

# 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:

Александр БЛЕЕР  
Сергей БАКУЛЕВ  
Владимир ГУБА  
Георгий ГРЕЦ  
Александр КРАВЦОВ  
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

Заведующие отделами  
журнала  
Светлана СЕВЕРИНА  
Евгения СЕВЕРИНА

Переводчик  
Ирина НОВОСАД

На обложке:  
Альбина Ахатова —  
российская биатлонистка,  
заслуженный мастер спорта  
России (1998), олимпийская  
чемпионка 2006 года  
в эстафете, 4-кратная  
чемпионка мира.



## Содержание

### ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

- Е.П. Врублевский, Х.С. Хоршидахмед, Д.А. Альбаркайи – Влияние направленности тренирующих воздействий на рост силы мышц юных бегунов на короткие дистанции ..... 3
- Е.Н. Медведева, Н.Н. Смирнова, Н.В. Ромашева – Инновационные подходы к анализу технической ценности равновесия в художественной гимнастике ..... 6
- А.В. Антипов, И.В. Кулишнев, В.П. Губа – Особенности планирования тренировочных микроциклов в многолетнем процессе подготовки спортивного резерва футбольных академий ..... 9

### ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА

- Р.В. Тамбовцева, Ю.Л. Войтенко, Е.В. Плетнева – Кинетические показатели анаэробной производительности спортсменов-легкоатлетов при использовании метаболических эргогенических средств ..... 12
- Н.А. Зиновьев, М.М. Громов, И.В. Бобров – Эффективность тренировок с ограничением кровотока в процессе подготовки спортсменов-горнолыжников ..... 15
- А.Е. Чиков, Д.С. Медведев, С.Н. Чикова – Оценка лимитирующих факторов при выполнении кратковременной работы максимальной мощности ..... 18

### БИОМЕХАНИКА СПОРТА

- Томаш Нижниковски, Анджей Масталеж, Виктор Болобан, Михал Бегайло, Марта Ногал – Узловые элементы спортивной техники в фазовой структуре связок акробатических упражнений, выполненных на гимнастическом бревне ..... 21
- М.Н. Ларионова, В.С. Терехин, С.П. Михайловский – Проектирование модельных характеристик основного хода акробатического рок-н-ролла на основе биомеханического анализа ..... 25

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

- Н.А. Вахин, А.Б. Маховиков, В.В. Шарок – Роль физической культуры и спорта в удовлетворенности студентов обучением в университете ..... 28
- Е.А. Изотов, А.И. Коваленко, Г.В. Солдатов – Удовлетворенность преподавателей профессиональной деятельностью в контексте отношения студентов к занятиям по физической культуре ..... 31
- О.В. Костромин, А.В. Зайцев, И.В. Бобров – Организационно-педагогическое управление спортивной физкультурой в воспитании студентов в процессе реализации элективных дисциплин по физической культуре и спорту ..... 33
- Р.А. Хужин, А.В. Греб – Взаимосвязь физической культуры и профессиональной конкурентоспособности будущего специалиста в техническом вузе ..... 36
- С.А. Семёнов, А.И. Морозов, Ю.П. Денисенко, Р.А. Гумеров – Психолого-педагогические технологии управления развитием социально значимых качеств студентов средствами физической культуры и спорта ..... 39
- Г.А. Ямалетдинова, Н.Б. Серова, В.С. Макеева – Самоуправление учебно-познавательной деятельностью студентов в образовательном пространстве физической культуры ..... 41
- С.М. Лукина, Ю.Я. Лобанов, А.В. Шаронова, Л.В. Ярчиковская, О.В. Миронова – Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе с применением инновационных технологий ..... 44
- П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Л.А. Иванова, М.Н. Пискайкина – Сравнительный анализ функциональных возможностей студентов с различным двигательным режимом ..... 47
- Д.А. Раевский, В.П. Чичерин, В.С. Домашенко, В.П. Румянцев – Интерпретация показателей физической подготовленности студентов с помощью цифровой обработки данных ..... 49
- А.Ю. Костарев, А.В. Греб, Н.А. Красулина – Спортивная игра «Лепта» как фактор мотивации к занятиям физической культурой студентов технического вуза ..... 51

### АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

- Д.М. Насибуллина, Т.Р. Насибуллин, Н.А. Красулина – Коррекция физической подготовленности студентов специальной медицинской группы с использованием индивидуальных программ ..... 54
- А.Б. Серых, Е.И. Мычко, Л.Ф. Букша – Развитие двигательных навыков у дошкольников со значительным снижением интеллекта на основе коррекции моторной сферы ..... 57
- Л.А. Парфенова, Е.А. Герасимов, Е.В. Макарова – Влияние занятий флорболом на выполнение школьниками с интеллектуальными нарушениями нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для инвалидов ..... 59

### ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

- М.М. Шубович, Л.М. Захарова, В.Г. Шубович – Формирование профессионально-педагогической культуры бакалавров – будущих учителей физической культуры ..... 62
- Л.А. Акимов, Е.Е. Лутова, И.В. Чикенева – Обеспечение безопасности физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательной организации ..... 65

### КОНСУЛЬТАЦИИ

- А.В. Павленко, Г.В. Руденко, Ю.И. Виноградов – Особенности подготовки спортсменов и динамика развития студенческого тхэквондо г. Санкт-Петербурга ..... 67
- Т.П. Будякова, Г.В. Батуркина – Секретные приемы в настольном теннисе как показатель профессионального мастерства теннисиста ..... 70

### «ТРЕНЕР» – журнал в журнале

- С.В. Колмогоров, А.Р. Воронцов, О.А. Румянцев – Технология контроля за подготовленностью элитных пловцов на основании анализа динамики функциональной зависимости между мощностью активного метаболизма и скоростью плавания ..... 74
- С.И. Бельих, О.С. Олейник – Удар как основное средство ведения боя и достижения победы в кикбоксинге ..... 78
- А.А. Долгобородова, А.Б. Гудков, А.В. Быков, А.В. Дёмин – Характеристика психологического компонента функциональной подготовленности игроков сборной России по флорболу в динамике игрового сезона ..... 80
- А.Г. Левицкий, В.А. Куванов, В.А. Дорофеев – Отбор в дзюдо на Олимпийские игры 2020 г. в Токио: стратегии, варианты, перспективы ..... 83
- В.В. Мехрикадзе, Б.В. Ермолаев, Е.В. Славкина – Структура соревновательного результата в женском легкоатлетическом семиборье ..... 86

### В ПОИСКАХ НОВОГО ПРОРЫВА

- Л.И. Лубышева – Онтокинезиология – новый вызов современности ..... 89
- Е.М. Ревенко – Межвозрастные различия в проявлениях силовых способностей юношей с разными типологическими комплексами свойств нервной системы ..... 90
- О.С. Коган, С.Д. Галиуллина – Состояние здоровья высококвалифицированных спортсменов после завершения карьеры в спорте высших достижений ..... 93
- М.А. Кузьмин, Г.В. Зароднюк, М.Н. Ларионова – Психологическая адаптация к условиям соревнований в циклических видах спорта ..... 96
- А.Г. Гуринович, Г.В. Петрова – Ключевые приоритеты правового регулирования бюджетного финансирования физической культуры и спорта в Российской Федерации в современный период ..... 99
- А.Х. Талибов, Н.В. Гушина, О.В. Ляшенко, Е.С. Дмитриева – Динамика состояния здоровья и физического развития спортсменов в процессе многолетней тренировки ..... 102

### ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

- Г.Б. Глазкова, О.В. Мамонова – Организационно-содержательная структура программы дополнительного образования по физической культуре для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата ..... 11
- Ю.В. Корягина, Г.Н. Тер-Акопов, С.В. Нопин, Л.Г. Роголева – Горный туризм в Приэльбрусье: эффекты срочной адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека ..... 17
- И.Е. Корельская, И.А. Варенцова – Личностно ориентированное обучение в физическом воспитании студентов ..... 27
- Д.В. Едышев, И.Н. Тимошина – Профессиональная подготовка будущих спортивных педагогов в процессе культурно-просветительской деятельности ..... 30
- О.Л. Трещева, А.В. Кокшаров – Формирование интереса студентов к процессу физической подготовки с использованием мобильного приложения ..... 35
- И.В. Лескова, А.А. Передельский – Перспективы расширения арабоязычного мусульманского контингента студентов в российских физкультурно-спортивных вузах ..... 46
- Т.А. Пушкина, С.П. Левушкин, В.Д. Сонькин – Изменения анаэробной производительности спортсменов после 2 недель приема препарата супероксиддисмутазы из растительного сырья ..... 53
- С.Ю. Завалишина, А.С. Махов – Физиологически выверенная методика занятий с самбистами, имеющими нарушения слуха ..... 72
- Ю.В. Глузман – Рекреационный потенциал Крыма в организации адаптивной физической культуры для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата ..... 77
- О.С. Глазачев, В. Кюфлер, Е.Н. Дудник, А.И. Филиппченко – Пассивная гипертермия: возможности повышения работоспособности и нагрузочной выносливости у спортсменами-любителями ..... 88
- С.М. Воронин, С.А. Зверев – Диагностический этап личностно ориентированной физической подготовки студентов ..... 98

НАУЧНАЯ ЖИЗНЬ ..... 8, 56, 69, 92

НОВЫЕ КНИГИ ..... 104

# Teoriya i praktika fizicheskoy kultury

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  
04.04.2019

Отпечатано  
в типографии  
ФГУП «ЦНИИХМ»  
115487, Москва,  
ул. Нагатинская, д. 16а  
www.cniihm.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 вёрстка  
Ольга ТЕРЁШИНА

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

Издание предназначено  
для читателей старше 14 лет

Цена договорная

**4'2019**  
№(970)

## Contents

### CHILDREN AND YOUTH SPORTS

E.P. Vrublevskiy, Kh.S. Khorshidakhmed, D.A. Albarkaii – Focused strength and speed-strength trainings of sprinters.....	3
E.N. Medvedeva, N.N. Smirnova, N.V. Romasheva – Balancing techniques scoring in artistic gymnastics: innovative analytical solutions.....	6
A.V. Antipov, I.V. Kulishenko, V.P. Guba – Training microcycle planning specifics in multiannual training systems at football sport reserve academies.....	9

### SPORT PHYSIOLOGY

R.V. Tambovtseva, J.L. Voytenko, E.V. Pletneva – Effects of metabolic ergogenic agents on sprinters' anaerobic performance rated by kinetic criteria.....	12
N.A. Zinoviev, M.M. Gromov, I.V. Bobrov – Benefits of blood flow restriction trainings for Alpine skiing sport.....	15
A.E. Chikov, D.S. Medvedev, S.N. Chikova – Short-term maximal-intensity work limitation factors analysis.....	18

### SPORT BIOMECHANICS

Tomasz Niznikowski, Andrzej Mastalerz, Viktor Boloban, Mikhail Biegajlo, Marta Nogal – Sports technique key elements in phase structure of connecting moves of acrobatic exercises performed on beam.....	21
M.N. Larionova, V.S. Terekhin, S.P. Mikhailovskiy – Biomechanical analysis of the key element modeling in acrobatic rock-n-roll.....	25

### ACADEMIC PHYSICAL EDUCATION

N.A. Vakhnin, A.B. Makhovikov, V.V. Sharok – Rating students' satisfaction with academic service quality on the whole and physical education and sport service in particular.....	28
E.A. Izotov, A.I. Kovalenko, G.V. Soldatova – Teachers' satisfaction with their work in context of students' attitude to physical education classes.....	31
O.V. Kostromin, A.V. Zaitsev, I.V. Bobrov – Educational and managerial provisions for sportized physical education in academic elective physical education and sport services.....	33
R.A. Khuzhin, A.V. Greb – Physical education service contribution to technical university graduate's professional competitiveness.....	36
S.A. Semenov, A.I. Morozov, Yu.P. Denisenko, R.A. Gumerov – Education psychology driven technologies to manage socially important skills building in academic physical education and sport service.....	39
G.A. Yamaletdinova, N.B. Serova, V.S. Makeeva – Academic education process self-management mechanisms in physical education service domain.....	41
S.M. Lukina, Yu.Ya. Lobanov, A.V. Sharonova, L.V. Yarchikovskaya, O.V. Mironova – Innovative technologies for academic physical education and sport service.....	44
P.P. Nikolayev, Yu.V. Shikhovtsov, I.V. Nikolayeva, L.A. Ivanova, M.N. Piskaykina – Comparative analysis of female students' functionality versus physical activity regimen.....	47
D.A. Rayevskiy, V.P. Chicherin, V.S. Domashchenko, V.P. Rumyantsev – Academic physical fitness test data processing and interpretation system.....	49
A.Yu. Kostarev, A.V. Greb, N.A. Krasulina – Lapta game as motivator for academic physical education service at technical university.....	51

### ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

D.M. Nasibullina, T.R. Nasibullin, N.A. Krasulina – Individual academic physical education programs for special health groups for physical progress.....	54
A.B. Serykh, E.I. Mychko, L.F. Buksha – Motility correction and motor skills development model for preschoolers with intellectual retardations.....	57
L.A. Parfenova, E.A. Gerasimov, E.V. Makarova – Floorball training model for schoolchildren with intellectual retardations to qualify for adaptive GTO complex tests.....	59

### VOCATIONAL TRAINING

M.M. Shubovich, L.M. Zakharova, V.G. Shubovich – Vocational education culture building in bachelors of physical education service.....	62
L.A. Akimova, E.E. Lutovina, I.V. Chikeneva – Physical education and health service safety standards in education system.....	65

### CONSULTATIONS

A.V. Pavlenko, G.V. Rudenko, Yu.I. Vinogradov – Academic taekwondo in Saint Petersburg: training systems and progress trends.....	67
T.P. Budyakova, G.V. Baturkina – Key table tennis skills indicative of professional mastery.....	70
«TRAINER» – journal in journal	
S.V. Kolmogorov, A.R. Vorontsov, O.A. Rumyantseva – Elite swimmers' fitness test technology driven by active metabolism rate variation analysis versus swimming speed test rates.....	74
S.I. Belykh, O.S. Oleynik – Kick as key combat technique for success in kickboxing.....	78
A.A. Dolgoborodova, A.B. Gudkov, A.V. Bykov, A.V. Demin – Mental fitness component of functional fitness: seasonal variations in Russian national floorball team.....	80
A.G. Levitskiy, V.A. Kuvanov, V.A. Dorofeev – National judo team qualification for 2020 Olympics in Tokyo: strategies, options and prospects.....	83
V.V. Mekhrikadze, B.V. Ermolaev, E.V. Slavkina – Competitive result structure in women's heptathlon.....	86

### IN SEARCH OF NEW BREAKTHROUGH

L.I. Lubysheva – Ontokinesiology – new challenge of modernity.....	89
E.M. Revenko – Junior age- and central nervous system-type specific group differences in strength abilities.....	90
O.S. Kogan, S.D. Galiullina – Retired elite athletes' health analysis.....	93
M.A. Kuzmin, G.V. Zarodnyuk, M.N. Larionova – Competitive mental adaptation in cyclic sports.....	96
A.G. Gurinovich, G.V. Petrova – Key priorities of physical education and sport sector budgeting laws and regulations in the Russian Federation.....	99
A.Kh. Talibov, N.V. Gushchina, O.V. Lyashenko, E.S. Dmitrieva – Dynamics of athletes' health and physical development in long-term training process.....	102

### FROM SLUSHPILE

G.B. Glazkova, O.V. Mamonova – Organizational and substantial structure of additional education program in physical education for students with musculoskeletal disorders.....	11
Yu.V. Koryagina, G.N. Ter-Akopov, S.V. Nopin, L.G. Roguleva – Alpine tourism in Elbrus region: effects of urgent adaptation of cardiovascular and respiratory systems.....	17
I.E. Korelskaya, I.A. Varentsova – Individualized education in academic physical education.....	27
D.V. Edyshev, I.N. Timoshina – Vocational training of future sports teachers in cultural and educational process.....	30
O.L. Treshcheva, A.V. Koksharov – Mobile application to motivate students for physical training.....	35
I.V. Leskova, A.A. Peredelskiy – Prospects for expansion of Arabic-speaking Muslim students in Russian physical education and sports universities.....	46
T.A. Pushkina, S.P. Levushkin, V.D. Sonkin – Changes in athletes' anaerobic performance after 2 weeks of superoxide dismutase administration.....	53
S.Yu. Zavalishina, A.S. Makhov – Physiologically verified training method for sambo wrestlers with hearing impairments.....	72
Yu.V. Gluzman – Recreational potential of Crimea in organization of adaptive physical education for persons with musculoskeletal disorders.....	77
O.S. Glazachev, V. Kofler, E.N. Dudnik, A.I. Filipchenko – Passive hyperthermia: ways to improve performance and exercise tolerance in amateur athletes.....	88
S.M. Voronin, S.A. Zverev – Diagnostic Stage of individualized physical training of students.....	98

### SCIENTIFIC LIFE

8, 56, 69, 92	
---------------	--

### NEW BOOKS

104	
-----	--