

8. Nikityuk M.V., Kuznetsov A.S. The level of functional state and reserve capacities study among Greco-Roman wrestlers of higher qualification. *Nauchnoe obozrenie*. 2014; 2: 36-42 [In Russ.].

9. Kuznetsova Z., Kuznetsov A., Mutaeva I., Khalikov G., Zakharova A., 2015. Athletes preparation based on a complex assessment of functional state. In *Proceedings of the 3rd International Congress on Sport*

Sciences Research and Technology support. SCITEPRESS. P. 156-160 (Scopus).

10. Kuznetsov A., Mutaeva I., Kuznetsova Z., 2017. Diagnostics of Functional State and Reserve Capacity of young Athletes' Organism. In *Proceedings of the 5th International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 111-115 (Scopus).

Подано: 10.08.2018

Китаев Павел Александрович - старший преподаватель, Федеральное государственное казенное военное образовательное учреждение высшего образования «Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт) имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова», 625028, Россия, г. Тюмень, ул. Л. Толстого, дом 1, [e-mail: kitaevp@yandex.ru](mailto:kitaevp@yandex.ru)

DOI 10.14526/2070-4798-2018-13-3-41-49

УДК 796.85

«БОРЬБА НА ПОЯСАХ» КАК НАЦИОНАЛЬНЫЙ И МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВИД СПОРТА

Кузнецов А.С.¹, Мулюкова И.В.²

¹ФГБОУ ВО «Набережночелнинский государственный педагогический университет», г. Набережные Челны, Россия

²МАУДО «Детско-юношеская спортивная школа «Витязь», г. Набережные Челны, Россия

kuznetsov-as@mail.ru, miv_85@bk.ru

Аннотация. Актуальность анализа традиционной борьбы на поясах во многом обусловлена возросшим в последнее время интересом населения к национальной культуре, своеобразным стремлением избежать промышленного однообразия в бытовой сфере. В этой связи научная разработка темы может внести вклад в сохранение и возрождение культурно-национального наследия, решение культурно-восстановительных и просветительских задач. **Материалы.** Значимость исследования вызвана также познавательным и практическим интересом к этнографическим и историческим моделям укрепления и сохранения этничности. Методологической основой работы служит комплексный подход. Он состоит в использовании познавательных возможностей различных источников, в которых приводится описание борьбы на поясах, а также во всестороннем ее изучении. **Методы исследования:** анализ научной и методической литературы, сравнение, сопоставление, метод исторической аналогии. **Результаты.** Современная система понимания борьбы на поясах подчеркивает ее возрастающую и многостороннюю роль в обществе. Борьба на поясах выполняет ряд социально-заданных функций, и, в первую очередь, функцию межнационального единства народов, имеющих разную культуру, обычаи и др. **Заключение.** Борьба на поясах объединяет сходные по техническим приемам и правилам судейства поясные виды борьбы, существующие многие сотни лет у многих народов мира. Развитие борьбы на поясах в России, странах СНГ и в странах Евразийского сотрудничества

отвечает интересам развития интернациональных связей, служит сближению стран и народов, содействует развитию межнационального и межрелигиозного диалога, укреплению мира и согласия в обществе.

Ключевые слова: борьба на поясах, национальный, международный, спорт.

Для цитирования: Кузнецов А.С., Мулюкова И.В. «Борьба на поясах» как национальный и международный вид спорта. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2018; 13(3): 41-49. DOI 10.14526/2070-4798-2018-13-3-41-49.

“WAIST-BELT WRESTLING” AS A NATIONAL AND INTERNATIONAL KIND OF SPORT

Kuznetsov A.A.¹, Mulyukova I.V.²

¹*Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education “Naberezhnye Chelny State Pedagogical University”*

Russia, Naberezhnye Chelny, kuznetsov-as@mail.ru

²*Municipal Autonomous Establishment of Additional Education “Sports School for Children and Teen-Agers “Vityaz”*

Russia, Naberezhnye Chelny, miv_85@bk.ru

Annotation. *The urgency of traditional waist-belt wrestling analysis is mainly conditioned by the increased interest of population in national culture, by the desire to avoid industrial monotony in everyday life. In this connection the problem consideration will contribute to cultural-national heritage preservation and revival, to cultural-restoring and educational problems solution.*

Material. *The importance of the research is also conditioned by cognitive and practical interest in ethnographic and historical models strengthening and ethnicity preservation. The methodological base of the research work is a complex approach. It provides cognitive abilities of different sources use, which describe waist-belt wrestling and also its many-sided study. **Research methods:** scientific and methodical literature analysis, comparison, historic analogy method. **Results.** Modern system of waist-belt wrestling understanding underlines its increasing and many-sided role in society. Waist-belt wrestling fulfills several socially-set functions, and first of all, the function of International nations unity, which have different culture, traditions and other things. **Conclusion.** Waist-belt wrestling combines similar according to techniques and Code of Points kinds of waist-belt wrestling, existing for many years among many nationalities of the world. Waist-belt wrestling development in Russia, CIS countries and in Eurasian cooperation countries corresponds with the interests of international connections development, provides countries and nationalities unity, international and interreligious dialogue development, peace and harmony strengthening in society.*

Keywords: *waist-belt wrestling, national, International, sport.*

For quotation: Kuznetsov A.S., Mulyukova I.V. “Waist-belt wrestling” as a national and international kind of sport. *The Russian Journal of Physical Education And Sport (Pedagogico-Psychological and Medico-Biological Problems of Physical Culture and Sports)*. 2018; 13(3): 41-49. DOI 10.14526/2070-4798-2018-13-3-41-49.

Борьба на поясах — один из самых древних видов спорта. Об этом нам говорят древние рукописи, документы и различные исторические памятники искусства. Археологи находили [наскальные рисунки](#) с

изображением борьбы на поясах в самых различных уголках Земли — в Центральной Америке, Африке, Европе, Азии.

О тысячелетней истории борьбы также свидетельствуют ценнейшие

памятники искусства восточной группы кочевников III и I веков до нашей эры. Например, сцены борющейся пары изображены на двух бронзовых бляхах из Ордоса, из Китая и на серебряных сосудах из городка на реке Обь в Тюменской области.

На поясах боролись не только тюркоязычные народы. Этот вид спорта охватывает едва ли не всю современную Европу. У каждого народа борьба на поясах имеет свою специфику и свое название.

Борьба на поясах собрала в себе все самое интересное, самобытное из народных видов борьбы.

К славянам традиция состязаний по борьбе на поясах перешла от тюркских народов. Этот вид борьбы был распространен в основном на юге России, в Поволжье, на Южном Урале, в Западной Сибири и на юге Украины. Все тюркские воины в мирное время повышали и оттачивали своё боевое мастерство через методику и приемы борьбы на поясах. По мере развития оседлости у мужчин на одежде появился пояс или кушак, отсюда пошло и название. Противники сближались, схватив друг друга за кушаки, пытались, подтянув соперника ближе, вырвать его и бросить на землю. То есть точно воспроизводилась боевая схватка конников.

В России борьба на поясах сохранилась главным образом у татар и башкир. Но по мере смены эпох кушак, пояс исчез из борьбы татар и башкир, тогда появилось белое полотенце. Обхватив друг друга полотенцами, борцы выясняли, кто же сильнейший. Самое раннее из известных упоминаний борьбы на поясах у русских содержится в мемуарах орловского помещика Н. И. Толубеева. Примерно этим же временем датируются и первые известные изображения борьбы на поясах: именно её можно увидеть в Русском музее на картине художника И. Щедровского, написанной в 1837 году. Путешествовавший по России в XVIII веке академик [И. Лепёхин](#) отмечал в

своих наблюдениях, что в состязаниях борцы «берут друг друга не за ворот, а за кушаки и употребляют обыкновенные при борьбе ухватки».

Много позже борьба трансформировалась в праздничные состязания. Во время народных праздников борьба на поясах является «гвоздём» национальных праздничных программ. На территории всей России, в местах компактного проживания татар, испокон веков проходил народный праздник «Сабантуй» (сабан — плуг, соха; туй — свадьба. Праздник, символизирующий завершение весенних полевых работ), с множеством различных забав и проведением состязаний по борьбе. Кульминационным моментом праздника являлось определение батыра Сабантуя. Ещё арабский путешественник Ахмад Ибн Фадлан, посетивший Волжскую Булгарию в 992 году и Абу Хамид аль-Гарнати, побывавший там в 1131 году, оставили свои записи об этом народном празднике и о борцах-пахлеванах (богатырь).

Постсоветское время Сабантуя в Татарстане, Башкортостане, как и раньше, проводится повсеместно в селах, районах и городах. Из года в год география сабантуя расширяется. Он проводится как в столице нашей Родины – Москве, так и в и других городах РФ, таких как Санкт-Петербург, Владивосток, Саратов, Челябинск и др., а также в странах ближнего зарубежья – Латвии, Узбекистане и др., дальнего зарубежья – Турции.

В Москве первый ведомственный сабантуй прошел 12 августа 1934 года. До 1940 года Московский сабантуй проходил в «Нескучном саду». С 1940 по 1988 гг. – Московский сабантуй не проводился. С 1989 года возрождается традиция проведения Московского сабантуя. С 1989 по 2002 гг. он проводился в Измайловском лесопарке г. Москвы, начиная с 2003 г. Московский сабантуй проходит в конно-спортивном комплексе «Битца». Центральным событием любого сабантуя является традиционная национальная

борьба. В 2006 году в Московском сабантуе приняло участие около 70 спортсменов из Москвы и области, Башкортостана, Татарстана, Карачаево-Черкесии и Рязанской области. Соревнования проходили в 3-х весовых категориях: до 75 кг, до 85 кг и свыше 85 кг. За титул абсолютного борца развернулся поединок между Афониним и Хаяповым. По баллам со счетом 3 – 2 выиграл москвич Афонин, студент Московской академии физической культуры. Ему достался главный приз – легковой автомобиль.

Борцовский майдан сабантуя сегодня, как и прежде, собирает большое количество зрителей и участников, тем самым сохраняет традиционные устои, как самого праздника, так и национальной борьбы. На сабантуях, чемпионатах, фестивалях и на различных турнирах соревнования проводятся сегодня по единым правилам. Борцовские состязания на сабантуях проводятся согласно утвержденным Положениям проведения соревнований по борьбе на поясах, где оговариваются весовые категории, оценка технических действий, запрещенные приемы и др.

Таким образом, борьбу на поясах можно смело причислить к одному из древнейших видов спорта, который своим рождением обязан древним тюркам. Ценные сведения о географии и месте борьбы на поясах в укладе жизни тюркских племен содержатся в трудах Махмуда Кашгари, всемирно известного историка и ученого, его труды датируются XI веком новой эры. В своем сочинении «Devonu lugatit turk» Кашкагари повествует: «Они, ухватившись за рукава, раскачивают соперника из стороны в сторону с тем, чтобы вывести его из равновесия и повалить на ковер» [2].

Упадок борьбы на поясах приходится на конец 50-х – начало 60-х годов прошлого столетия, когда борьба (один из увлекательных видов спорта) находилась под контролем трех федераций: классической (греко-римской),

вольной борьбы и самбо. Именно в это период правила борьбы на поясах стали подгоняться под правила греко-римской борьбы, что в корне поменяло суть древнейшего вида борьбы. От прежнего, традиционного стиля, сохранился только один атрибут – пояс [1]. Также, «выдавливание» национальной борьбы повлияло на культуру сабантуя: стали исчезать из гардероба национальные халаты, всё чаще и чаще стали появляться борцы с обнаженным торсом.

В настоящее время на официальных турнирах по борьбе на поясах соревнуются в двух видах: в классическом и вольном стиле. Основные изменения в современной борьбе на поясах заключаются в условиях проведения состязаний. Сейчас победитель определяется по балльной системе, кроме того, введены жесткие ограничения по времени. Если бы боролись по старинке – «до лопаток», то соревнования могли бы длиться часами.

Главным правилом борьбы на поясах является – бросить соперника на ковер всеми разрешенными правилами. Но существуют также и тонкости, такие как, размеры ковра, экипировка спортсменов, продолжительность схватки и определение победителей. Место соревнований представляет собой ровную горизонтальную поверхность, на которую укладывается специальный ковер толщиной не менее 5см. На ковре размечаются рабочая зона и защитная зона. Рабочая зона представляет собой круг диаметром от 6 до 9 метров и располагается по центру. Полоса, разделяющая рабочую и защитную зоны, называется «зоной пассивности» и является частью рабочей зоны. Ее ширина равна одному метру. Площадь за «зоной пассивности» называется «защитной зоной» и ее ширина должна быть 1,5-2,0 метра. Левый от стола руководителя ковра угол обозначается зеленым цветом, а правый — синим цветом.

Методика и тактика обучения борьбе в старину имела свои тонкости и особенности. Большинство мальчишек

первые уроки по национальной борьбе получали от своих близких родственников: отца, старших братьев. Знаменитые в округе борцы обучали местных ребяташек тактике ведения борьбы.

Так же как и в других видах состязаний, в борьбе на поясах был свой этикет и правила проведения состязаний. Современные правила борьбы на поясах отличаются от традиционных правил.

Так, например, ритуал приветствия борцов перед поединком возник еще в глубокой древности, о чем свидетельствуют предания тюркских народов.

Ритуал приветствия с течением времени стал характерным и для борцов-батыров, которые в знак уважения приветствуют друг друга перед поединком поклоном, рукопожатием. Такое приветствие характерно и для боевых единоборств. После поединка борцы также обмениваются рукопожатиями.

При рассмотрении приемов борьбы на поясах в сравнительном аспекте, т.е. какие из них были характерны для национальной борьбы в древности, мы можем отметить, какие из них присущи борьбе в настоящее время. Так, например, еще в древности в национальной борьбе были запрещены всевозможные подножки и подсечки. Это правило применительно и в современной борьбе на поясах, в этом заключается одна из особенностей традиционности современной борьбы.

В древности борцы боролись с завязанными кушаками. С течением времени это правило изменилось. В работах авторов XVIII - XIX вв. отмечается тот факт, что борцы в национальной борьбе кушак не завязывают вокруг пояса, а накидывают на спину друг друга, от плечевого пояса до поясницы, во время поединка нельзя было отпускать концы кушака, каждый из соперников концы своего кушака наматывал на свои руки. Вместо пояса (кушка) использовали рубашку, ее поднимали сзади на поясницу и свертывали. Кушак был и остается единственным атрибутом борьбы на

поясах. Эти основные правила в национальной борьбе сохранились и до наших дней.

Сегодня приемы в борьбе на поясах связаны с отрывом соперника от ковра с последующим проведением того или иного броска, например, через грудь прогибом, с зависанием; с захватом плечевого пояса; с прогибом с подсадом; с боку; через голову, наклоном вперед; через спину. Эти приемы были характерны для борьбы на поясах еще в древности, что непосредственно указывает на традиционность современной борьбы.

Современные правила в борьбе на поясах также запрещают прикасаться, или же становиться на землю коленом, оказывать воздействие с помощью рук на бока соперника, обхватывать соперника ногами и коленями, проводить броски с помощью головы и колен, проводить захват соперника за голову, оказывать давление массой своего тела на соперника.

Введение новых правил в национальную борьбу стало своеобразной ступенью в продвижении этого вида национальной борьбы к профессиональному спорту. Данный процесс был характерен и для других национальных видов поясной борьбы.

В XVIII – н. XX вв. состязания по борьбе на поясах проводилось следующим образом: для того чтобы стать абсолютным победителем состязания, борцу нужно было одержать поочередно победу над тремя соперниками. Однако после двух удачных поединков, но при поражении в третьем поединке борец лишается не только награды, но и права дальнейшего участия в состязании. Борьба продолжается до тех пор, пока не разберутся все призовые ставки. Борьба происходила на ровной поверхности с естественным покрытием, вокруг борцовской арены располагался народ, который поддерживал своих борцов криками и рукоплесканиями. Судьями выступали аксакалы, те, кто в молодости сами были популярными борцами и поражали народ своей силой и ловкостью.

Борец выходил на середину круга в ожидании соперника, соперник мог выйти сам на арену борьбы, если же таковых было несколько, то брошенный между ними жребий должен был бы решить вопрос выбора соперника, или же он назначался из присутствующих борцов, аксакалами ими же сами зрители избирали соперника. В борьбе на поясах в описанное время не было такого понятия как весовые категории, это понятие вводится только в советское время, также как и понятие временных границ.

Борьба на поясах как вид спорта появилась и в [России](#) в [2003](#) году с создания по инициативе [Рифа Фаткылбаяновича Гайнанова](#) Всероссийской Федерации борьбы на поясах и внесения борьбы на поясах, как признанного вида спорта, в Единую Всероссийскую Спортивную Квалификацию Минспорта Российской Федерации. Это позволяет присваивать спортсменам спортивные звания, включать их в сборные команды России, выделять экипировку и средства на подготовку, открывать отделения в спортивных школах и т.д. Активное развитие борьбы на поясах в [России](#) и в других странах привело к созданию в [2011](#) году [Ассоциации физкультурно-спортивных общественных объединений «Международная федерация борьбы на поясах» \(IBWA\)](#) со штаб-квартирой в городе [Астана](#), Казахстан, президентом которой является Рафик Гарифович Валиев.

[Всероссийская федерация борьбы на поясах](#) объединила разрозненные региональные организации России. Также федерация сделала важнейшую вещь - добилась официального признания борьбы на поясах в Министерстве спорта РФ. Наиболее развитыми регионами страны по данной борьбе являются Татарстан, Карачаево-Черкессия, Кабардино-Балкария, Москва, Башкортостан, Мордовия, Северная Осетия и Челябинская область.

До включения в программу Олимпийских игр ещё далеко, однако,

представительство стран на международных соревнованиях уже очень серьёзное. Более полусотни национальных команд участвовало в ежегодных чемпионатах мира по борьбе на поясах. Чемпионат мира 2013 года собрал около 300 спортсменов из 38 стран. В числе лидеров этого вида спорта: Туркмения, Казахстан, Узбекистан, Киргизия, Таджикистан, Украина, Монголия, Азербайджан, Молдавия, Грузия, Белоруссия. Почти все республики бывшего СССР. А безоговорочный мировой лидер - это Россия. На ЧМ-2013 россияне завоевали 18 из 19 золотых медалей.

Первый современный чемпионат мира по борьбе на поясах был проведён в 2002 году в киргизском городе Ош по инициативе Эркинбаева Баямана. На первый чемпионат мира прибыли представители 21 страны, которые и стали учредителями нового международного объединения – Международная федерация борьбы на поясах «Алыш» (International Federation Wrestling on Belts Alysh) ведёт свою деятельность в Киргизии и Белоруссии, вместе с FILA проводит континентальные и мировые чемпионаты. Конечно, без объединения разрозненных усилий невозможно стабильное и поступательное развитие, поэтому на плечи FILA должна лечь задача соединить вместе всех любителей борьбы на поясах. Только в этом случае можно достичь включения борьбы на поясах в программу Олимпийских игр. (IFWA).

Чемпионат Мира по борьбе на поясах (история турниров):

- 2002 - Ош (Киргизия)
- 2003 - Тегеран (Иран)
- 2004 - Стамбул (Турция)
- 2005 - Казань (Россия)
- 2006 - Алма-Ата (Казахстан)
- 2007 - Уфа (Россия)
- 2008 - Ломе (Того)
- 2009 - Ташкент (Узбекистан)
- 2010 - не проводился
- 2011 - Бишкек (Киргизия)

2012 - Астана (Казахстан)
2013 - Салават (Россия)
2014 – Ашхабад (Туркмения)
2015 – Казань (Россия)
2016 – Набережные Челны (Россия)
2017 – Астана (Казахстан)
2018 – Казань (Россия)

Большой победой борьбы на поясах стала XXVII Всемирная Универсиада 2013 года в Казани. В программу студенческих игр по решению организаторов всегда включаются дополнительные виды спорта. В столице Татарстана не могли не обратить внимание на борьбу на поясах - традиционный атрибут национальных татарских праздников Сабантуй. Результатом стало включение борьбы на поясах в число 27 видов спорта летней Универсиады-2013.

В настоящее время борьба на поясах культивируется в 59 странах мира, на 4-х континентах.

В г. Анталья (Турция) в феврале 2018 года прошел форум по возрождению традиционных видов спорта, который организовала Всемирной конфедерации этноспорта World Ethnospots Confederation (ВКЭ). ВКЭ была создана в 2015 г. по инициативе Республики Турция и Кыргызской Республики, а президентом стал Н.Б. Эрдоган – крупный турецкий бизнесмен и сын действующего Президента Турции. Конфедерация, поставившая главной целью своей деятельности – популяризацию традиционных видов спорта среди населения всего мира и выведение его на профессиональный уровень вровень олимпийскому движению, уже внесла значительный вклад в ее реализацию, организовав Всемирные Игры кочевников в Кыргызстане (2016) и Этноспортивный фестиваль культуры в Стамбуле (2016, 2017). На форум прибыли делегации из 58 стран мира. Председатель Всемирной конфедерации этноспорта Биляль Эрдоган в своем выступлении показал важность данного мероприятия в сближении народов, укреплении их дружбы и взаимопонимания на основе обращения к

этническим традициям, уходящими вглубь веков. В особенности он делал акцент на интеграцию традиционных видов спорта тюркских народов – татар, турок, казахов, кыргызов, азербайджанцев, якутов, башкир и других, насельников Великой Степи и наследников, в основном кочевой культуры. По мнению докладчика, этносport должен поставить преграду на пути разрушающего влияния глобализации и коммерциализированного профессионального спорта, размывающего этнокультурную специфику, идентичность и превратившего спорт в шоу, источник прибыли и маркетинговый продукт. Работа форума, прошедшего в интерактивном режиме, признана плодотворной и будет способствовать подъёму этой альтернативной формы спорта в мире.

Борьба на поясах на протяжении веков и до настоящего времени претерпела определенные изменения, связанные с техникой выполнения приемов, тактикой ведения поединка и, конечно же, самих правил проведения состязаний, но при этом не потеряла своей традиционности.

Введение новых правил в борьбе на поясах стало своеобразной ступенью в продвижении этого вида национальной борьбы к профессиональному спорту. Данный процесс был характерен и для других национальных видов поясной борьбы.

Введенные современные правила, с одной стороны, нарушают традиционность борьбы на поясах, но с другой стороны способствуют его дальнейшему усовершенствованию. Несмотря на это, этот вид спорта сохраняет свою самобытность и сегодня.

Борьба на поясах объединяет сходные по техническим приемам и правилам судейства поясные виды борьбы, существующие многие сотни лет у многих народов во многих странах мира. Развитие борьбы на поясах в России, странах СНГ и в странах Евразийского сотрудничества отвечает интересам развития интернациональных связей, служит сближению стран и народов, содействует

развитию межнационального и межрелигиозного диалога, укреплению мира и согласия в обществе.

Список литературы

1. Ильдарханов И.Г. *Мы родом из «Курэши»*. Казань: Гасыр. 2003: 42.
2. Кашгарий М. *Devonu lugatit turk*. Фан Нашриети. 1960; 1: 344.
3. Ким-Кимэн А.Н. Кузнецова З.М. Развитие традиций предков во славу якутского спорта. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2018; 13(2): 143-148. DOI 10.14526/02_2018_319. URL: <http://journal-science.org/ru/article/1012.html>
4. Кузнецов А.С., Шулика Ю.А. *Теоретические основы и методология овладения техникой и тактикой борьбы на поясах*. Казань: Поволжская ГАФКСиТ. 2010: 264.
5. Кузнецова З.М. *История физической культуры и спорта в Республике Татарстан. Монография*. Набережные Челны: КамГиФК. 1999: 268.
6. Кузнецова З.М. *Народные игры на уроках физической культуры*. Набережные Челны: Камаз. 1996: 160.
7. Кузнецова З.М. *Физическая культура и спорт в Республики Татарстан. Учебное пособие для преподавателей и студентов*. Казань: Институт экономики, управления и права. 1998: 210.
8. Сорокин Н.Н. *Спортивная борьба*. М: Физкультура и спорт. 1960.
9. Kuznetsov A., Mutaeva I., Kuznetsova Z., 2017. Diagnostics of Functional State and Reserve Capacity of young Athletes' Organism. In *Proceedings of the 5th International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 111-115 (Scopus).
10. Kuznetsova Z., Kuznetsov A., Mutaeva I., Khalikov G., Zakharova A., 2015. Athletes training based on a complex assessment of functional state. In *Proceedings of the 3rd International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 156-160 (Scopus).
3. Kim-Kimen A. N. Kuznetsova, Z. M. The development of the traditions of their ancestors the glory of the Yakut sports. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury I sporta = Pedagogico-psychological and medico-biological problems of physical culture and sport*. 2018; 13 (2): 143-148. DOI 10.14526 / 02_2018_319. URL: <http://journal-science.org/en/article/1012.html> [In Russ., In Engl.].
4. Kuznetsov A.S., Shulika A. *Teoreticheskie osnovy i metodologiya ovladeniya tekhnikoj i taktikoj bor'by na pojasah* [Theoretical basis and methodology of the technique and tactics of fighting on the belts]. Kazan: Volga Gapkit. 2010: 264.
5. Kuznetsova Z. M. *Istoriya fizicheskoy kul'tury i sporta v Respublike Tatarstan* [History of physical culture and sports in the Republic of Tatarstan]. Monograph. Naberezhnye Chelny: Camgirl. 1999: 268.
6. Kuznetsova Z. M. *Narodnye igry na urokah fizicheskoy kul'tury* [Folk games at the lessons of physical culture]. Naberezhnye Chelny: KAMAZ. 1996: 160.
7. Kuznetsova Z. M. *Fizicheskaya kul'tura i sport v Respubliki Tatarstan. Uchebnoe posobie dlya prepodavatelej i studentov* [Physical culture and sports in the Republic of Tatarstan. Textbook for teachers and students]. Kazan: Institute of Economics, management and law. 1998: 210.
8. Sorokin N. N. *Sportivnaya bor'ba* [Wrestling]. M: physical Education and sports. 1960.
9. Kuznetsov A., Mutaeva I., Kuznetsova Z., 2017. Diagnostics of Functional State and Reserve Capacity of young Athletes' Organism. In *Proceedings of the 5th International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 111-115 (Scopus).
10. Kuznetsova Z., Kuznetsov A., Mutaeva I., Khalikov G., Zakharova A., 2015. Athletes training based on a complex assessment of functional state. In *Proceedings of the 3rd International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 156-160 (Scopus).

References

1. Eldarhanov I. G. *My rodod from Kuresh* [We come from Kuresh]. Kazan: Gasir. 2003: 42.
2. Kashgar M. *Devonu lugatit turk* [Devona lugatit turk]. Fan Nasrati. 1960; 1: 344.

Подано: 03.08.2018

Кузнецов Александр Семенович – доктор педагогических наук, профессор Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Набережночелнинский государственный педагогический университет», ул. Низаметдинова, дом 28, г. Набережные Челны, Россия, 423806, e-mail: kuznetsov-as@mail.ru
Мулюкова Ирина Вадимовна – инструктор-методист, Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа

«Витязь», Набережночелнинский пр-т, дом 23, г. Набережные Челны, Россия, 423822, e-mail: miv_85@bk.ru

DOI 10.14526/2070-4798-2018-13-3-49-57

УДК 796. 412

ББК 75.6

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ В ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

Мингалишева И.А.¹

¹ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», Россия, г. Ульяновск, revinaira@yandex.ru

Аннотация. Благодаря разнообразным двигательным танцевальным, гимнастическим и акробатическим упражнениям со сменой ритмов, выполняемым под музыку в групповом исполнении, фитнес-аэробика приобрела большую популярность среди подростков и учащейся молодежи. Она является одним из художественных видов спорта, располагающих большими возможностями для выявления и реализации кинезиологического потенциала занимающихся, их самопознания, саморазвития и самосовершенствования. Интеграция различных упражнений создает условия для развития творческой фантазии, художественно-эстетического воображения, формирования навыков создания музыкально-двигательного образа. **Материалы.** В данной статье рассматривается проблема эффективного выбора и использования средств выразительности квалифицированными гимнастками 15-18 лет с учетом их фенотипических и других индивидуальных особенностей, что позволяет усилить артистичность и зрелищность композиции, передать эстетическое содержание музыки и движений, раскрыть внутренний мир спортсменки. **Методы исследования:** анализ научной и методической литературы, обобщение передового педагогического опыта специалистов в области фитнес-аэробики, педагогический эксперимент, наблюдение, тестирование, разработка критериев оценки средств выразительности, статистическая обработка материала. **Результаты.** Разработана методика выбора и использования разнообразных средств выразительности, способствующих формированию яркого индивидуального стиля исполнения соревновательной программы, повышению ее зрелищности, установлению контакта со зрителями. Определена оптимальная последовательность структурных элементов, равномерность распределения технически сложных упражнений, закономерность использования динамических и статических поз, жестов, мимики. **Заключение.** В ходе проведения педагогического эксперимента была доказана целесообразность и эффективность предложенной методики, обеспечивающей повышение показателей физической, технической и артистической подготовленности квалифицированных спортсменок 15-18 лет.

Ключевые слова: фитнес-аэробика, средства выразительности, методика, критерии оценки, педагогический эксперимент.

Для цитирования: Мингалишева И.А. Особенности использования средств выразительности в фитнес-аэробике. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018; 13(3): 49-57. DOI 10.14526/2070-4798-2018-13-3-49-57.