

«Витязь», Набережночелнинский пр-т, дом 23, г. Набережные Челны, Россия, 423822, e-mail: [miv\\_85@bk.ru](mailto: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.<sup>1</sup>*

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», Россия, г. Ульяновск, [revinaira@yandex.ru](mailto: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.

## THE PECULIARITIES OF EXPRESSION MEANS USE IN FITNESS-AEROBICS

*Mingalisheva I.A.<sup>1</sup>*

<sup>1</sup>*Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education  
“Ulyanovsk State Pedagogical University Named After I.N. Ulyanov”, Russia, Ulyanovsk,  
[revinaira@yandex.ru](mailto:revinaira@yandex.ru)*

**Annotation.** Owing to different motor dancing, gymnastic, acrobatic exercises with rhythm change, fulfilled to music in a group, fitness-aerobics became very popular among teen-agers and students. It is one of epy artistic kinds of sport. It has great opportunity for kinesiological potential, self-actualization, self-development and self-improvement revelation and realization. Different exercises integration creates conditions for the following things development: creative imagination, artistic-aesthetic imagination, the skills of musical-motor image creation. **Material.** The article is about the problem of expression means effective selection and use by qualified 15-18-year-old female gymnasts, considering their phenotypic and other individual characteristics, which helps to improve artistic impression and composition staginess, aesthetic content of music and movements, reveal inner world of an athlete. **Research methods:** scientific and methodical literature analysis, progressive pedagogical experience of the specialists in the sphere of fitness-aerobics summarizing, pedagogical experiment, observation, testing, evaluation criteria of expression mean creation, material statistical handling. **Results.** The methodology is created of different expression means selection and use, which provide vivid individual style of competitive program fulfillment formation, its staginess improvement, contact with the audience setting. The following things are revealed: an optimal succession of structural elements, uniformity of technically difficult exercises distribution, regularities of dynamic and static poses, gestures and mimicry use. **Conclusion.** During the pedagogical experiment efficiency of the offered methodology, which provides physical, technical and artistic readiness indices increase among qualified 15-18-year-old female athletes, was proved. **Keywords:** fitness-aerobics, expression means, methodology, evaluation criteria, pedagogical experiment.

**For citations:** Mingalisheva I.A. The peculiarities of expression means use in fitness-aerobics. *The Russian Journal of Physical Education and Sport (Pedagogico-Phycological and Medico-Biological Problems of Physical Culture and Sports)*. 2018; 13(3): 49-57. DOI 10.14526/2070-4798-2018-13-3-49-57.

### ВВЕДЕНИЕ

Разнообразные двигательные действия – танцевальные шаги, повороты, вращения, прыжки, гимнастические и акробатические элементы, составляющие содержание фитнес-аэробики, оказывают положительное, разностороннее воздействие на организм. Большое значение имеет рациональная организация нервно-мышечной деятельности, регулируемой физиологическими системами. Целенаправленные занятия фитнес-аэробикой способствуют реализации важных функций организма, поддержанию гомеостаза и являются эффективным средством приобщения

занимающихся к духовным и материальным ценностям физической культуры и спорта. Результативность тренировочной и соревновательной деятельности в значительной мере определяется степенью сформированности мотивационной сферы, чувства удовлетворенности от занятий; возможностями самореализации. Совершенствование мотивационной сферы занимающихся обусловлено степенью соответствия представлений о фитнес-аэробике как идеальном виде спортивной деятельности. Фитнес-аэробика – один из художественных видов спорта, где наряду с технической подготовленностью

оценивается выразительность и артистичность движений, их соразмерность, ритмичность и пластичность. Данные характеристики обусловлены пониманием их эстетической сущности, внутренней и внешней грации, степень проявления которых определяется творческой фантазией и сформированностью чувства прекрасного. Как полагают Л.И. Лубышева, 2003; Л.Д. Назаренко, 2004, 2014, 2015; З.М.Кузнецова и др., 2006, возможности быть успешным на поприще спортивной деятельности, повысить свой социально-общественный статус, выявить личностный кинезиологический потенциал являются ведущими мотивами, усиливающими интерес к фитнес-аэробике, готовность к дальнейшему саморазвитию. Красота и совершенство движений, их грациозность и одухотворенность, выразительность поз, жестов и мимики обеспечивают условия для создания личностной траектории творческой деятельности, направленной на конструирование художественно-музыкальных образов, отражающих внутренний мир индивида [ 2, 8, 12].

**Целью** данной работы является теоретическое обоснование значимости формирования навыков эффективного выбора средств артистичности для повышения уровня спортивной подготовки в фитнес-аэробике.

**Задачи:** 1. Выявить особенности использования средств выразительности для реализации целей тренировочной и соревновательной деятельности.

2. Разработать методику эффективного выбора и использования средств выразительности для повышения артистичности выступления.

#### **МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ**

В фитнес-аэробике изящная плавность изгибов тела, подсознательное чувство красоты форм и линий позволяют воспринимать прекрасное в каждом совершенном по ритму и мышечным усилиям движении. Чувство стиля, требующее проявления ловкости,

гибкости, равновесия, четкого ощущения пространства и времени, является одним из составляющих эстетической ценности двигательных действий, способствующих возникновению художественно-музыкального образа с помощью отдельных движений: поворотов головы, взмахов верхних и нижних конечностей, наклонов, поворотов, танцевальных шагов.

Высокое мастерство делает каждое движение спортсменки более экономичным, так как, осознание его красоты благодаря творческой фантазии поднимет его технику до уровня собственного стиля как проявления яркой индивидуальности. В связи с этим особую значимость приобретает формирование навыков выбора наиболее эффективных, отражающих фенотипические и другие индивидуальные особенности средств выразительности, подчеркивающих своеобразие артистичности гимнастики. Выступления выдающихся атлетов великолепны потому, что их движения естественны, логичны, одухотворены внутренней красотой.

Анализ научной и научно-методической литературы, материалы наших собственных исследований показали, что средствами выразительности движений в фитнес-аэробике являются: музыкальное сопровождение, соответствующее характеру двигательных действий; упражнения хореографии; танцевальные дорожки из разнообразных шагов оптимальной длительности; высокохудожественные позы различной сложности при их необходимом количестве; индивидуальный двигательный ритм; статическая и динамическая осанка; глубокое смысловое содержание жестов и мимики, свобода и легкость движений индивида и др. [1, 3, 6, 7, 11 и др.]. Большое разнообразие средств выразительности, их усвоение в процессе занятий фитнес-аэробикой способствуют формированию навыков импровизации движений при разработке новой композиции соревновательной программы. Выбор средств выразительности,

подчеркивающих индивидуальность спортсменки, ее стиль, особенности характера, музыкального вкуса, уровень хореографической и танцевальной подготовленности, имеет большое значение для роста спортивного мастерства. По мнению Пахомовой Л.Э., Климовой М.В., 2009, эффективность использования средств выразительности движений определяется в значительной мере сформированностью навыков дифференцирования пространственно-временных и пространственно-силовых параметров моторных актов; выбором рационального направления движений по площадке; точностью воспроизведения музыкального и двигательного ритма; сохранением устойчивости тела после вращательных и других элементов. Высокий уровень сформированности данных навыков создает условия для импровизации при выполнении танцевальных, гимнастических и акробатических элементов; реализации творческого и интеллектуального потенциала при создании музыкально-эстетического образа. Это подчеркивает возможности фитнес-аэробики в создании прекрасного в спорте, приобщении к его духовным ценностям.

Индивидуальный выбор средств выразительности должен осуществляться в процессе тренировочной деятельности, когда спортсменка получает возможность импровизировать при выполнении двигательных действий в сочетании с различными позами и танцевальными дорожками; апробировать различные варианты двигательного и музыкального ритма; осваивать смысловые оттенки жестов и мимики; делать акценты на выразительных деталях моторных актов. Сложность решения проблемы эффективного выбора и использования индивидуальных средств выразительности обуславливает необходимость разработки специальной методики, направленной на формирование соответствующих навыков. Содержание методики позволяет выявить:

- фенотипические и другие особенности занимающихся;
- уровень общефизической, хореографической, музыкальной и танцевальной подготовленности спортсменов;
- степень сформированности двигательного и музыкального ритма;
- степень владения культурой жестов и мимики;
- уровень понимания смыслового содержания и эстетической выразительности различных поз и т.д.;
- степень соответствия каждого средства выразительности показателям физической, технической, хореографической, музыкальной и танцевальной подготовленности занимающихся.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

Для решения данной задачи использовался комплекс методов спортивной тренировки: повторного, вариативного, переменного, кругового, игрового и соревновательного. Построение тренировочных занятий предусматривало выполнение спортсменками двигательных заданий: танцевальной дорожки; серии беговых шагов, прыжков, поворотов и вращений с использованием различных средств выразительности. Экспертная группа тренеров из пяти человек выявляла степень соответствия каждого средства выразительности характеру двигательных действий занимающихся с учетом уровня спортивной, танцевальной, музыкальной и хореографической подготовленности; роста-весовых показателей; способности передать внутреннее эстетическое содержание выполняемого элемента через призму своего настроения; точности воспроизведения формы двигательного действия его пространственно-временным и пространственно-силовым параметрам; красоты линий тела, верхних и нижних конечностей; соответствия темпоритмовых характеристик и т.д.

Кроме того, каждая гимнастка делилась собственными ощущениями при использовании того или иного средства выразительности: психо-эмоциональным состоянием, степенью удовлетворенности исполнением данного элемента, желанием включить его в свою композицию. Спортсменкам предлагалось реализовать собственное представление об эффективности применяемого средства выразительности, изменять исходное и конечное положение, ракурс тела и головы, положение верхних и нижних конечностей и т.д.

Использовались также различные способы выполнения, последовательность расположения средств выразительности в композиции, их распределение по отдельным частям программы в начале и в конце выступления. Большое внимание уделялось сохранению темпа и ритма при изменении направления движений. В фитнес-аэробике техническое исполнение танцевальных шагов характеризуется сохранением их структуры, сходной с естественными движениями при ходьбе; красотой форм и линий тела, верхних и нижних конечностей.

На тренировочных занятиях спортсменки добивались, чтобы акцент каждого танцевального шага совпадал с акцентом музыкального такта, что свидетельствует о сформированности индивидуального ритма двигательных действий – одного из ярких средств выразительности. Значимым показателем артистичности выступления является высокий уровень устойчивости тела, сохранение статической и динамической осанки в процессе выполнения и после завершения сложного гимнастического или акробатического элемента, а также в переходах между связками, дорожками, сериями прыжков, вращений и т.д.

С увеличением темпа беговых и танцевальных шагов у высококвалифицированных спортсменок, по данным И.В. Тарханова, Е.А. Лукуниной, А.А. Шалманова, 2011, уменьшаются углы сгибания коленных

суставов в момент прохождения вертикали, а в период двойной опоры происходит увеличение амплитуды их разгибания, что повышает зрелищность восприятия движений. При выполнении танцевальных шагов спиной вперед для повышения их выразительности важно сохранять их скорость и ритмическую структуру.

Для проверки эффективности разработанной нами методики формирования навыков выбора и использования средств выразительности, повышения артистичности выступления был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 28 квалифицированных (I разряд и КМС) спортсменок 15-18 лет. Были организованы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы, в каждой по 14 человек. Перед началом педагогического эксперимента было проведено тестирование с целью выявления исходного уровня их физической, технической и артистической подготовленности.

Уровень физической подготовленности оценивался в процессе выполнения специальных контрольных упражнений, таких как бег 100м (с); кросс 2000 м (мин), прыжок в длину с места (см); поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (количество раз); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз); наклон туловища вперед на гимнастической скамейке (см).

*Уровень технической подготовки* определялся по высоте, амплитуде, четкости линий тела, верхних и нижних конечностей; свободе и легкости движений, использованию различных направлений передвижения по площадке.

*Критерии оценки:*

5 баллов - оптимальная высота и амплитуда двигательных действий; четкость линий тела; свобода и легкость движений, использование не всех направлений передвижений;

4 балла – достаточная высота и амплитуда выполнения элементов, красота

линий тела; свобода и легкость движений; использование основных направлений передвижений по площадке;

3 балла – высота и амплитуда движений за счет чрезмерного мышечного напряжения; непостоянное сохранение четкости линий тела; ограниченное использование направления движений;

2 балла – недостаточная сформированность статической и динамической осанки, отсутствие свободы и легкости движений, ограниченная высота и амплитуда двигательных действий;

1 балл – неуверенное передвижение по площадке; недостаточная высота и амплитуда движений; отсутствие четких линий тела.

*Уровень артистичности* оценивался по пятибалльной системе с использованием следующих критериев: сохранения статической и динамической осанки; совпадения музыкального и двигательного ритма; оригинальности и выразительности движений. Для объективности результатов исследования были разработаны следующие критерии оценки:

5 баллов – идеальная статическая и динамическая осанка при выполнении упражнений на полу, в партере, в безопорном положении; высокий уровень согласованности музыкального и двигательного ритма; красота линий тела, верхних и нижних конечностей, поворотов головы; необычность и грациозность симметричных и ассиметричных поз, выразительность мимики и жестов;

4 балла – рациональная статическая и динамическая осанка в простых и сложных моторных актах; соответствие характера мимики и движений; пластичность, свобода и легкость движений; эмоциональность и зрелищность двигательных действий; передача чувств и ощущений в каждом моторном акте;

3 балла – сохранение статической и динамической осанки; соответствие мелодии структурному содержанию

двигательных действий; некоторая мышечная напряженность при выполнении технически сложных высококоординированных элементов; незначительные паузы при смене частей композиции;

2 балла – эпизодические отклонения от правильной динамической осанки; неполное совпадение музыкальных и двигательных ритмов; остановки перед выполнением сложных гимнастических и акробатических элементов; ограниченное количество используемых средств выразительности;

1 балл – частое нарушение статической и динамической осанки; неполное соответствие музыкального и двигательного ритма; остановки перед и после выполнения технически сложных моторных актов, неумение передать собственное настроение.

В КГ тренировочные занятия проводились по общепринятой методике в соответствии с программой спортивной подготовки занимающихся фитнес-аэробикой на 2013-2020 гг., утвержденной федерацией аэробики РФ. В ЭГ занятия проходили с применением разработанной нами методики. После окончания педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование показателей физической, технической и артистической подготовленности спортсменов КГ и ЭГ.

Анализ материалов исследования показал, что результаты улучшились в обеих группах: КГ и ЭГ, с явным преимуществом ЭГ. Так, в КГ при исходных данных в беге на 100 м  $15,5 \pm 0,41$  с к окончанию педагогического эксперимента результаты улучшились до  $15,3 \pm 0,29$  с, ( $p > 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, при исходных показателях  $15,6 \pm 0,48$  с результаты после завершения педагогического эксперимента возросли до  $15,1 \pm 0,36$  с, ( $p > 0,05$ ); в КГ при исходных данных выполнения прыжка в длину с места, характеризующего уровень развития скоростно-силовых качеств,  $192,6 \pm 9,8$  см к окончанию педагогического

эксперимента показатели улучшились до  $198,3 \pm 11,4$  см ( $p > 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, при исходных данных  $191,1 \pm 8,9$  см результаты к завершению педагогического эксперимента возросли до  $207,7 \pm 10,2$  см, ( $p < 0,05$ ). Подобная тенденция более существенного улучшения показателей физической подготовленности спортсменок ЭГ была выявлена и по другим тестам.

Динамика показателей *технической подготовленности* оказалась следующей. В КГ, при исходных данных *высоты прыжков и амплитуды двигательных действий*  $3,81 \pm 0,16$  балла, к окончанию педагогического эксперимента показатели улучшились до  $3,92 \pm 0,18$  балла, ( $p > 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, при исходных данных рассматриваемого показателя  $3,79 \pm 0,14$  балла, к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до  $4,4 \pm 2,02$  балла, ( $p < 0,05$ ). В КГ, при исходных данных *четкости линий тела*  $3,76 \pm 0,29$  балла, к окончанию педагогического эксперимента показатели улучшились до  $3,89 \pm 0,26$  балла, ( $p > 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, при исходных данных  $3,78 \pm 0,21$  балла, к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до  $4,60 \pm 0,24$  балла, ( $p < 0,05$ ). Подобная динамика более существенного улучшения исследуемых показателей в ЭГ была выявлена и по другим контрольным заданиям, характеризующим технику движений: свободе и легкости двигательных действий, использованию различных направлений передвижения по спортивной площадке.

У спортсменок КГ и ЭГ динамика показателей *артистической подготовленности* также оказалась неодинаковой. В КГ, при исходных данных *сохранения рациональной статической и динамической осанки*  $3,79 \pm 0,28$  балла, к окончанию педагогического эксперимента показатели возросли до  $3,96 \pm 0,19$  балла, ( $p > 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, при исходных данных  $3,86 \pm 0,27$  балла, к завершению педагогического эксперимента результаты улучшились до

$4,31 \pm 0,22$  балла, ( $p < 0,05$ ). В КГ, при исходных данных *совпадения музыкального и двигательного ритма*  $3,95 \pm 0,25$  балла, к окончанию педагогического эксперимента показатели повысились до  $4,01 \pm 0,19$  балла, ( $p < 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, при исходных данных  $3,96 \pm 0,18$  балла, к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до  $4,40 \pm 0,23$  балла, ( $p < 0,05$ ). Подобная динамика более существенного улучшения полученных результатов в ЭГ была выявлена и по другим показателям артистической подготовки.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали, что из большого количества разнообразных средств выразительности, используемых в фитнес-аэробике, необходимо выбирать наиболее соответствующие индивидуальным особенностям каждой спортсменки, уровню ее физической и технической подготовленности, общей, музыкальной и двигательной культуре. Такой подход усиливает зрелищность выступлений квалифицированных гимнасток, их уверенность в себе, способствует улучшению стабильности и надежности соревновательной деятельности.

### Список литературы

1. Ботяев В.Л. Перспективно-прогностические модели координационной подготовленности в художественной гимнастике. *Теория и практика физической культуры и спорта*. 2013; 9: 66-69.
2. Зубкова Т.И. Особенности использования хореографических упражнений в партере при работе со студентами. *Теория и практика физической культуры и спорта*. 2012; 8: 61.
3. Костюнина Л.И. Моделирование процесса развития ритмичности движений у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой : автореф. ... канд. пед. наук / Л.И. Костюнина. М. 2006: 22.
4. Кузнецова З.М., Савосина М.Н., Храмова Н.А. Модель формирования имиджа будущего специалиста в контексте здоровья. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2006; 1. URL: <http://www.kamgifik.chelny.net/journal>.

5. Лубышева Л.И. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты. *Теория и практика физической культуры*. 2003; 3: 19-22.

6. Мингалишева И.А., Назаренко Л.Д., Тимошина И.Н. Моделирование повышения исполнительского мастерства занимающихся фитнес-аэробикой. *Теория и практика физической культуры*. 2018; 2: 62-64.

7. Назаренко Л.Д., Ключникова С.Н. *Совершенствование пластичности у занимающихся шейпингом: учебно-методическое пособие*. Ульяновск. 2004: 48.

8. Назаренко Л.Д. *Эстетика физических упражнений*. М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры». 2004: 249.

9. Назаренко Л.Д. Спорт как культурологический феномен современного общества. *Феномен спортивной культуры в аспекте философского, исторического и социально-педагогического анализа: научно-методические материалы и доклады «Круглого стола» 21 марта 2014 г.* Москва.

10. Назаренко Л.Д., Анисимова Е.А. *Воспитание в спорте*. М.: «Теория и практика физической культуры и спорта». М. 2015: 80.

11. Nazarenko L., Kasatkina N., Funina E. The methodological aspect of the training process pedagogical monitoring effectiveness organization in sports aerobics. *Proceedings of the IX International Academic Congress "Contemporary Science and Education in Americas, Africa and Eurasia" (Brazil, Rio de Janeiro, 18-20 August 2015). Volume III. "UFRJ Press", 2015. – P 522-530.*

12. Назаренко Л.Д., Касаткина Н.А. Концепция формирования виртуозности движений в подготовке высококвалифицированных спортсменов. *Теория и практика физической культуры*. 2016; 5: 72-75.

13. Пахомова Л.Э., Климова М.В. Построение и методика физической подготовленности детей, занимающихся эстрадно-сценическим танцем. *Теория и практика физической культуры и спорта*. 2009; 1: 34-40.

14. Тарханов И.В., Лукунина Е.А., Шалманов А.А. Биомеханика взаимодействия с опорой при выполнении танцевальных шагов назад в различном темпе. *Теория и практика физической культуры и спорта*. 2011; 5: 50-55.

15. 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 3<sup>rd</sup> International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 156-160 (Scopus).

16. Kuznetsov A., Mutaeva I., Kuznetsova Z., 2017. Diagnostics of Functional State and Reserve Capacity of young Athletes' Organism. In *Proceedings of the 5<sup>th</sup> International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P.

111-115 (Scopus).

## References

1. Botyaev V.L. Prospective-prognostic models of coordinating readiness in calisthenics. *Teoriya I praktika fizicheskoy kul'tury I sporta = Theory and practice of physical culture and sport*. 2013; 9: 66-69 [In Russ., In Engl.].

2. Zubkova T.I. The peculiarities of choreographic exercises use in the pit during the work with students. *Teoriya I praktika fizicheskoy kul'tury I sporta = Theory and practice of physical culture and sport*. 2012; 8: 61 [In Russ., In Engl.].

3. Kostyunina L.I. The process of rhythmicity of movements modeling among female students, who go in for health-improving aerobics. *Candidate's thesis*. Moscow. 2006: 22.

4. Kuznetsova Z.M., Savosina M.N., Khramova N.A. Model of the future specialist's image formation in the context of health. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury I sporta = Pedagogico-psychological and medico-biological problems of physical culture and sport*. 2006; 1. URL: <http://www.kamgifik.chelny.net/journal>. [In Russ., In Engl.].

5. Lubysheva L.I. Sport-oriented physical upbringing: educational and social aspects. *Teoriya I praktika fizicheskoy kul'tury = Theory and practice of physical culture*. 2003; 3: 19-22 [In Russ., In Engl.].

6. Mingalisheva I.A., Nazarenko L.D., Timoshina I.N. Modeling art of performance improvement among people, who go in for fitness-aerobics. *Teoriya I praktika fizicheskoy kul'tury = Theory and practice of physical culture*. 2018; 2: 62-64 [In Russ., In Engl.].

7. Nazarenko L.D., Klyuchnikova S.N. *Sovershenstvovanie plastichnosti u zanimayuchihsya shejpingov: uchebno-metodicheskoe posobie* [Plasticity development among people going in for shaping: educational-methodical manual]. Ulyanovsk. 2004: 48.

8. Nazarenko L.D. *Estetika fizicheskoy upravlenij* [Aesthetics of physical exercises]. Moscow: "Theory and practice of physical culture" publishing house. 2004: 249.

9. Nazarenko L.D. Sport as a culturological phenomenon of modern society. *Fenomen sportivnoy kul'tury v aspekte filosofskogo, istoricheskogo I social'no-pedagogicheskogo analiza: nauchno-metodicheskie materialy I doklady "Kruglogo stola" 21 marta 2014 goda* [Phenomenon of sports culture in the aspect of philosophical, historical and social-pedagogical analysis: scientific-methodical materials and reports of "Round table discussion", March, 21, 2014]. Moscow.

10. Nazarenko L.D., Anisimova E.A. *Vospitanie v sporte* [Upbringing in sport]. Moscow: "Theory and practice of physical culture and sport". 2015: 80.

11. Nazarenko L., Kasatkina N., Funina E. The methodological aspect of the training process



effectiveness in the pedagogical monitoring organization in sports aerobics // Proceedings of the IX International Academic Congress “Contemporary Science and Education in Americas, Africa and Eurasia” (Brazil, Rio de Janeiro, 18-20 August 2015). Volume III. “UFRJ Press”, 2015. – 522-530 p. [In Engl.].

12. Nazarenko L.D., Kasatkina N.A. Concept of movements virtuosity formation in highly-qualified athletes training. *Teoriya I praktika fizicheskoy kul'ruty = Theory and practice of physical culture*. 2016; 5: 72-75 [In Russ., In Engl.].

13. Pakhomova L.E., Klimova M.V. Organization and methodology of physical training among children, who go in for variety-theatrical dancing. *Teoriya I praktika fizicheskoy kul'ruty I sporta = Theory and practice of physical culture and sports*. 2009; 1: 34-40 [In Russ., In Engl.].

14. Tarkhanov I.V., Lukunina E.A., Shalmanov A.A. Biomechanics of interaction with the support during dancing steps backwards fulfillment in different tempo. *Teoriya I praktika fizicheskoy kul'ruty I sporta = Theory and practice of physical culture and sports*. 2011; 5: 50-55 [In Russ., In Engl.].

15. 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 3<sup>rd</sup> International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 156-160 (Scopus).

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

**Подано: 24.07.2018**

**Мингалишева Ирина Александровна** – аспирант, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», Россия, 432700 г. Ульяновск, Площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4, e-mail: [revinaira@yandex.ru](mailto:revinaira@yandex.ru)

**DOI 10.14526/2070-4798-2018-13-3-57-65**

**УДК 796. 83**

**ББК 75.713**

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ И ПАМЯТИ КАК СТРУКТУРНЫХ КОМПОНЕНТОВ АФФЕРЕНТНОГО СИНТЕЗА ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ БОКСЕРА**

**Осипов Д. А.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», Россия, г. Ульяновск,  
[Dima7692@yandex.ru](mailto:Dima7692@yandex.ru)

**Аннотация.** Качественное выполнение технических приемов в боксе имеют системный характер, что обусловлено согласованностью в деятельности двигательных и вегетативных функций. Такой значимый элемент нервной системы как афферентный (или анализаторный) компонент участвует в афферентном синтезе моторных актов, который, как установил академик П.К. Анохин, 1980, осуществляется при взаимодействии мотивации, двигательной памяти, обстановочной и пусковой информации. Это детерминирует необходимость выявления роли мотивации и двигательной памяти в спортивных достижениях боксера. **Материалы.** В данной статье представлено