

# ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ежемесячный  
научно-теоретический  
журнал, основан в 1925 г.,  
входит в:

– базу данных Scopus;  
– индекс Российского  
научного цитирования  
(РИНЦ);  
– базу данных  
англоязычных  
периодических изданий  
EBSCO

Главный редактор  
Людмила ЛУБЫШЕВА

Редколлегия:  
Сергей БАКУЛЕВ  
Владимир ГУБА  
Георгий ГРЕЦ  
Александра ЗАГРЕВСКАЯ  
Олег МАТЫЦИН  
Вячеслав МАНОЛАКИ  
(Молдова)  
Сергей НЕВЕРКОВИЧ  
Владимир ПЛАТОНОВ  
(Украина)  
Павел РОЖКОВ  
Waldemar Moska  
Jerzy Sadowski  
Teresa Socha (Poland)  
Zhong Bingshu (China)

Ответственный секретарь  
Ольга ОЗЕРОВА

Шеф-редактор  
Югра научно-спортивная  
Сергей КОСЕНКО

Заведующие отделами  
журнала  
Евгения СЕВЕРИНА

Переводчик  
Ирина НОВОСАД

На обложке:  
Евгений Удин – чемпион  
мира по мас-рестлингу,  
магистрант Горного инсти-  
тута Северо-Восточного  
федерального университета  
им. М.К. Аммосова



Теория и практика  
физической культуры и спорта

## Содержание

# 9'2020

№(985)

### СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

Б.И. Тараканов, Р.Н. Апойко, С.И. Петров, Н.В. Воробьева – Совершенствование системы контроля и оценки спортивно-технических показателей женщин-борцов высокой квалификации.....	3
Н.В. Луткова, Ю.М. Макаров, В.А. Минкин, Я.Н. Николаенко, Л.А. Егоренко – Влияние психофизиологического состояния игроков на соревновательную деятельность.....	6
М.А. Рогожников, А.Е. Батурина, Ю.В. Яковлев, А.Е. Курицына – Развитие нейромышечных связей у баскетболистов на основе применения тренажера fitflight (фитфлайт).....	9
И.П. Сивохин, В.Ф. Скотников, А.И. Федоров, М.С. Хлыстов, А.П. Калашников – Моделирование тренировочного процесса тяжелоатлетов.....	12
О.В. Миронова, В.И. Григорьев, В.П. Иващенко, Л.И. Халилова – Предсоревновательная подготовка квалифицированных гребцов на байдарках на основе упражнений высокой интенсивности.....	15
А.Г. Мигалкин, В.В. Татаринов, П.П. Охлопков – Технико-тактическая подготовка квалифицированных кикбоксеров.....	18
Е.А. Лубышев, А.В. Титовский, И.М. Бодров, С.П. Голубничий – Спортивные и подвижные игры в оптимизации скоростно-силовой подготовки юных волейболистов.....	21

### ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Ю.Н. Бузина, Е.А. Гаврилова, Л.Б. Андрищенко, К.В. Тростина – Актуализация здоровьесберегающих технологий в профессиональной подготовке студентов.....	24
--	----

### ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

О.И. Каяшева, З.Г. Ханова, Д.Н. Ефремова, М.Б. Позина – Взаимосвязь образа физического «Я» с уровнем личностной рефлексии студентов, занимающихся спортом.....	27
Л.Д. Винокурова, Е.В. Бужина, А.Г. Барахсина – Формирование сплоченности занимающихся фитнес-аэробикой средствами спортивного туризма.....	30

### СОЦИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

М.И. Сентизова, А.В. Гурьева, А.С. Старостина – Сравнительный анализ национальных видов спорта в понимании студентов, вовлеченных в спорт высших достижений и массовый спорт.....	32
И.В. Василенко, О.В. Ткаченко – Физическая культура в образе жизни и сознании современных россиян.....	34
С.Б. Элиханов, А.А. Батукаев, А.А. Цетиев – Интересы студенческой молодежи к различным формам физкультурно-спортивной деятельности.....	37

### ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА

В.Ф. Лутков, Л.Л. Миллер, Г.И. Смирнов, Д.И. Шадрин, Н.В. Луткова – Профилактика перенапряжения опорно-двигательной системы спортсменов на основе средств гомеостатологии.....	40
С.П. Винокурова, М.И. Сентизова, Т.В. Немцева – Влияние занятий спортом на морфофункциональные показатели организма юношей-студентов.....	43

### АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Г.Н. Тхазеплова, А.М. Тхазеплов, Р.Л. Тхазеплов, Х.Х. Маргушев – Занятия спортом как условие создания инклюзивной среды для детей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.....	45
---	----

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

Н.Н. Кладкин, М.А. Федоров, Л.П. Бугаева – Плавательная подготовленность студентов как условие обеспечения безопасности летней полевой практики.....	48
И.В. Богданова, А.А. Егизарян, Ю.О. Люкин, Г.В. Власов, М.Н. Рабаданов – Влияние общефизической подготовки на физическое состояние студентов.....	51
Е.И. Саввинова, А.В. Филиппов, Ц.К. Гармаев – Эффективность учебных занятий по волейболу для повышения физической подготовленности девушек в условиях северного вуза.....	54

### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ

И.В. Аксарин, Б.П. Яковлев, И.Ю. Аксарина, Н.В. Мосина – Методические особенности оздоровительной тренировки людей зрелого возраста, имеющих нарушения функций позвоночника.....	56
А.А. Захаров, Я.Ю. Захарова, А.В. Бунашев – Взаимосвязь силы и мышечной выносливости рук у юношей, занимающихся мас-рестлингом, и у не занимающихся спортом.....	59
Е.С. Каченкова, И.В. Кулькова, С.Ю. Завалишина, Е.С. Ткачева – Физкультурно-оздоровительная тренировка мужчин 50-60 лет как средство профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.....	62
К.В. Выборная, М.М. Семенов, С.В. Лавриненко, Р.М. Раджаббадиев – Сравнительный анализ показателей физического развития мальчиков и юношей, проживающих в разных регионах Российской Федерации.....	65

### КОНСУЛЬТАЦИИ

Р.М. Черкесов, Э.Б. Настуев, А.М. Кануков – Совершенствование обучения сотрудников полиции боевым приемам борьбы и рукопашного боя на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России.....	68
Н.А. Винокурова, М.И. Васильева, М.В. Данилов – Спортивная терминология как ключевой элемент современного якутского языка.....	70

### «ТРЕНЕР» – журнал в журнале

О.В. Илюшин, Ф.Г. Газизов, Н.А. Колочанова, И.И. Басиров, Э.М. Мухаметзянов – Особенности развития физических качеств в зависимости от уровня квалификации спортсменов в зимнем полиатлоне.....	74
А.В. Привалов, М.Ю. Нифонтов, Ю.Ю. Вишнякова, Р.Р. Мухамедзянов – Влияние индивидуальной специальной силовой подготовки квалифицированных футболистов на эффективность приема и передачи мяча в касание.....	76
П.И. Иовица, С.В. Евсеева, И.И. Дружянов – Особенности спортивной тренировки по триатлону.....	79
А.Д. Павлова, М.Н. Протодакина, Г.Г. Горохова – Выявление концентрации внимания у начинающих стрелков.....	82
И.П. Зайцева, В.Н. Мельников, О.Н. Зайцев – Элеутерококк в тренировочном процессе спортсменов-борцов.....	84

### ЮГРА НАУЧНО-СПОРТИВНАЯ

М.Э. Гузич, И.П. Грехова – Личностные особенности представителей командных видов спорта.....	87
В.А. Вишневецкий, И.Э. Юденко, А.А. Пешков – Взаимосвязь показателей лабораторных и полевых испытаний в адаптивном плавании.....	90
Н.В. Ташманова – Влияние музыкального сопровождения занятий фитнесом на развитие координационных способностей студентов.....	93

### ПЕРСПЕКТИВА

Л.И. Лубышева – Подготовка спортивных кадров: широкий профессионал или узкий специалист?.....	95
---	----

### В ПОИСКАХ НОВОГО ПРОРЫВА

Н.Г. Закревская, Г.А. Андросова, Е.Я. Михайлова, А.Н. Щенников – Состояние и перспективы профессиональной востребованности выпускников спортивных вузов.....	96
Н.Н. Кармаева, Н.А. Кармаев, В.А. Таймазов – Высшее образование в условиях устойчивого развития: физическая культура, спортивная и рекреационная деятельность.....	99
Т.Н. Шутова, Л.Б. Андрищенко – Цифровизация образовательного пространства вуза в сфере физической культуры и спорта.....	102

### ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

М.А. Якунчев, Л.П. Карпушина, О.Н. Карабанова – Формирование ценностей здоровья у будущих педагогов в физкультурно-оздоровительной деятельности.....	17
Н.А. Комарова, А.В. Кокурин, Е.А. Шуняева – Управление тренировочным процессом юных биатлонистов на основе показателей функциональной диагностики.....	20
А.В. Захарова, Н.М. Тарбеева, Л.Н. Фитина – Вингейт-тестирование для оценки скоростно-силовых способностей лыжников-гонщиков.....	26
Л.Е. Игнатьева, В.П. Власова, М.Ю. Трескин – Вегетативный статус и функциональное состояние сердца футболистов 18-20 лет.....	39
Е.Н. Филиппова, Е.А. Якимова, Е.Е. Елаева – Особенности развития специальной силовой подготовки лыжников на различных этапах годичной подготовки.....	47
Ю.В. Коричко, О.П. Алексеева – Совершенствование физического воспитания школьников средних классов на основе средств аэробики во внеурочное время.....	50
С.М. Воронин – Повышение физической подготовки самбистов высокой квалификации в условиях изоляции.....	58
Ю.С. Журавлева – Динамика показателей физического состояния студентов, занимающихся профессионально-прикладной физической подготовкой, с учетом сезонных биоритмов.....	64
Е.М. Ревенко, В.А. Сальников – Возрастное и индивидуальное в развитии двигательных способностей.....	72
А.А. Захаров, Е.Ю. Федорова, А.Ю. Казаков – Критерии оценки оптимальности посадки и эффективности техники педалирования в велосипедном спорте.....	78
Т.А. Пушкина, В.Д. Сонькин, С.П. Левушкин – Изменение специальной работоспособности футболистов после курсового приема пищевой добавки, содержащей супероксиддисмутазу.....	81
Шагдар Бат-Эрдэнэ, Гончоо Батцэцэг, Лхагвасурэн Гундэгмаа – Взаимосвязь показателей морфофункционального состояния и общей физической подготовленности монгольских спортсменов.....	89

### НАУЧНАЯ ЖИЗНЬ

АНОНС.....	29, 36
------------	--------

ПАМЯТИ УЧЕНОГО.....	98
---------------------	----

НОВЫЕ КНИГИ.....	101, 104
------------------	----------

# Теория и практика физической культуры

Monthly Scientific-theoretical  
Journal, founded in 1925,  
covered by the Citation  
Indices:

- Scopus database;
- the Russian Scientific  
Citation Index (RSCI).
- database of periodicals  
in English EBSCO

Формат 60x90 1/8  
Объем 12 п.л.  
Тираж 1800 экз.  
Подписано в печать  
15.07.2020

Отпечатано  
в типографии  
ФГУП «ЦНИИХМ»  
115487, Москва,  
ул. Нагатинская, д. 16а  
www.cniikhm.ru

© Научно-  
издательский центр  
«Теория и практика  
физической культуры  
и спорта»  
105122 Москва  
Сиреневый бульвар, 4  
e-mail: fizkult@teoriya.ru

Индекс в каталоге  
«Роспечать» 70966

ISSN 0040-3601

Научный портал  
www.teoriya.ru

Компьютерная верстка  
Ольга ТЕРЁШИНА

Мнение редакции может не совпа-  
дать с точкой зрения авторов.  
Все права защищены.  
Ни одна часть этого издания  
не может быть занесена  
в память компьютера либо  
воспроизведена любым способом  
без предварительного письменного  
разрешения издателя.

Издание предназначено  
для читателей старше 14 лет

Цена договорная

## Contents

# 9'2020

№(985)

### ATHLETIC TRAINING

B.I. Tarakanov, R.N. Apoyko, S.I. Petrov, N.V. Vorobyeva – Actions to improve technical skills monitoring and rating system for elite female wrestlers .....	3
N.V. Lutkova, Yu.M. Makarov, V.A. Minkin, J.N. Nikolaenko, L.A. Egorenko – Role of psychophysiological state in competitive activity of team athletes .....	6
M.A. Rogozhnikov, A.E. Baturin, Yu.V. Yakovlev, A.E. Kuritsyna – Development of neuromuscular interconnections in basketball players using flight simulator .....	9
I.P. Sivokhin, V.F. Skotnikov, A.I. Fedorov, M.S. Khlystov, A.P. Kalashnikov – Simulation of weightlifting training process .....	12
O.V. Mironova, V.I. Grigoryev, V.P. Ivashchenko, L.I. Khalilova – Precompetitive training of qualified kayakers using high-intensity physical exercises .....	15
A.G. Migalkin, V.V. Tatarinov, P.P. Okhlopov – Technical-tactical training of qualified kickboxers .....	18
E.A. Lubyshva, A.V. Titovsky, I.M. Bodrov, S.P. Golubnichiy – Team sports and outdoor games to improve speed-strength training of young volleyball players .....	21

### VOCATIONAL TRAINING

Yu.N. Buzina, E.A. Gavrilova, L.B. Andryushchenko, K.V. Trostina – Mainstreaming health promotion technologies into professional training of students .....	24
---	----

### SPORT PSYCHOLOGY

O.I. Kayasheva, Z.G. Khanova, D.N. Efremova, M.B. Pozina – Physical self image versus personal reflection in sporting female students .....	27
L.D. Vinokurova, E.V. Bubyakina, A.G. Barakhsina – Building team cohesion of those involved in fitness aerobics by means of sports tourism .....	30

### SOCIOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

M.I. Sentizova, A.V. Gurieva, A.S. Starostina – Comparative analysis of national sports according to students engaged in elite and mass sports .....	32
I.V. Vasilenko, O.V. Tkachenko – Physical education in way of living and consciousness of modern Russians .....	34
S.B. Elipkhanov, A.A. Batukaev, A.A. Tsetiev – Students' interest in various forms of physical education and sports activities .....	37

### SPORT PHYSIOLOGY

V.F. Lutkov, L.L. Miller, G.I. Smirnov, D.I. Shadrin, N.V. Lutkova – Homotoxicology to prevent overstrain of athletes' musculoskeletal system .....	40
S.P. Vinokurova, M.I. Sentizova, T.V. Nemtseva – Effects of sports activities on morphofunctional indicators in young male students .....	43

### ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

G.N. Tkacheva, A.M. Tkachev, R.L. Tkachev, Kh.Kh. Margushev – Sports activities to create inclusive environment for children with disabilities and health limitations .....	45
---	----

### ACADEMIC PHYSICAL EDUCATION

N.N. Kladkin, M.A. Fedorov, L.P. Bugaeva – Students' swimming skills for safe summer field practice .....	48
I.V. Bogdanova, A.A. Egiazaryan, Yu.O. Lykin, G.V. Vlasov, M.N. Rabadanov – Effects of overall physical training on students' physical condition .....	51
E.I. Savvinova, A.V. Filippov, Ts.K. Garmayev – Volleyball training to improve physical fitness of northern university female students .....	54

### PHYSICAL ACTIVITY OF POPULATION

I.V. Aksarin, B.P. Yakovlev, I.Yu. Aksarina, N.V. Mosina – Methodological features of health-improvement physical training of adults with spinal disorders .....	56
A.A. Zakharov, Y.Yu. Zakharova, A.V. Burnashev – Relationship of strength and muscular endurance of grip in young male mas wrestlers and non-sporting males .....	59
E.S. Kachenkova, I.V. Kulikova, S.Yu. Zavalishina, E.S. Tkacheva – Health-improving training of 50-60 year-old males in prevention of cardiovascular diseases .....	62
K.V. Vybornaya, M.M. Semenov, S.V. Lavrinenko, R.M. Radzhabkadiyev – Comparative analysis of physical development rates in boys and adolescents living in different regions of Russia .....	65

### CONSULTATIONS

R.M. Cherkesov, E.B. Nastuev, A.M. Kanukoev – Improving combat maneuver and hand-to-hand combat training of police officers during training sessions in educational institutions of Ministry of Internal Affairs of Russia .....	68
N.A. Vinokurova, M.I. Vasilyeva, M.V. Danilov – Sports terminology as key element of modern Yakut language .....	70

### «TRAINER» – journal in journal

O.V. Ilyushin, F.G. Gazizov, N.A. Kolochanova, I.I. Basirov, E.M. Mukhametzyanov – Peculiarities of development of winter polyathletes' physical qualities depending on their qualifications .....	74
A.V. Privalov, M.Y. Nifontov, Yu.Yu. Vishnyakova, R.R. Mukhamedzanov – Effects of individual special strength training of qualified footballers on one-touch ball reception and pass performance .....	76
Peulic Jovica, S.V. Evseeva, I.I. Druzyanov – Specifics of triathlon training .....	79
A.D. Pavlova, M.N. Protodiyakonova, G.G. Gorokhova – Rating attention concentration in amateur shooters .....	82
I.P. Zaitseva, V.N. Melnikov, O.N. Zaitsev – Eleutherococcus (Siberian ginseng) in wrestler training .....	84

### YUGRA – SCIENCE AND SPORTS

M.E. Guzik, I.P. Grekhova – Personal features of team sports representatives .....	87
V.A. Vishnevsky, I.E. Yudenko, A.A. Peshkov – Relationship of laboratory and field test indices in adaptive swimming .....	90
N.V. Tashmanova – Influence of music accompaniment at fitness classes on progress in coordination abilities of female students .....	93

### PERSPECTIVE

L.I. Lubyshva – Training of sports personnel: multi-skilled professional or single-discipline expert? .....	95
---	----

### IN SEARCH OF NEW BREAKTHROUGH

N.G. Zakrevskaya, G.A. Androsova, E.Ya. Mikhailova, A.N. Shchennikov – Labor market demand for graduates of sports universities: status and prospects .....	96
N.N. Karmaeva, N.A. Karmaev, V.A. Tajmazov – Higher education in terms of sustainable development: physical education, sports and recreational activities .....	99
T.N. Shutova, L.B. Andryushchenko – Digitalization of physical education and sports educational process at university .....	102

### FROM SLUSHPILE

M.A. Yakunchev, L.P. Karpushina, O.N. Karabanova – Cultivation of health values in future physical education teachers during health and fitness activities .....	17
N.A. Komarova, A.V. Kokurin, E.A. Shunyaeva – Training process management in youth biathlon based on functional diagnostics indicators .....	20
A.V. Zakharova, N.M. Tarbeeva, L.N. Fitina – Wingate testing to rate speed-strength abilities of cross-country skiers .....	26
L.E. Ignatieva, V.P. Vlasova, M.Yu. Treskin – Vegetative status and functional state of heart in 18-20 year-old footballers .....	39
E.N. Filippova, E.A. Yakimova, E.E. Elaeva – Features of skiers' special strength training at various stages of annual training .....	47
Yu.V. Korichko, O.P. Alekseeva – Extracurricular aerobics practices to improve secondary school physical education .....	50
S.M. Voronin – Actions to improve physical training of highly skilled sambo wrestlers in isolation .....	58
Yu.S. Zhuravleva – Seasonal biorhythm based dynamics of physical condition of female students involved in professionally-applied physical training .....	64
E.M. Revenko, V.A. Sainikov – Age-related and individual in development of motor abilities .....	72
A.A. Zakharov, E.Yu. Fedorova, A.Yu. Kazakov – Optimal sitting and pedaling performance rating criteria in cycling .....	78
T.A. Pushkina, V.D. Sonkin, S.P. Levushkin – Change in special work capacity of footballers after course intake of dietary supplement containing superoxide dismutase .....	81
Shagdar Bat-Erdene, Gonchoo Battsetseg, Lkhagvasuren Gundegmaa – Correlation of morphofunctional indicators and overall physical fitness of Mongolian athletes .....	89

SCIENTIFIC LIFE .....	11
-----------------------	----

ANNOUNCEMENT .....	29, 36
--------------------	--------

MEMORY OF THE SCIENTIST .....	98
-------------------------------	----

NEW BOOKS .....	101, 104
-----------------	----------