плин, связанных с выносливостью, силой и высокой точностью выполнения движений, нередко встречается недостаточный статус питания.

3. Фактическое питание спортсменов обследованных групп характеризовалось существенными ошибками в потреблении основных компонентов питания. Энергетическая ценность рационов в некоторых группах составляла менее 85% от рекомендуемой величины. Нарушение баланса потребления основных компонентов проявлялось низким содержанием в рационе углеводов и значительным потреблением жиров.

4. Указанные особенности питания могут стать условием повышенного риска к возникновению метаболических нарушений в организме спортсменов, а регулярное нарушение рациона питания может спровоцировать снижение уровня здоровья в будущем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Выборнов В.Д. Оценка пищевого статуса и индивидуальная коррекция питания спортсменов на этапе предсоревновательной подготовки в спортивных единоборствах (на примере самбо) : дис. … канд. биолог. Наук / Выборнов Василий Дмитриевич. – Москва, 2019. – 161 с.

2. Зайцев Е.А. Особенности организации спортивного питания юных спортсменов, специализирующихся в лыжных гонках / Е.А. Зайцев, А.А. Щепелев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 3. – С. 38–39.

3. Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов / А.И. Пшендин. – Санкт-Петербург : Гиорд, 2002. – 98 с.

4. Celejowa I. Żywienie w sporcie. – Warsaw : PZWL, 2012. – 295 c.

REFERENCES

1. Vybornov V.D. (2019), *Assessment of nutritional status and individual correction of nutrition of athletes at the stage of pre-competitive training in martial arts (on the example of sambo)*, dissertation, Moscow.

2. Zaitsev E.A., Shchepelev A.A. (2015), “Features of the organization of sports nutrition for young athletes specializing in cross-country skiing”, *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 3, pp. 38–39.

3. Pshendin A.I. (2002), Rational nutrition of athletes, Giord, St. Petersburg.

4. Celejowa, I. (2012), Nutrition in sport, PZWL, Warsaw.

Контактная информация: sergej_05@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.01.2022

УДК 796.015.82

СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ И ОТБОР КАК СПОСОБ ПРИВЛЕЧЕНИЯ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН

***Раиса Николаевна Терехина**, доктор педагогических наук, профессор, **Анна Сергеевна Лалочкина**, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация

Президентом Российской Федерации поставлена задача вовлечения 70 процентов населения в занятия физической культурой и спортом. На решение этой важной задачи направлены Национальные проекты «Здравоохранение», «Образование», «Культура», «Демография». Сейчас идет реализация федерального проекта «Спорт – норма жизни» в рамках национального проекта "Демография". Этому способствуют занятия спортом всех категорий населения. Одним из эффективных, прорывных путей привлечения к систематическим занятиям физической культурой и спортом для сохранения здоровья граждан, а также для развития физической культуры, массового спорта и спорта высших достижений, является внедрение научно-обоснованной комплексной системы спор-

тивной ориентации и спортивного отбора для всех категорий населения.

Ключевые слова: спортивная ориентация, спортивный отбор, спортивный профиль, культура здорового образа жизни.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.1.p421-424

SPORTS ORIENTATION AND SELECTION AS A WAY OF ATTRACTING PEOPLE TO SYSTEMATIC PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AND MAINTAINING THE HEALTH OF CITIZENS

***Raisa Nikolaevna Terekhina**, the doctor of pedagogical sciences, professor, **Anna Sergeevna Lalochkina**, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

Abstract

The President of the Russian Federation set the task of involving 70 percent of the population in physical culture and sports. The National projects "Health", "Education", "Culture", "Demography" are aimed at solving this important task. Now the implementation of the federal project "Sport is the norm of life" is underway within the framework of the national project "Demography". This is facilitated by sports activities of all categories of the population. One of the effective, breakthrough ways to involve systematic physical culture and sports in order to preserve the health of citizens, as well as for the development of physical culture, mass sports and sports of higher achievements, is the introduction of a scientifically based integrated system of sports orientation and sports selection for all categories of the population.

Keywords: sports orientation, sports selection, sports profile, healthy lifestyle culture.

Формирование культуры здорового образа жизни человека является первостепенной задачей современного общества во всем мире. Современные теоретические исследования и сложившаяся практика физического воспитания убедительно доказывают, что уровень образованности населения в вопросах физической культуры во многом определяют показатели реального включения людей в физкультурно-спортивную деятельность и их приобщения к здоровому образу жизни [1]. Состояние физического здоровья подрастающего поколения остается одной из актуальных проблем. В интегральном выражении взаимосвязи образа жизни и здоровья человека выступает понятие «здорового образа жизни». Оно объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, бытовых функций в наиболее оптимальных условиях для его здоровья и развития. Огромная роль в формировании культуры здорового образа жизни принадлежит организованным и регламентируемым формам физического культуры. С первых дней рождения человека с помощью средств и методов физической культуры формируются жизненно важные умения и навыки. Важным направлением развития науки, технологий и инноваций системы физической культуры, массового спорта и спорта высших достижений является обоснование путей формирования и сохранения здоровья населения, разработки индивидуальной траектории развития каждого человека - или в области физической культуры, или в области спорта, в том числе и высших достижений. В возрасте 3–6 лет целесообразна ранняя диагностика «спортивного профиля» ребенка.

В случае если выявлено наличие противопоказаний к экстремальным физическим нагрузкам, характерным для спорта, т.е. "спортивный профиль", соответствующий виду спорта не выявлен, ребенку рекомендуется физическая культура. Это – занятия физическими упражнениями в режиме учебного дня в образовательных организациях; занятия физическими упражнениями в организациях дополнительного образования, которые регламентируются федеральными государственными образовательными стандартами и дополнительными общеобразовательными программами в области физической культуры и спорта; а также самостоятельные занятия физическими упражнениями. Дополнительные общеобразовательные программы необходимо усилить материалами по формированию основ культуры здорового образа жизни.

В случае, когда выявлено отсутствие противопоказаний к экстремальным физическим нагрузкам, характерным для спорта и "спортивный профиль", соответствующий виду спорта, ребенку рекомендуются занятия спортом.

Модель тестирования, предложенная нам для экспертизы в рамках научного и методического сопровождения федерального экспериментального (инновационного) проекта «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ», включала ряд элементов, которые позиционировались как подсистемы единой системы. Проведенное научное исследование не подтвердило целесообразность использования системного подхода при построении данной модели. Не было установлено достаточного количества взаимосвязей между элементами, составляющими генетическое, психофизиологическое и двигательное тестирование. Считаем, что исходя из специфичности данных элементов, необходима их группировка в отдельные системы, и, на основе системного общенаучного подхода, совершенствование инструментария каждого из перечисленных видов тестирования. Для интерпретации полученных результатов, в свою очередь, модель тестирования проекта «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» выстраивать в соответствии с синергетическим общенаучным подходом. Это, несомненно, откроет перспективу исследований в данном направлении, и увеличит достоверность исследования функционального состояние детей, антропометрического, психофизиологического исследования, педагогического (спортивного) и генетического тестирования в структуре первичного отбора детей для занятий спортом в инновационном проекте «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ».

Как в любой научной работе, ее завершенность в перспективе должна базироваться на том, что Человек – это сложнейшая система, при изучении которой важно избегать создания «искусственного целого» там, где его быть не должно. Целесообразно ориентироваться на естественное развитие и корректное применение методов исследования, надежных технологий получения информации, и, как результат, эффективного управления процессом развития физической культуры и спорта.

Исходя из результатов исследования, мы отметили те элементы в модели тестирования в рамках научного и методического сопровождения федерального экспериментального (инновационного) проекта «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ», которые требуют дальнейшего совершенствования [2]. В частности, полученные результаты дают основание для вывода о том, что тесты, включенные в блок спортивного тестирования модели первичного отбора детей для занятий спортом, недостаточно информативны. Целесообразно на фокус-группе, сформированной из лиц, принявших участие в Проекте, провести дополнительное тестирование физических способностей с использованием тестов, которые позволяют получить достоверную информацию об уровне развития физических способностей, в соответствии с рекомендованной декомпозицией форм проявления этих способностей. Таким образом, в блок спортивного тестирования модели первичного отбора детей для занятий спортом необходимо включить необходимое и достаточное количество контрольных упражнений. Затем повторно оценить взаимосвязи между полиморфизмами и полученными результатами тестирования с целью поиска тех, которые в наибольшей мере влияют на результативный признак – прогнозирование успешности в виде (видах) спорта.

Проведенное исследование является определенным этапом совершенствования системы спортивной ориентации и отбора, и может быть расширено и продолжено в дальнейшем.

Статья выполнена в рамках технического задания на оказание услуг по генетическому тестированию, а также научному и методическому сопровождению федерального экспериментального (инновационного) проекта «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» (договор №ЦТ-01/19 от 14 мая 2019 г. между АНО «Стань чемпионом» (г. Москва) и НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург).

ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. –Москва : Советский спорт, 2010. – 340 с.
2. Анализ педагогического (спортивного) тестирования: классификации видов спорта, требования к физическим качествам, «батарея» тестов / О.А. Двейрина, С.Е. Бакулев, Ю.Ф. Курамшин, В.С. Терехин, М.М. Лалочкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2019.– № 12 (178). – С. 82–89.

REFERENCES

1. Matveev L.P. (2010), *General theory of sport and its applied aspects*, Soviet sport, Moscow. :
2. Dveirina, O.A., Bakulev ,S.E., Kuramshin, Yu.F., Terekhin, V.S. and Lalochkin, M.M. (2019), “Analysis of pedagogical (sports) testing: classification of sports, requirements for physical qualities, “battery” of tests”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (178), pp. 82–89.

Контактная информация: v.terekhin@lesgaft.spb.ru

Статья поступила в редакцию 22.12.2021

УДК 796.412.2

АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ, КОМАНД-УЧАСТНИЦ ФИНАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ 38-ГО ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

***Раиса Николаевна Терехина**, доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой, Почетный судья (FIG), **Алина Сергеевна Мальнева**, старший преподаватель, Мастер спорта международного класса, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация

В каждом олимпийском цикле требования к содержанию соревновательных программ спортсменок претерпевают изменения в связи с коррекцией международных правил соревнований. Это касается всех компонентов исполнительского мастерства. Соревновательные программы состоят из элементов разной технической сложности, представленных в различном количественном соотношении. В правилах соревнований по художественной гимнастике это носит название «трудность», которая определяется суммарной технической ценностью, всех элементов выполняемых в комбинации. В настоящее время оценка за «трудность» имеет весомое значение в окончательном результате за выступление, так как шкала этого компонента исполнительского мастерства в правилах соревнований является открытой.

Ключевые слова: групповые упражнения, трудность, многоборье, переброски, комбинации танцевальных шагов, элементы с динамическим вращением и броском, сотрудничества, виртуозность владения предметом.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.1.p424-427

ANALYSIS OF THE CONTENT OF GROUP EXERCISE PROGRAMS, TEAMS PARTICIPATING IN THE FINAL COMPETITIONS OF THE 38TH RHYTHMIC GYMNASTICS WORLD CHAMPIONSHIPS

***Raisa Nikolaevna Terekhina**, the doctor of pedagogical sciences, professor, Head Department chair, Honorary Judge (FIG), **Alina Sergeevna Malneva**, the senior teacher, Master of Sports of International Class, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

Abstract

In each Olympic cycle, the requirements for the content of the competitive programs of athletes undergo changes due to the correction of international competition rules. This applies to all components of