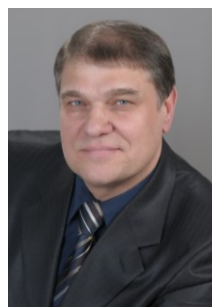


Культура физическая и здоровье. 2023. № 2 (86). С. 169-174.
Physical Culture and Health. 2023, 2 (86), 169-174.

Научная статья
УДК 612.017.2:796.051
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_2_169

ЗНАЧЕНИЕ КОНСТРУКТИВНОЙ ТЕОРИИ АДАПТАЦИИ ДЛЯ СПОРТА



Василий Кузьмич Волков ^{1АБ}, Александр Владимирович Карасёв ²,
Владимир Иванович Козлов ³, Юрий Владимирович Струк ⁴

*Воронежская государственная академия спорта ^{1А}
Воронеж, Россия*

*Военный университет Министерства обороны РФ ²
Москва, Россия*

*Воронежский государственный технический университет ^{1Б, 3}
Воронеж, Россия*

*Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко ⁴
Воронеж, Россия*

^{1А} *Кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры медико-биологических, естественно-научных
и математических дисциплин*

^{1Б} *Доцент кафедры физического и спорта
тел.: +7(952)540-98-94, e-mail: volkov.v.k@gmail.com
ORCID 0000-0002-4957-238X*

² *Доктор педагогических наук, профессор, доцент кафедры физической подготовки
тел.: +7(903)742-48-42, e-mail: karasyev@yandex.ru*

³ *Кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания и спорта
тел.: +7(910)347-72-91, e-mail: vikozev_60@mail.ru
ORCID 0000-0002-8636-8468*

⁴ *Доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой анестезиологии-реаниматологии и скорой
медицинской помощи ИДПО
тел.: +7(908)138-55-31, e-mail: u_struk@mail.ru
ORCID 0000-0003-2012-8901*

Аннотация. Конструктивная теория адаптации – совокупность теоретических знаний и практических рекомендаций повышения жизнеспособности в различных сферах человеческой деятельности. Авторы поставили цель: ознакомить высококвалифицированных тренеров с конструктивной теорией адаптации и на основании их мнения показать значение этой теории для спорта. С конструктивной теорией адаптации ознакомлены 29 главных тренеров по различным видам спорта Воронежской области. Мнение тренеров о значении конструктивной теории адаптации для спорта выяснялось опросом по специальной анкете. Результаты опроса позволили авторам сделать следующие выводы: 1) мнение спортивных педагогов показывает большое значение конструктивной теории адаптации для спортивной науки, спортивных педагогов и тренируемых спортсменов; 2) специалисты отметили большее значение конструктивной теории адаптации для спортивных педагогов и тренируемых спортсменов; 3) именно знание теоретических основ энергоинформационных средств восстановления позволяет обеспечить рациональную спортивную подготовку и устранить причины пред- и патологии; 4) повышение интереса к спортивной науке даёт новые профессиональные знания, повышение профессионального уровня увеличивает готовность к целенаправленным действиям; 5) конструктивная теория адаптации выводит спорт на более высокий уровень, позволяет обосновать мероприятия по: повышению эффективности спортивной подготовки, предупреждению преждевременного ухода из спорта и защите спортсменов от инвалидности.

Ключевые слова: конструктивная теория адаптации, жизнеспособность, спорт, спортивная наука, спортивные педагоги, тренируемые спортсмены, энергоинформационные средства восстановления, рациональная спортивная подготовка, причины пред- и патологии, профессиональные знания.

Для цитирования: Значение конструктивной теории адаптации для спорта / В. К. Волков, А. В. Карасёв, В. И. Козлов [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2023. № 2. С. 169-174. DOI: 1047438-1999-3455_2023_2_169.

Введение

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» определяет: «спорт – сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним» [11]. В соответствии с Олимпийской хартией [10] и запросами современного общества спорт необходим для воспитания гармоничного человека, способного решать сложные задачи в трудных условиях. Спортивный результат не цель спортивной подготовки, а средство воспитания совершенного человека.

В основе эффективной спортивной подготовки лежат новые приспособительные программы.

«Тренировочный процесс состоит из двух последовательных фаз: тренировочных занятий и восстановления. Задачей тренировочных занятий является моделирование ситуации, заставляющей спортсмена совершенствоваться в нужном направлении. Задача восстановления – создание условий, обеспечивающих выработку новых приспособительных программ, их функциональную и структурную реализацию» [1, с. 89]. К сожалению, не всегда тренировки дают желаемый результат: снижаются спортивные результаты, наблюдаются предпатологические и патологические состояния, преждевременный уход из спорта и спортивная инвалидизация. Всё это является следствием снижения жизнеспособности.

«Конструктивная теория адаптации - совокупность теоретических знаний и практических рекомендаций повышения жизнеспособности в различных сферах человеческой деятельности» [9, с. 151]. В конструктивной теории адаптации главными «являются понятия: критического уровня организованности биоструктур; жизнеспособности и её ресурсов; адаптационной реакции и её видов; условий выработки новой приспособительной программы; терминальных состояний» [9, с. 152]. «Условиями выработки новой приспособительной программы являются: 1) формирование потребности, удовлетворение которой устраняет угрозу жизнедеятельности, вызванную несоответствием имеющихся у организма программ текущему (будущему) моменту; 2) периферический ресурс, достаточный для прожития времени выработки новой приспособительной программы; 3) адекватное восприятие окружающего мира и внутренней среды (максимальная информированность); 4) эффективное (правильное) мышление» [3, с. 114].

Создание условий для выработки новой приспособительной программы (НПП) является основой саногенетического лечения [7] и конструктивной физической культуры [5, 6, 8]. Отметим, что для восстановления на более высоком функциональном уровне (решения основной задачи спортивной подготовки) необходимы активизация - развитие спонтанного восприятия внешней среды и внутреннего чувствования, направленное улучшение мышления (обеспечение 3 и 4 условий НПП). Средства, обеспечивающие это, улучшают энергоинформационное состояние организма, поэтому они были предложены в качестве энергоинформационных средств

восстановления [1, с. 90; 2, с. 70]. Была разработана и предложена методика организации мышления [4].

Значение конструктивной теории адаптации для спорта несомненно и складывается из значения для спортивной науки, для спортивных педагогов и тренируемых спортсменов.

Спортивная наука обязана обосновывать рациональную спортивную подготовку, вскрывать причины пред- и патологии, предлагать новые эффективные средства восстановления.

Спортивный педагог должен использовать достижения спортивной науки, получать новые профессиональные знания, осознавать свою значимость в спортивной подготовке.

Для тренируемых спортсменов важны высокий профессиональный уровень педагога, понимание им проблем спортсменов и его ответственность за свои действия.

Основы конструктивной теории адаптации (КФК) представлены в 2017 году [3, с. 111-115]. Понятийные средства КФК в 2022 году [9, с. 150-154].

Цель исследования – ознакомить высококвалифицированных тренеров с конструктивной теорией адаптации и на основании их мнения показать значение этой теории для спорта.

Материал и организация исследования

С конструктивной теорией адаптации ознакомлены 29 главных тренеров по различным видам спорта Воронежской области, в прошлом спортсменов высокой квалификации, подготовивших многих призёров и победителей чемпионатов России, Европы и Мира, то есть специалистов, могущих быть экспертами в спорте.

Мнение тренеров о значении конструктивной теории адаптации для спорта выяснялось опросом по специальной анкете.

Опираясь на свои знания и опыт респонденты на интуитивном уровне выбирали один из следующих ответов: нет, это совсем не так – 1 балл; пожалуй, так – 2 балла; верно – 3 балла; совсем верно – 4 балла. Общие оценки получали суммированием баллов.

О величине оценки судили по средним значениям (М), об определённости - по средним квадратичным отклонениям (S). Для выяснения связи оценок рассчитывали коэффициенты линейной корреляции r (Пирсона). При большом значении коэффициента корреляции показатель с меньшей оценкой считали зависимым.

Вычислялся процент от максимальной оценки %МО по формуле:

$$\%МО = \frac{П - П_{мин.}}{П_{макс.} - П_{мин.}} \times 100\%,$$

где П – фактический показатель; П_{макс.} – максимальное значение показателя; П_{мин.} – минимальное значение показателя.

Результаты исследования

Результаты анкетирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Мнение специалистов о значении конструктивной теории адаптации для спорта

№	Показатели значения КТА	Статистические характеристики:	M±S	%МО
1	Для спортивной науки (баллы)		9,33±1,56	70,3
1.1	Обосновывает рациональную спортивную подготовку		3,07±0,63	69
1.2	Вскрывает причины пред- и патологии		2,9±0,65	63,3
1.3	Является теоретической основой энергоинформационных средств восстановления		3,33±0,6	77,7
2	Для спортивных педагогов (баллы)		9,57±2,26	73
2.1	Повышает интерес к спортивной науке		3,4±0,8	80
2.2	Даёт новые профессиональные знания		3,3±0,75	76,7
2.3	Увеличивает осознание своей значимости		2,93±0,89	64,3
3	Для тренируемых спортсменов (баллы)		9,43±1,8	71,4
3.1	Повышает профессиональный уровень тренера		3,2±0,65	73,3
3.2	Улучшает понимание проблем спортсменов		3,13±0,72	71
3.3	Увеличивает готовность к целенаправленным действиям		3,1±0,79	70
4	Общее значение (баллы)		28,44±4,73	72
5	Стаж работы тренером (годы)		26,3±11,7	

Из табл. 1 видно – стаж работы тренером у опрошенных специалистов был большим, что подтверждает их высокий профессиональный уровень.

Общее значение КТА для спорта было оценено высоко (%МО = 72). Оценки значения: для спортивной науки, спортивных педагогов и тренируемых спортсменов были высокими и очень близкими.

Значение КТА для спортивных педагогов было оценено наиболее высоко и наименее определённо (%МО = 73).

Значение КТА для тренируемых спортсменов было оценено ниже и более определённо (%МО = 71,4).

Значение КТА для спортивной науки было оценено ещё ниже и наиболее определённо (%МО = 70,3).

В 1-м блоке оценок значения КТА для спортивной науки наиболее высоко оценено является теоретической основой энергоинформационных средств восстановления (%МО = 77,7), существенно ниже было оценено обосновывает рациональную спортивную подготовку (%МО = 69), ещё ниже было оценено вскрывает причины пред- и патологии (%МО = 63,3). Оценки в этом блоке были наиболее определёнными.

Во 2-м блоке оценок значения КТА для спортивных педагогов наиболее высоко оценено повышает интерес к спортивной науке (%МО = 80), несколько ниже было оценено даёт новые профессиональные знания (%МО = 76,7), ещё существенно ниже было оценено увеличивает осознание своей значимости (%МО = 64,3). Оценки в этом блоке были наименее определёнными.

В 3-м блоке оценок значения КТА для тренируемых спортсменов наиболее высоко оценено повышает профессиональный уровень (%МО = 73,3), несколько ниже было оценено понимание проблем спортсменов (%МО = 71), ещё немного ниже было оценено увеличение готовности к целенаправленным действиям (%МО = 70). Оценки в этом блоке были менее определёнными, чем в первом и более определёнными чем во втором блоке.

Связи оценок значения КТА со стажем работы тренером были маленькими (коэффициенты корреляции меньше 0,1), поэтому рассмотрение этих связей не проводилось.

Связи оценок значения КТА представлены в табл. 2.

Таблица 2 – Корреляционные матрицы оценок значения КТА

Общие оценки.

1-й блок

	1	2	3	4
1	1	0,47	0,61	0,54
2		1	0,75	0,91
3			1	0,88
4				1

	1.1	1.2	1.3	1
1.1	1	0,5	0,56	0,83
1.2		1	0,56	0,79
1.3			1	0,82
1				1

2-й блок

3-й блок

	2.1	2.2	2.3	2
2.1	1	0,67	0,6	0,83
2.2		1	0,64	0,76
2.3			1	0,88
2				1

	3.1	3.2	3.3	3
3.1	1	0,51	0,61	0,48
3.2		1	0,51	0,65
3.3			1	0,51
3				1

Обозначения: 4 – общее значение; 1 – для спортивной науки; 1.1 – обосновывает рациональную спортивную подготовку; 1.2 – вскрывает причины пред- и патологии; 1.3 – является теоретической основой энергоинформационных средств восстановления; 2 – для спортивных педагогов; 2.1 – повышает интерес к спортивной науке; 2.2 – даёт новые профессиональные знания; 2.3 – увеличивает осознание своей значимости; 3 – для тренируемых спортсменов; 3.1 – повышает профессиональный уровень тренера; 3.2 – улучшает понимание проблем спортсменов; 3.3 – увеличивает готовность к целенаправленным действиям. Выделены статистические достоверные коэффициенты корреляции.

Из представленных матриц видно:

Оценки значения для спортивных педагогов и тренируемых спортсменов наиболее существенно положительно влияют на оценки общего значения КТА. Оценки значения для спортивных педагогов и тренируемых спортсменов существенно положительно связаны между собой.

Оценки обоснования рациональной спортивной подготовки, вскрытия причин пред- и патологии и теоретического обоснования энергоинформационных средств восстановления примерно равнозначны и существенно положительно влияют на оценки значения для спортивной науки. Оценки обоснования рациональной спортивной подготовки и теоретического обоснования энергоинформационных средств восстановления существенно положительно связаны между собой. Оценки вскрытия причин пред- и патологии и теоретического обоснования энергоинформационных средств восстановления существенно положительно связаны между собой.

Оценки увеличения осознания своей значимости и повышения интереса к спортивной науке наиболее существенно положительно влияют на оценки значения для спортивных педагогов. Оценки повышения интереса к спортивной науке и получения новых профессиональных знаний существенно положительно связаны между собой.

Оценки улучшения понимания проблем спортсменов наиболее существенно положительно влияют на оценки значения для тренируемых спортсменов. Оценки повышения профессионального уровня и увеличения готовности к целенаправленным действиям существенно положительно связаны между собой.

Выводы

1. Мнение спортивных педагогов показывает большое значение конструктивной теории адаптации для спортивной науки, спортивных педагогов и тренируемых спортсменов.

2. Специалисты отметили большее значение конструктивной теории адаптации для спортивных педагогов и тренируемых спортсменов.

3. Именно знание теоретических основ энергоинформационных средств восстановления позволяет обеспечить рациональную спортивную подготовку и устранить причины пред- и патологии.

4. Повышение интереса к спортивной науке даёт новые профессиональные знания, повышение профессионального уровня увеличивает готовность к целенаправленным действиям.

5. Конструктивная теория адаптации выводит спорт на более высокий уровень, позволяет обосновать мероприятия по: повышению эффективности спортивной подготовки, предупреждению преждевременного ухода из спорта и защите спортсменов от инвалидности.

Выводы

Конструктивная теория адаптации является необходимой для дальнейшего развития спорта.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Волков, В.К., Аванесов, В.У. Энергоинформационные средства восстановления // Состояние и перспективы развития медицины в спорте высших достижений: мат. Межд. науч. конф. «СпортМед 2007» (г. Москва, 24-25 ноября 2007г.). – М.: Физическая культура, 2007. – С.89-91.
2. Волков, В.К., Попова, И.Е., Савинкова, О.И., Козлов, В.И. Энергоинформационные средства восстановления – альтернатива допингу // Теория и практика физической культуры. 2017. № 4. С. 69–71.
3. Волков, В. К., Козлов, В. И., Струк, Ю. В. Основы конструктивной теории адаптации // Культура физическая и здоровье. 2017. № 2. С. 111-115.
4. Волков, В.К., Козлов, В.И., Крамской, С.И., Якушева О.А. Организация мышления спортсменов // Культура физическая и здоровье. – 2018. - №3. – С. 57-59.
5. Волков, В.К., Карасёв, А.В., Козлов, В.И., Крамской, С.И. О содержании конструктивной физической культуры // Культура физическая и здоровье современной молодёжи: мат. межд. н.-мет. конф. Воронеж: ВГПУ, 2018. С. 76-80.
6. Волков, В.К., Козлов, В.И., Струк, Ю.В., Якушева, О.А. На пути к национальной оздоровительной системе // Культура физическая и здоровье. 2019. № 1. С. 9–11.
7. Volkov V.K., Molchanov I.V., Struk U.V. Basic provisions of sanogenetic treatment // Materials of the International Conference «Scientific research of the Sco countries: synergy and integration», Beijing, PRC, February 20, 2020, pp. 153–158. DOI 10.34660/INF.2020.25.55696
8. Волков, В.К., Карасёв, А.В., Козлов, В.И., Литвинов, Е.В. О реализации человекотворческого назначения физической культуры // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: Материалы международного научного конгресса 6-8 апреля 2021 года / [под ред. А.В. Сысоева и др.]. Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2021. С. 90-94.
9. Волков, В.К., Карасёв, А.В., Козлов, В.И., Струк, Ю.В. Понятийные средства конструктивной теории адаптации // Культура физическая и здоровье. 2022. № 3. С. 150–153. DOI 10.47438/1999-3455_2022_3_150

10. Олимпийская хартия / Опубликовано Международным Олимпийским Комитетом, Лозанна, Швейцария – октябрь 2007 г. - 47 с.

11. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". [Электронный ресурс]. URL: <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102118584>/(дата обращения 04.05.2023).

References

1. Volkov, V. K., Avanesov, V. U. *Jenergo-informacionnye sredstva vosstanovlenija* [Energy-informational means of recovery]. *Sostojanie i perspektivy razvitija mediciny v sporte vysshih dostizhenij : mat. Mezhd. nauch. konf. "SportMed 2007" (g. Moskva, 24-25 nojabrja 2007 g.)* [Status and prospects for the development of medicine in the sport of higher achievements: Mat. Int. scientific conf. "SportMed 2007" (Moscow, November 24-25, 2007)]. Moscow, Physical culture, 2007. - pp. 89-91.

2. Volkov, V.K., Popova, I.E., Savinkova, O.I., Kozlov, V.I. *Jenergoinformacionnye sredstva vosstanovlenija – al'ternativa dopingu* [Energy-informational means of recovery – an alternative to doping]. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2017. No. 4. pp. 69–71.

3. Volkov, V. K., Kozlov, V. I., Struk, Ju. V. *Osnovy konstruktivnoj teorii adaptacii* [Fundamentals of the constructive theory of adaptation]. *Physical Culture and Health*, 2017. No. 2. pp. 111-115.

4. Volkov, V.K., Kozlov, V.I., Kramskoj, S.I., Jakusheva O.A. *Organizaciya myshleniya sportsmenov* [Organization of sportsmen's thinking]. *Physical Culture and Health*, 2018. No. 3, pp. 57-59.

5. Volkov, V.K., Karasjov, A.V., Kozlov, V.I., Kramskoj, S.I. *O sodержanii konstruktivnoj fizicheskoj kul'tury* [On the content of constructive physical culture]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e sovremennoj molodjozhi : mat. mezhd. n.-met. conf.* [Physical Culture and Health of Modern Youth: Proceedings of the International Scientific and Methodical Conference]. Voronezh, Voronezh State Pedagogical University publ., 2018, pp. 76-80.

6. Volkov, V.K., Kozlov, V.I., Struk, Ju.V., Jakusheva, O.A. *Na puti k nacional'noj ozdorovitel'noj sisteme* [On the way to the national health system]. *Physical Culture and Health*, 2019. No. 1. pp. 9–11.

7. Volkov V.K., Molchanov I.V., Struk U.V. Basic provisions of sanogenetic treatment. Materials of the International Conference "Scientific research of the Sco countries: synergy and integration", Beijing, PRC, February 20, 2020, pp. 153–158. DOI 10.34660/INF.2020.25.55696

8. Volkov, V.K., Karasjov, A.V., Kozlov, V.I., Litvinov, E.V. *O realizacii chelovekotvorcheskogo naznachenija fizicheskoj kul'tury* [On the implementation of the human-creative purpose of physical culture], *Problemy fizkul'turnogo obrazovanija: sodержanie, napravlenost', metodika, organizacija : Materialy mezhdunarodnogo nauchnogo kongressa, 6-8 aprilja 2021 goda, pod red. A.V. Sysoeva i dr.* [Problems of physical education: content, orientation, methodology, organization : Materials of the international scientific congress], April 6-8, 2021 / [ed. A.V. Sysoeva and others]. Voronezh, Nauchnaya kniga publ., 2021, pp. 90-94.

9. Volkov, V.K., Karasjov, A.V., Kozlov, V.I., Struk, Ju.V. *Ponjatijnye sredstva konstruktivnoj teorii adaptacii* [Conceptual means of the constructive theory of adaptation]. *Physical Culture and Health*, 2022. No. 3. P. 150–153. DOI 10.47438/1999-3455_2022_3_150

10. *Olimpijskaja hartija : Opublikovano Mezhdunarodnym Olimpijskim Komitetom, Lozanna, Shvejcarija* [Olympic Charter / Published by the International Olympic Committee, Lausanne, Switzerland], October 2007. 47 p.

11. *Federal'nyj zakon ot 04.12.2007 N 329-FZ (red. ot 02.08.2019) "O fizicheskoj kul'ture i sporte v Rossijskoj Federacii"* [Federal Law of December 4, 2007 N 329-FZ (as amended on August 2, 2019) "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation"]. Available from: <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102118584> / (accessed 4 May 2023).

Поступила в редакцию 05.05.2023

Подписана в печать 29.06.2023

Original article
UDC 612.017.2:796.051
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_2_169

THE SIGNIFICANCE OF A CONSTRUCTIVE THEORY OF ADAPTATION FOR SPORT

Vasily K. Volkov ^{1AB}, Alexander V. Karasyov ², Vladimir I. Kozlov ³, Yuri V. Struk ⁴

Voronezh State Academy of Sport ^{1A}

Voronezh, Russia

Military University of the Ministry of Defense of the Russian Federation ²

Moscow, Russia

Voronezh State Technical University ^{1B, 3}

Voronezh, Russia

Voronezh State Medical University named after N. N. Burdenko ⁴

Voronezh, Russia

^{1A} *PhD of Medicine, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Biomedical, Natural Science and Mathematical Disciplines*

^{1B} *Associate Professor of the Department of Natural and Sports Sciences*

ph.: +7(952)540-98-94, e-mail: volkov.v.k@gmail.com

ORCID 0000-0002-4957-238X

² *Grand PhD of Pedagogy, Professor, Associate Professor of the Department of Physical Training*

ph.: +7(903)742-48-42, e-mail: karasyev@yandex.ru

³ *PhD of Pedagogy, Professor, Professor of the Department of Physical Education and Sports*

ph.: +7(910)347-72-91, e-mail: vikozlov_60@mail.ru

ORCID 0000-0002-8636-8468

⁴ *Grand PhD of Medicine, Professor of Science, Head of the Department of Anesthesiology-Resuscitation and Emergency Medicine, Institute for Further Professional Education*

ph.: +7(908)138-55-31, e-mail: u_struk@mail.ru

ORCID 0000-0003-2012-8901

Abstract. Constructive theory of perception is a set of theoretical knowledge and practical reasons for identifying various suspicions of activity. The authors set a goal: the acquaintance of highly qualified coaches with the constructive theory of adaptation and, based on their opinion, show the significance of this theory of sports. The constructive theory of adaptation was introduced to 29 head coaches with a well-deserved appearance in the Voronezh region. In the past, highly qualified athletes trained many medalists and winners of the championships in Russia, Europe, and the World, that is, specialists who can be experts in sports. The value of constructive adaptation for sports comprises the values of sports science and sports educators, and trained athletes. Straight coaches' opinion about the importance of productive fashion for sports in the United States was conducted using a special questionnaire. The results of a survey of specialists made it possible to draw the following conclusions: 1) a look at the education of teachers shows the great importance of constructive adaptation for sports science and the formation of teachers and trained athletes; 2) experts noted the greater volume of the constructive theory of adaptation for sports teachers and trained athletes; 3) it is the knowledge of the theoretical foundations of the energy-informational means of recovery that makes it possible to provide rational sports training and eliminate the causes of pre- and pathology; 4) an increase in interest in sports science gives new professional knowledge, an increase in a professional level and increases the readiness for purposeful actions; 5) the constructive theory of adaptation brings sports to a higher level, allows to justify the event on the high efficiency of sports training, the prevention of premature withdrawal from sports and the protection of athletes from disability. The authors conclude that a constructive theory of adaptation is necessary for sports development.

Key words: a constructive theory of adaptation, vitality, sports, sports science, sports teachers and trained athletes, energy-informational means of recovery, rational sports training, causes of pre- and pathology, professional knowledge.

Cite as: Volkov, V. V., Karasyov, A. V., Kozlov, V. I., Struk, Yu. V. (2023) The significance of a constructive theory of adaptation for sport. *Physical Culture and Health*. (2), 169-174. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_2_169.

Received 05.05.2023

Accepted 29.06.2023