

# 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 Moskwa**  
**Jerzy Sadowski**  
**Teresa Socha (Poland)**  
**Zhong Bingshu (China)**

Ответственный секретарь  
**Ольга ОЗЕРОВА**

Заведующие отделами  
журнала  
**Евгения СЕВЕРИНА**

Переводчик  
**Ирина НОВОСАД**

**На обложке:**  
50 лет Факультету  
физического воспитания  
и здоровья в Бяла Подляске  
Академии физического  
воспитания в Варшаве,  
Польша



Теория и практика  
физической культуры и спорта

## Содержание

### БИОМЕХАНИКА СПОРТА

- Андрей Масталевж** – Вариативность кинематических показателей в технике толкания ядра в зависимости от спортивной квалификации ..... 3  
**А.А. Шалманов, В.Ф. Скотников** – Взаимодействие с опорой и штангой в классическом толчке в тяжелой атлетике ..... 6  
**Томаш Нижниковски, Ежи Садовски** – Влияние словесной информации на процесс обучения упражнениям «рондат-двойное сальто назад в группировке» при соскоке с гимнастического бревна ..... 9  
**Хуберт Макарук, Марчин Старзак** – Влияние техники выполнения приседания с нагрузкой с выпрыгиванием на кинетические переменные легкоатлетов ..... 12

### СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

- Дариуш Герчук, Игорь Цеслински, Мариуш Бушта, Ежи Садовски** – Профили физической подготовленности сильнейших борцов вольного стиля (мужчин и женщин) ..... 15

### СОЦИОЛОГИЯ СПОРТА

- Е.В. Караполова, А.П. Кошкин, Н.В. Дулина, Ю.А. Давыдова** – Футбол в структуре социального капитала современной молодежи: региональный аспект ..... 18

### ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

- О.М. Штерц, Ю.К. Жесткова** – Биологическая обратная связь как средство эмоциональной регуляции детей, занимающихся бадминтоном ..... 21  
**С.К. Багадиров** – Психологические аспекты построения и реализации модели обучения дзюдоистов ..... 23  
**Г.К. Бисерова, Н.Г. Гаифуллина** – Взаимосвязь агрессии и скорости реакции у детей младшего школьного возраста, занимающихся фехтованием ..... 26  
**Л.В. Ярчиковская, А.В. Шаронова, О.Н. Устинова, В.Г. Кривошецов** – Управление предэкзаменационным состоянием студентов средствами и методами физического воспитания ..... 29

### ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА

- Г.Р. Шагивалеева, Г.К. Бисерова, Г.М. Лыдкова** – Волевая саморегуляция личности как фактор достижения успеха в соревновательной деятельности тхэквондистов ..... 32  
**Г.З. Халиков, И.Г. Герасимова, И.Ш. Мутаева, Р.Е. Петров** – Функциональное состояние бегунов на средние дистанции с учетом коррекции тренировочных воздействий ..... 35  
**Барбара Длуголецка** – Минеральный статус костной ткани у молодых велосипедистов ..... 38

### ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

- С.А. Седов** – Терминологический аспект понятия «культура» в контексте проблемы совершенствования качества высшего педагогического образования по профилю «Физическая культура» ..... 41  
**О.А. Макарова, Н.Г. Гаифуллина, Е.Е. Мерзон** – Психологическая готовность к реализации инклюзивной практики в общеобразовательных школах будущими учителями физической культуры ..... 44  
**И.Е. Коновалов, С.А. Елизаров, Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахи** – Профессиограмма профессиональной деятельности военнослужащих пограничных органов как основа построения их профессионально-прикладной физической подготовки ..... 47

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

- Е.А. Байер, С.Н. Пожидаев, Г.И. Ляшко, Л.Е. Кисилева** – Инновационная модель учебных дисциплин физической культуры и спорта в системе высшего образования ..... 50  
**В.Ю. Шурыгин, Л.А. Краснова, К.Р. Волкова** – Специфика применения дистанционных технологий по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе ..... 52  
**В.В. Пономарев, Д.В. Жернаков, А.В. Уколов, А.С. Горбачев** – Педагогический анализ физической подготовленности студентов сибирских вузов: состояние и перспективы ..... 55  
**А.П. Стрижак, Л.Г. Рыжкова, В.В. Бобков, М.А. Кузьмин** – Метод «круговой тренировки» при подготовке обучающихся к выполнению нормативов Всероссийского комплекса ГТО ..... 57  
**Н.В. Казанцева, О.И. Кузьмина, В.Ю. Лебединский, О.А. Швачун, В.С. Казанцев** – Особенности изменений состава тела студентов в зависимости от влияния на него аэробных упражнений различной интенсивности ..... 60  
**А.З. Минахметова, Е.Н. Пьянова** – Физическая культура как фактор преодоления деструктивного поведения современной молодежи ..... 63

### АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

- Н.И. Исмаилова, А.Р. Хасанова** – Взаимокоординация сенсомоторной деятельности для физического развития детей с расстройствами аутистического спектра ..... 66  
**А.П. Шкляренко, Т.Г. Коваленко, Д.А. Ульянов** – Функциональная и психологическая реабилитация с использованием средств физической культуры ..... 69

### ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

- В.Г. Никитушкин, Н.Г. Михайлов, Ю.И. Разинов, И.И. Столов** – Подготовка школьников в системе дополнительного образования к участию в городских соревнованиях ..... 72  
**Г.М. Лыдкова, К.Р. Волкова, О.А. Разживин, А.Н. Панфилов** – Взаимодействие тренера со спортсменами-пауэрлифтерами юношеской и юниорской группы ..... 75

### КОНСУЛЬТАЦИЯ

- Е.В. Миликова, М.А. Ващенко, В.П. Дорган** – Диагностика специальных навыков в системе индивидуальной подготовки рекреативно-оздоровительного плавания ..... 78

### «ТРЕНЕР» – ЖУРНАЛ В ЖУРНАЛЕ

- Т.А. Землянухина, Т.В. Рыбьякова, Е.Ю. Подъячева, Т.И. Баранова** – Особенности реализации нырятельного рефлекса при подготовке спортсменов синхронного плавания ..... 82  
**С.Р. Шарифуллина, Ю.К. Жесткова, О.А. Разживин, С.Ш. Чернышова** – Игровой стретчинг как средство развития гибкости у юных спортсменов в художественной гимнастике ..... 85  
**М.С. Зарубина, Л.Б. Андрущенко, Ю.О. Аверасова, Валентина Гинявичене, И.В. Орган** – Модели организации соревнований в баскетболе 3x3 для участия в Олимпийских играх ..... 88  
**Ежи Садовски** – Перенос кумулятивного эффекта силовой тренировки на суше на скорость и параметры техники плавания ..... 91  
**И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, Е.Н. Мироненко** – Критерии оценки общей координационной подготовленности футболистов ..... 94

### ПЕРСПЕКТИВА

- Л.И. Лубышева** – Кластерный подход в развитии отрасли физической культуры и спорта ..... 97

### В ПОИСКАХ НОВОГО ПРОРЫВА

- В.А. Литовченко, Д.А. Зубков, Т.В. Фендель** – Спортивный кластер как инновационная форма в развитии системы подготовки спортивного резерва ..... 98  
**Д.Г. Степко, Д.В. Грачёва, А.А. Голова, О.Н. Андрущенко** – Влияние государственной политики на развитие экспериментальной инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта ..... 101  
**И.В. Маслова, И.Е. Крапоткина, В.А. Мартынова** – Питание как способ физического развития человека: исторический ракурс и современное состояние проблемы ..... 104

### ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

- Т.Ю. Черкесов, А.Н. Коноплева, Р.М. Биттиров** – Совершенствование скоростно-силовых способностей тяжелоатлетов при выполнении подъема штанги на грудь в условиях специализированного тренажерного устройства ..... 5  
**В.В. Анцыперов, Н.Л. Горячева** – Совершенствование вестибулярного аппарата высококвалифицированных акробатов ..... 14  
**И.В. Пискунов** – Выраженность пресинаптического торможения у бегунов на короткие дистанции разной квалификации ..... 20  
**А.В. Антипов** – Эффективность блочной технологии развития внимания у юных футболистов ..... 28  
**Т.В. Тимохина, Н.М. Толкова** – Применение здоровьесберегающих педагогических технологий в домах ребенка ..... 31  
**П.В. Квашук, И.Н. Маслова, Г.Н. Семаева** – Тренировочные нагрузки гребцов на байдарках и канох высокой квалификации ..... 34  
**И.Н. Медведев, А.С. Махов** – Функциональные особенности юных футболистов с синдромом Дауна ..... 40  
**О.Г. Рысакова, А.Н. Бегеле, А.С. Махов** – Инструментарий оценки технической подготовленности квалифицированных сноубордистов в параллельных дисциплинах ..... 46  
**Е.В. Бурицева, В.А. Бурицев, М.Н. Чапурин** – Диагностика двигательной одаренности детей на первичном этапе спортивного отбора ..... 54  
**А.В. Петрушенко** – Трудность элементов прыжковой акробатики в чирлидинге ..... 62  
**Е.Ф. Гайсина, А.С. Приходкин** – Анализ макроэлементного и микроэлементного состава смешанной слюны спортсменов ..... 65  
**Т.В. Тимченко, Е.П. Артемченко** – Применение средств скандинавской ходьбы в физической реабилитации ..... 68  
**Шаргаев Али Шакир Хусейн, П.К. Петров** – Комплексное использование средств основной гимнастики в физической подготовке юных футболистов ..... 77  
**Р.Т. Хуснутдинов, Л.А. Парфенова** – Современные проблемы подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов ..... 87  
**А.В. Салугин, В.В. Козин** – Особенности систематизации минимальных ситуаций противоборств юными кикбоксерами ..... 90  
**А.С. Зухов, С.П. Стрельников** – Влияние беговой нагрузки на результативность толчка гири ..... 93  
**А.С. Махов, И.Н. Медведев** – Физиологически оправданная реабилитация спортсменов, перенесших пластику связок коленного сустава ..... 106

### НОВЫЕ КНИГИ

- НАУЧНАЯ ЖИЗНЬ** ..... 84

## 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  
9.05.2020 г.

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

## Contents

### SPORT BIOMECHANICS

- Andrzej Mastalerz – Variability of kinematics indicators in shot put technique depending on sports level ..... 3  
A.A. Shalmanov, V.F. Skotnikov – Interaction with support and bar in classic jerk in weightlifting ..... 6  
Tomasz Niżnikowski, Jerzy Sadowski – Effects of verbal information on the process of learning round-off – double salto backward tucked during beam  
dismount ..... 9  
Hubert Makaruk, Marcin Starzak – Acute influence of loaded jump squat technique on kinetic variables in track and field athletes ..... 12

### ATHLETIC TRAINING

- Dariusz Gierczuk, Igor Cieślinski, Mariusz Buszta, Jerzy Sadowski – Physical fitness profiles of elite freestyle male and female wrestlers ..... 15

### SPORT SOCIOLOGY

- E.V. Kargapolova, A.P. Koshkin, N.V. Dulina, Yu.A. Davydova – Football as part of social capital of modern youth: regional aspect ..... 18

### SPORT PSYCHOLOGY

- O.M. Shterts, Yu.K. Zhestkova – Biological feedback for emotional regulation in children practicing badminton ..... 21  
S.K. Bagadirova – Psychological aspects of design and implementation of training model in judo ..... 23  
G.K. Biserova, N.G. Gayfullina – Relationship between level of aggression and reaction rate in primary schoolchildren practicing fencing ..... 26  
L.V. Yarchikovskaya, A.V. Sharonova, O.N. Ustinova, V.G. Krivoshechekov – Physical education to manage female students' pre-examination state ..... 29

### SPORT PHYSIOLOGY

- G.R. Shagivaleeva, G.K. Biserova, G.M. Ldokova – Voluntary self-regulation of as factor of competitive success of taekwondokas ..... 32  
G.Z. Khaliko, I.G. Gerasimova, I.Sh. Mutaeva, R.E. Petrov – Functional state of middle-distance runners in terms of training correction ..... 35  
Barbara Długolecka – Bone mineral status of young cyclists ..... 38

### VOCATIONAL TRAINING

- S.A. Sedov – Terminological aspect of definition of "culture" in context of higher pedagogical education quality improvement project in academic physical  
education discipline ..... 41  
O.A. Makarova, N.G. Gayfullina, E.E. Merzon – Psychological readiness for inclusive practices by future physical education teachers in comprehensive  
schools ..... 44  
I.E. Konovalov, S.A. Eliseev, Yu.V. Boltikov, O.B. Solomakhin – Professiogram of professional activities of border control authorities to underlie their  
applied professional physical training ..... 47

### ACADEMIC PHYSICAL EDUCATION

- E.A. Bayer, S.N. Pozhidaev, G.I. Lyashko, L.E. Kisileva – Innovative model of physical education and sports disciplines in higher educational institutions ..... 50  
V.Y. Shurygin, L.A. Krasnova, K.R. Volkova – Role of remote education technologies in physical education and sports training system at universities ..... 52  
V.V. Ponomarev, D.V. Zhernakov, A.V. Ukolov, A.S. Gorbachev – Pedagogical analysis of physical fitness of Siberian university students:  
status and prospects ..... 55  
A.P. Strizhak, L.G. Ryzhkova, V.V. Bobkov, M.A. Kuzmin – Circuit training method to train students for Russian GTO complex tests ..... 57  
N.V. Kazantseva, O.I. Kuzmina, V.Yu. Lebedinsky, O.A. Shvachun, V.S. Kazantsev – Features of changes in students' body composition under  
aerobic exercises of various intensity ..... 60  
A.Z. Minakhmetova, E.N. Pyanova – Physical education as a factor in suppressing destructive behavior of modern youth ..... 63

### ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

- N.I. Ismailova, A.R. Khasanova – Mutual coordination of sensorimotor activity for physical development of children with autism spectrum disorders ..... 66  
A.P. Shklyarenko, T.G. Kovalenko, D.A. Ulyanov – Physical education for functional and psychological rehabilitation ..... 69

### CHILDREN AND YOUTH SPORTS

- V.G. Nikitushkin, N.G. Mikhailov, Yu.I. Razinov, I.I. Stolov – Training schoolchildren for municipal competitions in supplementary education system ..... 72  
G.M. Ldokova, K.R. Volkova, O.A. Razzhivin, A.N. Panfilov – Interaction between coaches and junior and young powerlifters ..... 75

### CONSULTATIONS

- E.V. Milyakova, M.A. Vashchenko, V.P. Dorgan – Special skills diagnostics in individual recreational therapeutic swimming training system ..... 78

### «TRAINER» – journal in journal

- T.A. Zemlyanukhina, T.V. Rybyakova, E.Yu. Podyacheva, T.I. Baranova – Features of diving reflex in synchronized swimmers ..... 82  
S.R. Sharifullina, Yu.K. Zhestkova, O.A. Razzhivin, S.Sh. Chernyshova – Game stretching to develop flexibility in junior rhythmic gymnasts ..... 85  
M.S. Zharbina, L.B. Andryushchenko, Yu.O. Averyasova, Valentina Ginevičienė, I.V. Organ – 3x3 basketball competitions organization models  
at Tokyo 2020  
Olympics ..... 88  
Jerzy Sadowski – Transfer of effect of dry-land resistance training on speed and parameters of swimming technique ..... 91  
I.Y. Gorskaya, I.V. Averyanov, E.N. Mironenko – Evaluation criteria of overall coordination preparedness of football players ..... 94

### PERSPECTIVE

- L.I. Lubysheva – Cluster approach in development of physical education and sports industry ..... 97

### IN SEARCH OF NEW BREAKTHROUGH

- V.A. Litovchenko, D.A. Zubkov, T.V. Fendel – Sports cluster as innovative form in development of sports reserve training system ..... 98  
D.G. Stepyko, D.V. Gracheva, A.A. Golova, O.N. Andryushchenko – Role of state policy in development of experimental and innovation activities  
in physical education and sport sector ..... 101  
I.V. Maslova, I.E. Krapotkina, V.A. Martynova – Nutrition for human physical development: historical perspective and current state of problem ..... 104

### FROM SLUSHPILE

- T.Yu. Cherkesov, A.N. Konopleva, R.M. Bittirov – Actions to improve speed and strength abilities of weightlifters in hand squat in conditions of specialized  
training device ..... 5  
V.V. Antsyperov, N.L. Goryacheva – Improvement of vestibular apparatus of elite acrobats ..... 14  
I.V. Piskunov – Efficiency of presynaptic inhibition in sprinters of different qualifications ..... 20  
A.V. Antipov – Effectiveness of block attention development technology in youth football ..... 28  
T.V. Timokhina, N.M. Tolkova – Application of health promotion educational technologies in child care centers ..... 31  
P.V. Kvashuk, I.N. Maslova, G.N. Semaeva – Elite rowers training loads ..... 34  
I.N. Medvedev, A.S. Makhov – Functional features of junior footballers with down syndrome ..... 40  
O.G. Rysakova, A.N. Vegele, A.S. Makhov – Tools to estimate technical fitness of skilled snowboarders in parallel disciplines ..... 46  
E.V. Burtseva, V.A. Burtsev, M.N. Chapurin – Motor gift diagnostics in children at primary stage of sports selection ..... 54  
A.V. Petrushenko – Tumbling skills difficulty in cheerleading ..... 62  
E.F. Gaysina, A.S. Prikhodkin – Analysis of macro- and micro-elemental composition of mixed saliva in athletes ..... 65  
T.V. Timchenko, E.P. Artemenko – Scandinavian walking in physical rehabilitation ..... 68  
Shargawe Ali Shakir Hussein, P.K. Petrov – Comprehensive use of basic gymnastics in physical training of young footballers ..... 77  
R.T. Khushnudinov, L.A. Parfenova – Modern problems of elite weightlifter training ..... 87  
A.V. Salugin, V.P. Kozin – Features of systematization of minimum fight situations by junior kickboxers ..... 90  
A.S. Zulkhov, S.P. Strelnikov – Effect of running load on jerk performance ..... 93  
A.S. Makhov, I.N. Medvedev – physiologically justified rehabilitation of athletes after knee ligament plastics ..... 106

### NEW BOOKS

- SCIENTIFIC LIFE ..... 37

- SCIENTIFIC LIFE ..... 84