

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ФЕДЕРАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
(ФГБУ ФНЦ ВНИИФК)



**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ МЕЖДУНАРОДНОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
«Актуальные вопросы развития теории и методики  
физической культуры и спорта», посвященной  
100-летию образования государственного органа  
управления в сфере физической культуры и спорта  
и 90-летию федерального государственного  
бюджетного учреждения «Федеральный научный  
центр физической культуры и спорта,  
16-17 ноября 2023 года»**



---

УДК  
796.011  
ББК 75.1  
А43

Научный редактор  
д.п.н. Фомиченко Татьяна Германовна

**А43** Актуальные вопросы развития теории и методики физической культуры и спорта: материалы международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта и 90-летию Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный научный центр физической культуры и спорта», 16-17 ноября 2023 года: сборник материалов международной научно-практической конференции – М: Изд-во ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2023. – 1 CD-ROM. – Текст: электронный.

В настоящем издании представлены материалы международной научно-практической конференции Актуальные вопросы развития теории и методики физической культуры и спорта, посвященной 100-летию образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта и 90-летию Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный научный центр физической культуры и спорта», состоявшейся 16-17 ноября 2023 года.

Издание предназначено для тренеров и иных специалистов в области физической культуры и спорта.

Материалы статей публикуются в авторской редакции. Мнение ФГБУ ФНЦ ВНИИФК может не совпадать с мнением авторов статей. ФГБУ ФНЦ ВНИИФК не несет ответственности за достоверность информации, содержащейся в статьях.

Текстовое электронное издание

Минимальные системные требования: процессор Intel или AMD с частотой не менее 1,5 ГГц, оперативная память 512 мб, разрешение экрана 1024x768, привод оптических дисков, программное обеспечение, поддерживающее просмотр файлов в формате PDF

При использовании и заимствовании материалов ссылка на издание обязательна.

ISBN № 978-5-94634-083-0

©Коллектив авторов, 2023  
© ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2023

---

## СОДЕРЖАНИЕ

### НАПРАВЛЕНИЕ 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ, ТЕРМИНОЛОГИЯ ОБЩЕЙ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА – РАЗВИТИЕ И ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ

1.	Долматова Т.В.	ПОДХОДЫ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ПОНЯТИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ» С УЧЕТОМ РОССИЙСКОГО И ЗАРУБЕЖНОГО ОПЫТА	12
2.	Столяров В.И.	ЭФФЕКТИВНАЯ МЕТОДОЛОГИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ С ПОНЯТИЙНЫМ АППАРАТОМ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	24
3.	Шестаков М.П.	ТЕРМИНОЛОГИЯ В ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ ПО УПРАВЛЕНИЮ И ОБУЧЕНИЮ ДВИЖЕНИЯМ ЧЕЛОВЕКА	66

### НАПРАВЛЕНИЕ 2. ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

1.	Егоров И. В.	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ВХОДЯЩИЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА	78
2.	Захаров П.Я. Попков А.В. Нагорных С.А. Пручкина А.К.	АНТИСТРЕССОВАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	84
3.	Евсеев С.П. Евсеева О.Э. Шелехов А.А. Аксенов А.В. Ладыгина Е.Б.	СОВРЕМЕННЫЕ РАЗРАБОТКИ И ТЕХНОЛОГИИ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ШКОЛЫ «МЕТОДОЛОГИЯ, ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» ДЛЯ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ	92
4.	Караева О.С. Осипова И.Г. Фомиченко Т.Г.	МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ГОРОДСКОЙ И СЕЛЬСКОЙ МОЛОДЕЖИ	100
5.	Латушкина Е.Н. Степанова О.Н.	ИНФЛЮЕНС-МАРКЕТИНГ: ТРЕБОВАНИЯ К ИНФЛЮЕНСерам ПРИ РАЗМЕЩЕНИИ РЕКЛАМНОГО КОНТЕНТА С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	108

---

## АНТИСТРЕССОВАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Захаров П.Я., ФГБОУ ВО ГАГУ, г. Горно-Алтайск;  
Попков А.В., автор, тренер-преподаватель, руководитель группы  
специалистов АПГ, г. Москва;  
Нагорных С.А., БУЗ РА «РБ», специалист АПГ, г. Горно-Алтайск;  
Пручкина А.К., специалист АПГ, г. Москва

**Аннотация.** В статье рассмотрены возможности синтетического подхода к оздоровительной работе «Антистрессовая пластическая гимнастика» (АПГ), отличием которого от уже известных является совершенствование самого процесса движения для достижения долговременного эффекта активизации процессов восстановления благодаря включению антистрессового механизма. Освоение данного ненасильственного подхода позволяет сделать занятия физической культурой и спортом комфортными, повысив мотивацию к ним всех возрастных категорий населения. Подтверждены оздоровительные возможности метода в новых социально-экономических условиях и его эффективность в триедином педагогическом процессе, сделано заключение о необходимости включения программы по АПГ в одну из основных специальностей вузов соответствующей направленности для качественной подготовки специалистов по этому направлению.

**Ключевые слова:** антистрессовая пластическая гимнастика, образование, воспитание, оздоровительная работа, физическая культура.

## ANTISTRESS PLASTIC GYMNASTICS AS A WAY OF INCREASING THE MOTIVATION OF VARIOUS POPULATION GROUPS FOR SYSTEMATIC EXERCISING AND SPORTS

Zakharov P.Ya., Gorno-Altai State University, Gorno-Altai;  
Popkov A.V., author, coach-teacher, Head of the group of specialists for  
Antistress Plastic Gymnastics, Moscow;  
Nagornykh S.A., Republic Clinic, Antistress Plastic Gymnastics specialist,  
Gorno-Altai;  
Pruchkina A.K., Antistress Plastic Gymnastics specialist, Moscow

**Abstract.** This paper considers the possibilities of a synthetic approach to health-improving activities called “Antistress Plastic Gymnastics” (APG), which differs from other types of physical activities. Its unique feature lies in the improvement of the movement process to achieve a long-term effect of activating recovery processes due to the inclusion of an antistress mechanism. The development of a moderate approach makes physical exercises and sports

---

comfortable and increases the motivation of all age groups of the population for them. The paper also underlines health-improving possibilities of the method in the new socio-economic conditions and its effectiveness in the triune pedagogical process; it makes a conclusion about the need to include the APG program in one of the main specialties of universities of the corresponding track for high-quality training of specialists in this direction.

**Key words:** antistress plastic gymnastics, education, upbringing, recreational work, physical education.

В настоящее время особенно тревожит ухудшение состояния здоровья молодого поколения, предпочитающего уделять больше времени малоподвижным играм и гаджетам, а не оздоровительным мероприятиям. Поэтому вопрос повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом с самого раннего возраста на протяжении всего жизненного цикла столь актуален. Одним из наиболее значимых побудительных мотивов к таким занятиям будет стремление повысить свою жизнеспособность, другими словами устойчивость организма, т.е. способность восстановления здоровья и возможность его прогрессирования. Добиться этого наиболее естественным путем нам представляется возможным через возбуждение интереса к занятиям физической культурой и спортом, сделав их комфортными для занимающихся, приносящими удовольствие от самого процесса. Именно таким требованиям отвечает перспективное направление оздоровительной физической культуры Антистрессовая пластическая гимнастика, утвержденное Госкомспортом СССР, ВНИИФК, ВДФСО профсоюзов 1989 г. [1] в результате проведенной масштабной медико-биологической и психологической апробации под руководством проф. Р.Е. Мотылянской [2, 3] и обеспеченное всей необходимой для подготовки кадров документацией [4].

**Цель исследования** показать возможности данного оздоровительного направления как синтез-метода, основанного на Агни-Йоговском ненасильственном подходе к движению и ко всей системе нагрузок, в повышении мотивации различных групп населения к систематическим

---

занятиям физической культурой и спортом, проследив рост интереса заниматься собственным здоровьем и самосовершенствованием, начиная с детского возраста вплоть до преклонных лет. В работе использован метод письменных и устных опросов, результаты исследования оздоровительных возможностей метода в новых социально-экономических условиях, личный опыт преподавателей и многолетние наблюдения за занимающимися, охватывающие период с 1986 года по настоящее время.

АПГ представляет собой подход к физическому движению в контексте баланса общих напряжений как оздоровительной работе применительно к различным контингентам, - принципиально отличающийся от обычных представлений в этой связи. В нем упор делается не на временный эффект тонизирования, связанный с использованием различных упражнений, но на совершенствование самого потока движения в контексте долговременного эффекта активизации процессов восстановления с использованием антистрессового механизма [2]. Как показали проведенные исследования [2, 3] и наблюдавшийся оздоровительный эффект (до 89 % улучшений по всем основным системам жизнеобеспечения) можно говорить о механизме активизации процессов восстановления во всем спектре нагрузок и напряжений от нервно-психических до физических. Это достигается единым подходом ко всему диапазону процессов с позиции роста их устойчивости или жизнеспособности с использованием природных возможностей ее повышения. Так категорийное рассмотрение связи устойчивости процесса и его непрерывности позволило выявить общий контекст их связи для различных сфер жизнедеятельности. Принимая иерархический принцип их построения в соответствии с различиями в их устойчивости, можно проследить связь высших принципов нравственности или этики с их физическим продолжением в контексте их общности в понятии процесса и его устойчивости. Такой подход позволил вскрыть еще невыявленные возможности взаимного усиления сфер жизнедеятельности, что, например,

---

приводит к формированию двигательного процесса не требующего специальных усилий в режиме самоподдержания и роста активности («автоматическое» движение). Это оказывается возможным как следствие постепенной гармонизации внутренней сферы – нервной системы и двигательного аппарата, т.е. физических напряжений аналогично тому, что происходит в условиях резонанса. Контролем при этом выступает комфортность воспринимаемых напряжений, закрепляемая в ходе освоения метода. Рассматривая ее как фактор усиления напряжений, стремления к ним, т.е. активизации волевых усилий, - можно прийти к выводу, что принципиальным отличием развиваемого подхода является опора на гармонизацию всей системы связанных процессов для достижения их общей устойчивости и ее роста в долговременной перспективе. Необходимо отметить, что непрерывность процесса, видение этического принципа как процессов высшего порядка, связи этического и физического в качестве философской основы, - приняты из Агни-Йоги на базе ее практического освоения. Его результатом явились фундаментальные исследования, проведенные научной группой под руководством проф. Р.Е. Мотылянской [1], подтвердившие справедливость сделанных выводов о возможности использования любых самых простых геометрических форм физического процесса движения для достижения необычно высоких результатов активизации восстановительных процессов и общей гармонизации организма – при условии опоры на повышение качества, иначе говоря устойчивости всей совокупности процессов нашего организма. Выказанная идея антистрессового механизма отражает те глубинные изменения, которые связаны с синтетическим подходом ко всей совокупности процессов, что нашло свое выражение в возможностях положительной динамики в целом ряде отклонений и заболеваний и позволяет использовать АПГ в лечебном и профилактическом вариантах.

Таким образом, речь должна идти об унифицированном подходе к оздоровительной работе, базирующемся на реализации известного «охота

---

пуще неволи», когда принцип комфортности нагрузок, положенный в его основу – в контексте совершенствования качественной стороны процессов, их устойчивости – позволяет объединить самые различные системы движения и подходы к внутренней сфере человека в единстве понятия устойчивости самого процесса или его жизнеспособности. В последний период работа развития метода проводится как по медицинскому, так и педагогическому направлениям [4]. При этом антистрессовое воздействие создает базу для выявления лучших человеческих качеств и формирования положительных сдвигов во взаимоотношениях коллектива. Это способствует ликвидации нервно-психических и физических перегрузок, их последствий, создает фон доброжелательства, т.е. совокупности условий для качественной передачи и усвоения информации. В этом контексте все три процесса – образовательный, оздоровительный и воспитательный предстают в качестве триединого процесса [5], в котором его составляющие взаимно дополняют друг друга в их качественности, что связано с использованием синтетического подхода, применяемого в АПГ. Его следствием является направленность на ликвидацию разрыва между образованием и воспитанием [1]. Развитие метода показало реальную возможность активизации и управления физическим процессом на основе согласованности внешних и внутренних напряжений, т.е. движения в режиме его самоподдержания без дополнительных усилий с его ментальной коррекцией, что исключает необходимость волевого воздействия для приведения физического аппарата в движение. Подобное «тонкое» управление физическим процессом полностью согласуется с принципом комфортности нагрузок и является его закономерным следствием. Такой подход представляет естественное дополнение к методам, требующим значительных физических усилий, что позволит избежать не только общих перегрузок, но их негативных последствий в конце тренировочного цикла.

Таким образом, представленный синтез-подход ко всей системе

---

нагрузок и напряжений является реализацией концепции целостности организма во всей совокупности представленных процессов, принципа их непрерывности и устойчивости в перспективе ее прогрессирования.

На современном этапе, в новых социальных условиях оздоровительную направленность метода, как связующего звена между воспитанием и образованием в триедином педагогическом процессе подтверждают научные исследования Наманганского государственного университета, представленные в разделе «Апробация метода АПГ в медицине» [4] и отражающие положительное восстанавливающее влияние применения данного синтез-метода при лечении страдающих атеросклерозом, диабетической нефропатией, хроническим пиелонефритом. Для лиц старшего и преклонного возраста, уже столкнувшихся с проблемами здоровья, мотивацией к систематическим занятиям физической культурой служит облегчение выбора метода комплексного оздоровления всего организма, улучшающего как физическое, так и психическое здоровье и обеспечивающего энергетический подъем, позволяющий активно участвовать в разнообразной физической и интеллектуальной деятельности. Это подтверждают отзывы занимающихся в возрасте от 45 до 80 и выше лет, а также более молодых педагогов в возрасте до 45 лет. Студенты от 18 лет, осваивающие метод как на факультативах, так и на занятиях по специальности, отмечают повышение интереса заниматься своим здоровьем, освоением новых видов движения, самосовершенствованием [5]. Прогрессирующая комфортность восприятия всего спектра нагрузок, обеспечивая плавный вход и выход из них, является стимулом к занятиям физической культурой начиная с самого раннего возраста без опасения причинения вреда здоровью и служит укреплению общего тонуса организма. Это позволяет привлекать к занятиям физической культурой детей, ранее имевших медицинское освобождение от них. Отзывы педагогов школ и ДОУ [6] свидетельствуют, что, повышая

---

стрессоустойчивость и формируя доброжелательный настрой, АПГ помогает воспитать гармоничную личность и укрепить здоровье, что возбуждает интерес к занятиям физической культурой, а также помогает освоению других дисциплин и взаимопониманию в коллективе.

На основании вышеизложенного можно сделать **вывод** о том, что предложенный для повышения мотивации к систематическим занятиям физической культуры и спортом синтез-метод АПГ подтвердил свою оздоровительную направленность и эффективность в новых социально-экономических условиях в качестве связующего звена между воспитанием и образованием в триедином педагогическом процессе, востребован всеми возрастными категориями населения, а имеющийся опыт преподавания АПГ в качестве учебной дисциплины (Горно-Алтайский государственный университет) показал, что для качественной подготовки специалистов по этому направлению необходимо включение программы по АПГ в одну из основных специальностей вузов соответствующей направленности.

### *Литература*

1. Попков, А. В., Захаров П.Я., Нагорных С. А., Пручкина А. К. Из истории создания метода антистрессовой пластической гимнастики // Мир Евразии №3 (38), 2017: научный журнал – ГАГУ, 2017. – С 50-59.
2. Мотылянская Р.Е., Якубовская А.Р. Антистрессовая пластическая гимнастика (медико-биологическое и психологическое обоснование) // Теория и практика физической культуры. - 1991. - № 5. - С. 10-15.
3. Мотылянская Р.Е., Каплан Э.Я. Методологические аспекты использования пластической гимнастики как одной из форм оздоровительной физкультуры // Теория и практика физической культуры. - 1989. - № 3. - С. 17-20.
4. Устойчивость процесса. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ). – URL: <http://www.antistressapg.ru/> (дата обращения: 13.08.2023).
5. Захаров, П. Я. Влияние синтез-метода «антистрессовая пластическая гимнастика» на качество преподавательской деятельности / П. Я. Захаров, С. А. Нагорных, А. В. Попков // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. – 2023. – № 2(55). – С. 28-34.
6. Попков, А. В. Антистрессовая пластическая гимнастика / А. В. Попков - М.: Советский спорт, 2005. – 162 с.

---

### *References*

1. Popkov, A. V., Zakharov P. Ya., Nagornykh S. A., Pruchkina A. K. On the History of Creating the Method of Antistress Plastic Gymnastics // *World of Eurasia* # 3 (38), 2017: Scientific Journal. – Gorno-Altai State University, 2017. – Pp. 50-59.
2. Motylyanskaya R. E., Yakubovskaya A. R. Antistress Plastic Gymnastics (Medical-biological and Psychological Grounds) // *Theory and Practice of Physical Education*. – 1991, # 5. – Pp. 10-15.
3. Motylyanskaya R. E., Kaplan E. Ya. Methodological Aspects of Plastic Gymnastics a Form of Recreational Physical Education // *Theory and Practice of Physical Education*. – 1989, # 3. – Pp. 17-20.
4. Process Stability. Antistress Plastic Gymnastics (APG). – URL: <http://www.antistressapg.ru/> (retrieved: 13.08.2023).
5. Zakharov, P. Ya. Influence of the Synthesis Method of “Antistress Plastic Gymnastics” on the Quality of Teaching / P. Ya. Zakharov, S. A. Nagornykh, A. V. Popkov // *Bulletin of the Altai State Pedagogical University*. – 2023, # 2 (55). – Pp. 28-34.
6. Popkov, A. V. Antistress Plastic Gymnastics / A. V. Popkov. – M.: Soviet Sport, 2005. – 162 p.