

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Саратовский национальный исследовательский государственный университет
имени Н. Г. Чернышевского»
Общероссийская общественная организация «Российский студенческий спортивный союз»

Физическое воспитание и студенческий спорт

Научный журнал

Издается с 2022 года
Выходит 4 раза в год

2024 Том 3 Выпуск 4

Physical Education and University Sport

Journal

Published from 2022
4 issues per year

Подписку на печатные издания можно оформить
в Интернет-каталоге ГК «Урал-Пресс» (ural-press.ru)
Подписной индекс 014691
Цена свободная

Электронная версия журнала
находится в открытом доступе
(sport-journal.sgu.ru)
Журнал входит в Международную базу данных DOAJ

Журнал «Физическое воспитание и студенческий спорт» зарегистрирован
в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных тех-
нологий и массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации СМИ
ПИ № ФС77-88311 от 07.10.2024 г.

ISSN 2782-4594 (Print)
ISSN 2782-4608 (Online)

© Саратовский университет, 2024
© Российский студенческий спортивный союз, 2024

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Главный редактор

С. Г. Сейранов, академик РАО, доктор пед. наук, проф. (Москва, Россия)

Заместители главного редактора:

А. Н. Чумаченко, доктор геогр. наук, доц. (Саратов, Россия)
Р. М. Ольховский, кандидат социол. наук (Санкт-Петербург, Россия)
М. А. Ермакова, кандидат пед. наук, доц. (Москва, Россия)
Н. Б. Бриленок, кандидат филос. наук, доц. (Москва, Россия)

Ответственный секретарь

А. А. Казаков, доктор полит. наук, доц. (Саратов, Россия)

Члены редакционной коллегии:

Л. Б. Андриященко, доктор пед. наук, проф. (Москва, Россия)
Р. Т. Бурганов, доктор экон. наук, доц. (Казань, Россия)
И. Ю. Водолагина, кандидат пед. наук, доц. (Саратов, Россия)
О. Ю. Голуб, доктор социол. наук, проф. (Саратов, Россия)
А. А. Горелов, доктор пед. наук, проф. (Санкт-Петербург, Россия)
Г. С. Денисова, доктор социол. наук, проф. (Ростов-на-Дону, Россия)
С. П. Евсеев, доктор пед. наук, проф. (Санкт-Петербург, Россия)
О. Л. Жигарев, кандидат биол. наук, доц. (Новосибирск, Россия)
А. А. Зайцев, доктор пед. наук, проф. (Калининград, Россия)
С. Г. Ивченков, доктор социол. наук, доц. (Саратов, Россия)
С. С. Коровин, доктор пед. наук, проф. (Оренбург, Россия)
В. А. Леднев, доктор экон. наук, проф. (Москва, Россия)
И. У. Маджидов, доктор техн. наук, проф. (Ташкент, Узбекистан)
В. Б. Мандриков, доктор пед. наук, проф. (Волгоград, Россия)
В. Г. Манолаки, доктор пед. наук, проф. (Кишинёв, Республика Молдова)
В. И. Михалев, доктор пед. наук, проф. (Омск, Россия)
П. А. Пилавов, кандидат пед. наук (Луганск, Россия)
И. В. Солнцев, доктор экон. наук, доц. (Москва, Россия)
В. И. Столяров, доктор филос. наук, проф. (Москва, Россия)
В. П. Сущенко, доктор пед. наук, проф. (Санкт-Петербург, Россия)
В. С. Якимович, доктор пед. наук, проф. (Волгоград, Россия)

EDITORIAL BOARD

Editor-in-Chief

Sergey G. Seyranov (Moscow, Russia), <https://orcid.org/0000-0002-4866-1030>

Deputies Editor-in-Chief:

Aleksei N. Chumachenko (Saratov, Russia), <https://orcid.org/0000-0002-9482-1496>
Roman M. Olkhovskiy (St. Petersburg, Russia), <https://orcid.org/0000-0003-0789-9306>
Marina A. Ermakova (Moscow, Russia), <https://orcid.org/0000-0003-0181-8368>
Nailya B. Brilyonok (Moscow, Russia), <https://orcid.org/0000-0001-6510-823X>

Executive Secretary

Alexander A. Kazakov (Saratov, Russia), <https://orcid.org/0000-0002-3140-0977>

Members of the Editorial Board:

Liliya B. Andryushchenko (Moscow, Russia), <https://orcid.org/0000-0001-9216-8780>
Rafis T. Burganov (Kazan, Russia), <https://orcid.org/0000-0002-8943-0781>
Irina Yu. Vodolagina (Saratov, Russia), <https://orcid.org/0000-0002-2002-9850>
Ol'ga Yu. Golub (Saratov, Russia), <https://orcid.org/0000-0002-6280-9011>
Alexander A. Gorelov (St. Petersburg, Russia), <https://orcid.org/0000-0002-1067-1110>
Galina S. Denisova (Rostov-on-Don, Russia), <https://orcid.org/0000-0002-3671-9602>
Sergej P. Evseev (St. Petersburg, Russia), <https://orcid.org/0000-0002-3818-1076>
Oleg L. Zhigarev (Novosibirsk, Russia), <https://orcid.org/0009-0004-9577-5120>
Anatolij A. Zajtsev (Kaliningrad, Russia), <https://orcid.org/0000-0002-9639-6833>
Sergej G. Ivchenkov (Saratov, Russia), <https://orcid.org/0000-0003-2682-545X>
Sergej S. Korovin (Orenburg, Russia), <https://orcid.org/0000-0002-3189-9064>
Vladimir A. Lednev (Moscow, Russia), <https://orcid.org/0000-0003-2286-2552>
Inom U. Madjidov (Tashkent, Uzbekistan), <https://orcid.org/0000-0002-7168-2243>
Viktor B. Mandrikov (Volgograd, Russia), <https://orcid.org/0000-0003-1970-7527>
Vyacheslav G. Manolaki (Chisinau, Republic of Moldova), <https://orcid.org/0000-0001-8744-6125>
Vladimir I. Mihalyov (Omsk, Russia), <https://orcid.org/0000-0002-1452-9226>
Pavel A. Pilavov (Lugansk, Russia)
Ilia V. Solntsev (Moscow, Russia), <https://orcid.org/0000-0001-9562-8535>
Vladislav I. Stolyarov (Moscow, Russia), <https://orcid.org/0000-0002-0113-0072>
Valerij P. Sushchenko (St. Petersburg, Russia), <https://orcid.org/0000-0003-0329-4529>
Viktor S. Yakimovich (Volgograd, Russia)

СОДЕРЖАНИЕ

Спорт и общество

Орлов А. И., Таланцева В. К., Шиленко О. В., Петрова Т. Н., Кудратова Л. А.

О выборе содержания тренировочного процесса спортсменов массовых разрядов с учетом субъектности соревновательной деятельности 339

Панина О. В., Фролова Л. В.

Развитие силовых способностей у студентов образовательных организаций высшего образования 348

Анцыперов В. В., Сычев П. А., Власова Т. Н., Козлова Т. Н., Попова О. М.

Формирование силовых способностей у студентов аграрного университета 353

Шахов А. А.

Потенциал физкультурно-спортивного краеведения в патриотическом воспитании молодежи 360

Маркин Э. В., Сопарев А. А.

Психологические аспекты подготовки студентов-армрестлеров к соревнованиям 368

Студенческий спорт глазами руководителя

Ахматгатин А. А., Струганов С. М., Балашов А. В.

Смешанное обучение в физическом воспитании студентов заочного обучения 375

Яни А. В., Молдован В. А., Кудряшова Е. Д.

Новые виды физкультурно-спортивной деятельности как средство повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом 383

Мануров И. М., Калманович В. Л.

Национально-региональные аспекты формирования физкультурно-оздоровительной среды в образовательных учреждениях Республики Татарстан 391

Рубцова Л. В., Жуйков Р. А., Воротова М. С.

Спорт в Удмуртском государственном аграрном университете (на примере участия в соревнованиях различного уровня с 1954 по 2024 г.) 397

Территория спорта и здоровья

Куркина Л. В., Сидорова Н. А.

Использование аутогенной тренировки как здоровьесберегающей технологии для студентов 405

Никифорова О. Н., Маркин Э. В.

Влияние экстремальных нагрузок на изменение точности броска и функциональные показатели частоты сердечных сокращений у гандболистов 413

Дьяченко Ю. А.

Повышение физической подготовленности студенток средствами здоровьесберегающих методик 419

Тарасов П. В., Козенко Е. Ю., Мирошник Д. Ю.

Основные положения, обеспечивающие эффективность занятий адаптивной физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья 425

Миляева К. Р., Акиндинова М. М.

Влияние гибкости на формирование базовой техники в тхэквондо у детей в возрасте 10–12 лет 431

CONTENTS

Sports and Society

Orlov A. I., Talantseva V. K., Shilenko O. V., Petrova T. N., Kudratova L. A.

The choice of the content of training process for mass-category athletes in view of the subjectivity of competitive activity 339

Panina O. V., Frolova L. V.

Development of strength abilities in university students 348

Antsyperov V. V., Sychev P. A., Vlasova T. N., Kozlova T. N., Popova O. M.

Formation of strength abilities in students of agricultural university 353

Shakhov A. A.

Potential of physical culture and sports local lore in patriotic education of young people 360

Markin E. V., Soparev A. A.

Psychological aspects of students-armwrestlers' preparation for competitions 368

Student Sports Through the Eyes of a Manager

Akhmatgatin A. A., Struganov S. M., Balashov A. V.

Blended learning in physical education of distance students 375

Yani A. V., Moldovan V. A., Kudryashova E. D.

New types of physical and sports activities as a means of increasing motivation for physical education and sports 383

Manurov I. M., Kalmanovich V. L.

National and regional aspects of formation of physical culture and recreation environment in educational institutions of the Republic of Tatarstan 391

Rubtsova L. V., Zhuikov R. A., Vorotova M. S.

Sports in Udmurt State Agrarian University (using the example of participation in various competitions from 1954 to 2024) 397

Territory of Sports and Health

Kurkina L. V., Sidorova N. A.

Using autogenous training as a health-saving technology for students 405

Nikiforova O. N., Markin E. V.

The effect of extreme loads on changes in accuracy of the throw and functional indicators of heart rate in handball players 413

Dyachenko Yu. A.

Improving physical fitness of female students by means of health-saving techniques 419

Tarasov P. V., Kozenko E. Yu., Miroshnik D. Yu.

Basic provisions that ensure effectiveness of adaptive physical education classes with students with health disorders 425

Milyaeva K. R., Akindinova M. M.

The influence of flexibility on the formation of basic taekwondo techniques in children aged 10–12 years 431