



9 785932 1166253

Материалы  
Всероссийской  
научно-практической  
конференции  
с международным участием,  
посвященной 100-летию  
Министерства спорта РФ  
и 20-летию создания кафедры  
Теории и методики  
оздоровительных технологий  
и физической культуры Востока  
Уральского государственного  
университета физической культуры



20 лет  
кафедре ТиМ  
оздоровительных  
технологий  
и ФК Востока



**ТРАДИЦИОННЫЕ  
И ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ  
К ОЗДОРОВЛЕНИЮ ЧЕЛОВЕКА  
В РЕАЛИЗАЦИИ НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА  
«ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ».  
ЦИГУН: НАУКА, ОБРАЗОВАНИЕ, ЗДОРОВЬЕ»**

17-19  
ноября  
**2023**  
ЧЕЛЯБИНСК

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

**«ТРАДИЦИОННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ  
К ОЗДОРОВЛЕНИЮ ЧЕЛОВЕКА В РЕАЛИЗАЦИИ  
НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ».  
ЦИГУН: НАУКА, ОБРАЗОВАНИЕ, ЗДОРОВЬЕ»**

Материалы  
Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием,  
посвященной 100-летию Министерства спорта Российской Федерации  
и 20-летию создания кафедры Теории и методики оздоровительных  
технологий и физической культуры Востока  
Уральского государственного университета физической культуры

17-19 ноября 2023 г.

Челябинск 2023

УДК 796 + 796.015 + 613  
ББК 75 + 75.15 + 613

Традиционные и инновационные подходы к оздоровлению человека в реализации Национального проекта «Здоровье нации». Цигун: наука, образование, здоровье» : Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (г. Челябинск, 17-19 ноября 2023 г.) : под ред. В. М. Карлышева, А. С. Казариной, Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2023. – 332 с.

Сборник включает тексты научных статей участников Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Традиционные и инновационные подходы к оздоровлению человека в реализации Национального проекта «Здоровье нации». Цигун: наука, образование, здоровье» (включена в План проведения научных конгрессов и конференций Минспорта России в 2023 году, приказ от 30.12.2022 г. № 1422). Представлены материалы по актуальным проблемам оздоровительной физической культуры, традиционным программам и инновационным проектам оздоровления населения; психолого-педагогическим и медико-биологическим аспектам физической культуры и спорта, лечебной и адаптивной физической культуры; рынку физкультурно-оздоровительных и туристско-рекреационных услуг, его кадровому обеспечению и перспективам развития.

**ISBN 978-5-93216-625-3**

©УРАЛГУФК, 2023  
©Коллектив авторов, 2023

## **ВВЕДЕНИЕ**

Проблема здоровья человека во все времена является и будет являться актуальной. Кризисное состояние человечества, признаваемое всеми, эпидемия, вызванная новой коронавирусной инфекцией, сказались на ухудшении состоянии здоровья людей всех стран, в том числе и России. Сейчас наблюдается смена моделей медицины от физиологической к психосоматической, холистической. В рамках этих изменений идет поиск новых походов к оздоровлению и трансформации традиционных технологий.

Лучшие мыслители человечества утверждали, что в мировоззрении людей должна произойти смена «идеи господства и подчинения» на идею «эволюции любви и разума», только тогда можно будет решить современные проблемы человечества. В этих условиях важно обобщать многообразие существующих оздоровительных практик и обогащаться опытом всего человечества.

Именно этим вопросам посвящена данная Всероссийская научно-практическая конференция «Традиционные и инновационные подходы к оздоровлению человека в реализации Национального проекта «Здоровье нации». Цигун: наука, образование, здоровье». В рамках конференции пройдут многочисленные мастер-классы, раскрывающие практические аспекты оздоровления, как на телесном, так и психосоматическом уровне.

Мы благодарим всех участников нашего форума за участие в мероприятии и надеемся на плодотворную деятельность в оздоровлении нашего народа.

Желаем всем здоровья, здравомыслия, благополучия и творческих успехов!

## СОДЕРЖАНИЕ

### ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ

Быков Е.В., Макунина О.А., Харина И.Ф., Коваленко А.Н., Карпова О.Л. ТРАДИЦИОННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В РЕАЛИЗАЦИИ НАЦИОНАЛЬНЫХ И ФЕДЕРАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ В УРАЛГУФК. ТЕХНОЛОГИИ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ.....	10
Карлышев В.М. ФАКТОРЫ, ОБУСЛАВЛИВАЮЩИЕ ЭКОСИСТЕМНЫЙ ПОДХОД В ОЗДОРОВЛЕНИИ ЛЮДЕЙ.....	14
Миронова В. М., Казарина А. С. КОНЦЕПЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАФЕДРЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВОСТОКА УРАЛГУФК В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	17

### СЕКЦИЯ 1

#### АКТУАЛИЗАЦИЯ ФИЛОСОФСКИХ, ПРАВСТВЕННЫХ, КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА

Аль-Джабери, А. С., Аль-Джабери, М.С. УПРАВЛЕНИЕ ФАКТОРАМИ, ПРЕДРАСПОЛАГАЮЩИМИ К ТРАВМАМ ВО ВРЕМЯ ЮНОШЕСКОГО ФУТБОЛЬНОГО МАТЧА В СООТВЕТСТВИИ С РОЛЬЮ СУДЬИ .....	22
Белоусова А.В. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ЭЛЕМЕНТ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА.....	24
Берсенева Т. П., Пальчиковская П. Д. РАЗВИТИЕ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА В РОССИИ: СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ .....	26
Бибалова Д.Р. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	31
Быков В.С. ОСОБЕННОСТИ ПОНИМАНИЯ И ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	33
Волков А. Н., Кузнецов С. В., Розов В. В. ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СПОРТОМ: СОВРЕМЕННЫЕ РЕАЛИИ .....	37
Гиниятуллина Р. Р. СТУДЕНЧЕСКИЙ КИБЕРСПОРТ И ПУТИ ЕГО РАЗВИТИЯ .....	41
Данилевская Д.О., Данилевская Е.В. ФИЛОСОФСКИЙ АСПЕКТ ВЗАИМОСВЯЗИ ДУХОВНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО САМОРАЗВИТИЯ.....	44
Даниленко Т.А. АКТУАЛИЗАЦИЯ РАБОТЫ ВЕТЕРАНОВ СПОРТА С НАСЕЛЕНИЕМ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ НАПРАВЛЕНИИ .....	47
Дарвиш Т. А., Херувимова С. А., Иванов Е. А., Коробейникова Е. И. СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ, КАК СРЕДСТВО ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	51
Карипова Е. Б., Пиунова М. А. ПРАВСТВЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	54

Кафеев В.Д. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ .....	57
Коротаева А. В., Миронова В. М. КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.....	60
Курганова Е. В., Локтионов А. А. АКТУАЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ И ЕЕ РАЗНОВИДНОСТЯМИ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА.....	63
Пожидаева И. Л., Тащиян В. А. МОНИТОРИНГ КАЧЕСТВА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	65
Пятакова К.А., Тащиян А. А. ИНТЕГРИРУЮЩАЯ РОЛЬ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ПРОФИЛИРУЮЩИХ ДИСЦИПЛИН В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ .....	67
Спесивцева О.И. ЛЕЧЕБНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЙОГИ ЦА-ЛУНГ, ИСПОЛЬЗУЕМАЯ В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ .....	71
Стовба И. Р., Столярова Н. В., Петрожак О. Л., Стовба С. В. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА ЮУрГУ .....	74
Трегубова Т.М., Мингазова З.И. О НЕКОТОРЫХ ФИЛОСОФСКИХ АСПЕКТАХ ЗНАЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ.....	78

**СЕКЦИЯ 2**  
**ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОЗДОРОВЛЕНИЮ ЧЕЛОВЕКА**  
**В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА**  
**В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**  
**И ОБРАЗОВАНИЯ**

Абдулин И.Ф. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ .....	83
Алешин Е. В. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ.....	85
Алибаш А.В. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ.....	87
Бахвалова Т. Г. ВОЗМОЖНОСТИ БИОРЕЗОНАНСНОЙ ТЕРАПИИ.....	91
Воложанина А.С. ЭЛЕКТРОПУНКТУРНАЯ ДИАГНОСТИКА ПО МЕТОДУ И. НАКАТАНИ КАК СРЕДСТВО ДЛЯ МОНИТОРИНГА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ БОРЦОВ .....	94
Даниленко Т.А. ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ФЕСТИВАЛЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ОБРАЗОВАНИЯ.....	97
Елистратова Л.Б, Шамардина С.А., Шнейдер Г.А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИМПОЛЬЗОВАНИЯ СТЕП-АЭРОБИКИ В ОЗДОРОВЛЕНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	100
Ершов Е.Н. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА .....	103

Воложанина А.С.  
Поволжский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, г. Казань, Россия

## ЭЛЕКТРОПУНКТУРНАЯ ДИАГНОСТИКА ПО МЕТОДУ И. НАКАТАНИ КАК СРЕДСТВО ДЛЯ МОНИТОРИНГА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ БОРЦОВ

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования, направленного на определение целесообразности прибора для мониторинга функционального состояния здоровья RaDoTech в тренировочном процессе борцов. Также в статье отображен принцип работы прибора RaDoTech и проведения тестирования.

**Ключевые слова:** инновационный подход, мониторинг здоровья, борьба, спортсмены.

Volozhanina A.S.  
Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism,  
Kazan, Russia

## ELECTROPUNCTURE DIAGNOSTICS USING I. NAKATANI'S METHOD AS A MEANS FOR MONITORING THE FUNCTIONAL HEALTH STATE OF WRESTLERS

**Annotation.** The article presents the results of a study aimed at determining the feasibility of the device for monitoring the functional state of health of RaDoTech in the training process of wrestlers. The article also shows the operating principle of the RaDoTech device and testing.

**Key words:** innovative approach, health monitoring, wrestling, athletes.

**Актуальность.** Известно, что любой вид спорта характеризуется не только высоким уровнем конкуренции, но и постоянно повышающимися требованиями, предъявляемыми к спортсменам. На фоне продолжительных и упорных тренировок спортсмены преодолевают множество препятствий, например, потерю мотивации или резкие изменения психоэмоционального состояния. Однако наиболее важной проблемой является риск травматизма, которые напрямую определяют результативность спортсмена и его возможность продолжать свою профессиональную деятельность [1]. Травматизм в различных видах спорта неодинаков. Борьба является контактным видом спорта, поэтому постоянное взаимодействие с соперником и продолжительное высокое напряжение мышц увеличивают риск получения травмы. По словам специалистов, большинство спортивных травм в борьбе являются средними - 61,5 %. Далее по частоте встречаемости идут легкие - 30, 5 %, а потом тяжелые - 8,0 %. В этих соотношениях подтверждается характер повреждений: ссадины и потертости – 40%, ушибы – 1,5 % и разрывы – 11,5%; переломы и вывихи - 7,5 % и травмы периферических нервов - 2,5 % [2]. Правильный и своевременный мониторинг состояния спортсменов может позволить избежать серьезных травм. Состояние спортсмена может определить сам спортсмен, тренерский коллектив и спортивный врач в процессе медицинского обследования. Однако не всегда спортсмены во время медицинского контроля сообщают достоверную информацию о состоянии своего здоровья, или несвоевременно проходят необходимые обследования. Вовремя не обнаруженная или недолеченная травма повышает риск преждевременной приостановки карьеры и несет серьезную угрозу здоровью спортсмена. Наиболее эффективным будет найти средство для быстрого и точного мониторинга здоровья. Прибор для персонального мониторинга здоровья- комплексное решение для самостоятельного мониторинга состояния организма на основе технологии Накатани (Риодораку). RaDoTech является оздоровительной экосистемой, которая



включает в себя собственно прибор для мониторинга и визуальное моментальное представление результатов тестирования. Также экосистема предоставляет рекомендации по решению выявленных проблем и возможные причины их появления. Прибор позволяет контролировать свое состояние продолжительное время и своевременно корректировать его, изучить реакцию своего организма на физические нагрузки и восстановительные мероприятия. Также прибор позволяет в динамике наблюдать реакцию организма на любые изменения внешней среды и климата, а также на употребление некоторых биологических активных добавок (БАД). Экосистема выявляет ослабленные места организма, создает оздоровительные программы и рекомендации, оптимизирует питание и дает рекомендации по интенсивности физических нагрузок. RaDoTech предоставляет информацию о состоянии следующих органов и систем организма: сердечно-сосудистая система, мочеполовая система, иммунная система, пищеварительная система (метаболизм), костно-мышечная система, опорно-двигательный аппарат, психоэмоциональное состояние. Прибор для персонального мониторинга здоровья работает на основе измерений электрического потенциала: отправка электрического импульса к органу (40 мкА) и получение ответа и интерпретация результатов в мобильном приложении [3].

**Цель исследования:** определить целесообразность применения прибора для мониторинга функционального состояния здоровья RaDoTech в тренировочном процессе борцов.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось на базе Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, города Казань. В исследовании приняли участие 15 спортсменов, возрастом от 18 до 22 лет, со спортивной квалификацией от 1 взрослого разряда до мастера спорта (МС). В процессе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, эксперимент.

**Результаты и их обсуждение.** В процессе эксперимента было произведено первичное тестирование исследуемой группы спортсменов. Исследование проводилось 7 дней, утром и вечером, до начала тренировочного процесса. На основе исходных показателей спортсменов была создана база данных (Таблица 1). Проанализировав полученные данные, были проведены некоторые корректировки в тренировочном процессе исследуемых спортсменов, также были применены рекомендации по режиму сна и диете. После было проведено итоговое тестирование, суть которого-проверить динамику изменения данных после выполнения рекомендаций.

По результатам первичного тестирования можно выявить основные проблемы в функциональном состоянии спортсменов: нестабильное психоэмоциональное состояние (9 из 15 спортсменов) и различные нарушения в опорно-двигательном аппарате (11 из 15 спортсменов). Наибольшего внимания требуют органы, находящиеся чаще других в наибольшей недостаточности, поскольку органы в состоянии гиперактивности являются компенсаторными. У исследуемой группы борцов чаще других в состоянии недостаточности находились такие органы, как печень и легкие; в состоянии гиперактивности чаще других находились органы сердечно-сосудистой системы. Энергетический уровень указывает на защитные силы организма, и в среднем у исследуемой группы борцов находится в диапазоне нормы. Также в диапазоне нормы находится и такой показатель, как иммунитет. Гиперфункция иммунитета указывает на возможное воспаление в организме спортсмена, тогда как гипофункция указывает на упадок и ослабление организма. Показатели метаболизма являются критерием оценки функционального состояния организма. Для коррекции выявленных нарушений были скорректированы режимы дня и планы питания, изменены программы тренировок и интенсивность/длительность нагрузок, включены дыхательные/мобилизирующие упражнения, а также проведены некоторые тестирования, направленные на определение психических состояний. После повторного итогового тестирования была отмечена положительная динамика изменения физиологического состояния исследуемой группы борцов (Таблица 2).



Таблица 1– Исходные данные исследуемых борцов

Показатели	Энергетический уровень	Иммунитет	Метаболизм	Психоэмоциональное состояние	Опорно-двигательный аппарат	Дыхательная система	Пищеварительная система	Сердечно-сосудистая система	Мочеполовая система
Исследуемый									
КАИ	Н	Н	Н	Н	↓	Н	Н	Л↓ П↑	↓
МАО	Н	Н	↓	↓	↓	Л↓П↑	Н	Л↓	↓
ККМ	↓	Н	Н	Н	↓	Н	↓	Н	Н
САЯ	↑	↓	↓	Н	Н	П↓	↓	П↓	↑
ФАЮ	Н	Н	Н	↓	Н	Н	↑	Н	Н

Где: Н-норма, ↓-ниже нормы, ↑-выше нормы, Л-левая сторона, П-правая сторона

Таблица 2 – Результаты изменений показателей исследуемых борцов

Показатель	Энергетический уровень	Иммунитет	Метаболизм	Психоэмоциональное состояние	Опорно-двигательный аппарат	Дыхательная система	Пищеварительная система	Сердечно-сосудистая система	Мочеполовая система
Вариант динамики									
Было Н	8	11	9	13	10	8	8	7	12
Стало Н	12	14	11	15	13	10	11	11	13
Осталось ↓	2	-	1	-	2	2	2	1	1
Осталось ↑	1	1	3	-	-	3	2	3	1

Где: Н-норма, ↓-ниже нормы, ↑-выше нормы

Результаты изменений показателей исследуемых борцов позволяют сделать вывод, что посредством выполнения рекомендаций спортсмены улучшили свое физиологическое состояние. Так, в исследуемой группе борцов показатели Энергетического уровня улучшились у 4 человек; показатели Иммунитета улучшились у 3 человек. Показатели Метаболизма и Психоэмоционального состояния улучшились у 2 спортсменов. Изменения в положительную сторону были отмечены и в таких системах органов, как дыхательная система, пищеварительная система и сердечно-сосудистая система (+2, +3, +4 человека соответственно).

**Заключение.** По итогу тестирования и подтвержденному высокому результату соответствия тестирования и наблюдений тренера применение прибора RaDoTech для

функционального экспресс-тестирования может быть рекомендовано для применения в спорте и оптимизации тренировочного процесса наряду с оздоровлением спортсменов и повышения их спортивной формы и спортивных результатов через применение рекомендаций.

#### **Список литературы**

1. Дорджиев, В. В. Профилактика травматизма в спортивной борьбе / В.В. Дорджиев, А.М. Иргалиев, С.С. Мухин //Новая наука: Проблемы и перспективы. – 2016. – № 121-2. – С. 58-60.

2. Курасбедиани, З. В. Проблемы спортивной борьбы и методы её решения / З.В. Курасбедиани, А.Ш. Курбанов, Я.В. Волков // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2022. –Том 3. – № 10. – С. 27-33.

3. Гаврилова, Н. А. Электропунктурная диагностика по методу И. Накатани: методические рекомендации / Н.А. Ядровская, С.В. Коновалов., К.А. Резаев, А.П. Гаврилов, А.А. Фадеев, М.Н. Дубова. – М. : Научно - практический центр традиционной медицины и гомеопатии, 2002. – 512 с.

Даниленко Т.А.

Уральский государственный университет физической культуры,  
г. Челябинск, Россия

### **ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ФЕСТИВАЛЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ОБРАЗОВАНИЯ**

**Аннотация.** В статье рассматривается популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», как инновационный подход в системе физической культуры и образования. На базе Уральского государственного университета физической культуры города Челябинска (УралГУФК) проводился фестиваль ГТО. Активно принимали участие профессорско-преподавательский состав и студенты. Своим примером преподаватели, большинство из которых ветераны спорта, показывают значение двигательной активности, которая является фактором спортивного и активного долголетия. Многие участники выполняли спортивные нормативы вместе с семьей (мужья, жены, дети, внуки).

**Ключевые слова:** физическая культура, образование, преподаватели, ветераны спорта, двигательная активность, популяризация, инновационный подход, всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Danilenko T. A.

Ural State University of Physical Culture,  
Chelyabinsk, Russia

### **FESTIVAL OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX «READY FOR WORK AND DEFENSE» POPULARIZATION AS AN INNOVATIVE APPROACH IN THE SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE AND EDUCATION**

**Annotation (Abstract).** The article views the popularization of the All-Russian physical culture and sports complex «Ready for Work and Defense» as an innovative approach in the system of physical culture and education. A «Ready for Work and Defense» festival was held on the basis of the Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk (UralSUPC). The teaching staff and students actively participated in it. By their example, teachers, most of whom are sports veterans, show the importance of motor activity, which is a factor of athletic

**«ТРАДИЦИОННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ  
К ОЗДОРОВЛЕНИЮ ЧЕЛОВЕКА В РЕАЛИЗАЦИИ НАЦИОНАЛЬНОГО  
ПРОЕКТА «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ».  
ЦИГУН: НАУКА, ОБРАЗОВАНИЕ, ЗДОРОВЬЕ»**

*Материалы*

*Всероссийской научно-практической конференции с международным участием,  
посвященной 100-летию Министерства спорта Российской Федерации  
и 20-летию создания кафедры Теории и методики оздоровительных технологий  
и физической культуры Востока  
Уральского государственного университета физической культуры*

17-19 ноября 2023 г.

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 09.11.2023 г. Формат 60х90/16. Бумага офсетная.  
Гарнитура «Таймс». Усл.печ.л. 20,75. Тираж 100 экз. Заказ № 106. Цена свободная.

Отпечатано в типографии Уральского государственного университета  
физической культуры. 454091, Челябинск, ул.Российская, 258

