. (2001), "The Department of physical culture and sports of St. Petersburg state University 100 years", *Saint Petersburg state University*, 26 Oct., No. 26 (3580), pp. 1-2.

9. Kuramshin Yu.F. (2014), "Formation and upgrading of regulatory frameworks of the University of physical education in 20-40 years of XX century", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 110, No. 4, pp. 67-71.

10. Maslov, V.N. and Kravchuk, A.L. (2016), "Formation of programs in physical education for students of the University", *Problems of modern pedagogical education*, No. 50-2, pp. 97-103.

11. Mikhailov, B.M. (2013), "History of the Department of physical culture and sports of St. Petersburg state University", *University Olympic Sports world St. Petersburg University, Cultural Fund "Famous students"*, pp. 142-150.

12. Mikhailov, B.A. and Amosova, S.S. (2014), "Origins and development of University sports in Russia and St. Petersburg in the early XX century", *Theory and practice of physical culture*, No.12, pp. 19.

13. Nagovitsyn, R.S. and Ipatov, I.V. (2013), "Forming of personality physical culture of students", *Scientific review: Humanities research*, No.2, pp. 22-24

14. Napreenkov, A.A. (2014), "Student sport in Russia: practice of the first clubs", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 112, No. 6, pp. 129-134.

15. Naskalov, V.M. (2010), "Physical education students at the present stage", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 70, No. 12, pp. 87-92.

16. Oleynikov, I.F. (1970), *Development of physical culture and sport in universities of the Soviet Union (1946-1968)*, dissertation, Moscow.

17. Soldatov M.A. (2015), "Role of personality in the history of the national sport of the late XIX century", *Electronic scientific-educational journal WGSU "Facets of knowledge"*, No. 2(35), pp. 77-81.

18. Chistyakov, V.A., Davidenko, D.N. and Grigoriev, V.I. (2011), "State educational standard – the stabilization tool of development of physical culture in universities", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 74, No. 4, pp. 39-45.

Контактная информация: yan-nvkz@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 14.09.2016

УДК 796.856.2

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ УДАРНЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ НА ПРИМЕРЕ ТХЭКВОНДО ВТФ

Александр Пя-Гаевич Шин, аспирант, тренер ГБУ «Спортивная школа Олимпийского резерва №42» Москомспорта,

Олег Георгиевич Эпов, кандидат педагогических наук, доцент, Заслуженный тренер России, профессор кафедры теории и методики единоборств, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

Аннотация

Введение. В статье приводятся сведения по изучению уровня физической подготовленности тхэквондистов ВТФ высокой квалификации, различных весовых категорий. Методика исследования. Для этого в лабораторных условиях были обследованы 72 сильнейших спортсменов-тхэквондистов высокой квалификации. Все спортсмены выполнили тест со ступенчато повышающейся мощностью на велоэргометре и второй тестовой процедурой – спринтерское ускорение. Ре-