



# Физическая культура: воспитание, образование, тренировка

Научно-методический журнал  
Российской Академии Образования  
Российского государственного  
университета физической культуры,  
спорта, молодежи и туризма  
(ГЦОЛИФК)

Вестник Проблемного совета  
по физической культуре  
Российской Академии Образования

Основан в 1996 году

## Главный редактор

ЛУБЫШЕВА Л.И. (профессор)

## Редакционный совет:

АШКИНАЗИ С.М. (профессор)

БУЛГАКОВА Н.Ж. (член-корр. РАО)

ГОРЕЛОВ А.А. (профессор)

МАНЖЕЛЕЙ И.В. (профессор)

МАТЫЦИН О.В. (профессор)

НЕВЕРКОВИЧ С.Д. (академик РАО)

РУМБА О.Г. (профессор)

ПОПОВ Г.И. (профессор)

ВИЗИТЕЙ Н.Н. (профессор)

(Молдова)

КОХАНОВИЧ Казимир (профессор)

(Польша)

## Редактор

ОЗЕРОВА О.А.

## Переводчик

НОВОСАД И.В.

## Верстка

ТЕРЁШИНА О.В.

Издание предназначено  
для читателей старше 14 лет



## ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

А.Г. Баталов, М.И. Сидорова, М.Е. Бурдина – Модельные характеристики параметров рельефа трасс в индивидуальных дисциплинах лыжных гонок в условиях соревновательной деятельности .....	2
У. Ди, Л.А. Новикова – Содержание групповых упражнений с тремя обручами и двумя парами булав сборной команды Китая по художественной гимнастике .....	6
А.Н. Шарипов, М.Ю. Степанов, М. Б. Саламатов – Оперативный контроль функционального состояния спортсмена-рукопашника в процессе предсоревновательной подготовки .....	8
Н.Н. Константинов, М. Г. Колодезников, К.С. Колодезников, В.В. Ефремов – Восстановительные мероприятия в тренировочном процессе борцов-хапсагаистов .....	11

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

В.А. Адольф, В.В. Пономарев, Н.Н. Казакевич, О.В. Турьгина – Интеграция очного и дистанционного образования обучающихся на уроках «основы безопасности жизнедеятельности» в общеобразовательной школе .....	14
С.В. Яценко, В.В. Пономарев, О.В. Булгакова – Спортивные танцы в физическом воспитании школьников Сибири: социологический аспект .....	16
Г.Ю. Гутников, Е.Д. Митусова – Военно-патриотическое воспитание школьников старших классов с акцентированным применением средств физической культуры .....	17
Н.В. Пашкова, М.Д. Кудрявцев, А.В. Гаськов, В.В. Денискин – Особенности построения процесса физкультурного образования для учащихся начальной школы .....	19
М.В. Андрианов, Г.Ю. Гутников – Комплексный подход к обучению школьников двигательным действиям в волейболе в условиях школьной спортивной секции .....	22
М.П. Стародубцев, Т.В. Сапсаева – Взаимосвязь здорового образа жизни и жизнестойкости .....	24
Я.О. Шапошников, Л.С. Дворкин, Н.И. Дворкина – Влияние занятий джиу-джитсу на физическую подготовленность детей 10-11 лет .....	26

## ПОДГОТОВКА БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ

Л.А. Липская, О.Л. Карпова – Интегративная антропологическая концепция образовательного пространства спортивного вуза .....	29
М.Ю. Степанов, М.Б. Саламатов, А.Н. Шарипов – Обоснование понятий «функциональное состояние» и «функциональная подготовленность» в контексте профессиональной деятельности .....	32

## ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Л.П. Обьедкова – Структура и содержание внеаудиторных мероприятий как средство повышения эффективности освоения профессиональной компетентности студентов-менеджеров в условиях спортивного вуза .....	34
М.Г. Коляда, Т.И. Бугаева, Е.Ю. Доченко – Моделирование процесса формирования информационной компетентности будущих спортивных тренеров .....	37

## СОЦИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

С.А. Даниленко, О.В. Копцева, Н.И. Плотицин – Осведомленность в вопросах борьбы с допингом спортсменов разных возрастных групп, занимающихся любительским спортом .....	40
А.А. Смирнов, Л.В. Казаринова, А.А. Сонина – Построение антидопинговой политики в условиях спортивного вуза .....	43
А.А. Передельский, В.В. Иванов – Практическая стрельба в формате конкретно-социологических исследований .....	45

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

К.В. Сухина, Э.Б. Балжинмаев, Т.И. Бонько, О.А. Ницина – Особенности психологических характеристик здоровья студентов-первокурсников .....	47
Т.М. Панкратович, Е.М. Голикова, Ю.Г. Шеворакова – Коррекция техники бега с барьерами у обучающихся в процессе учебных занятий легкой атлетикой .....	50
И.В. Гордеева – Влияние любительского спорта на уровень физического развития студентов колледжа .....	53
Д.А. Каменский, Ю.В. Яковлев, П.К. Кузнецов, А.М. Чащин – Влияние регулярных спортивных тренировок на сердечно-дыхательную функцию студентов медицинской школы .....	56

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Т.А. Даниленко – Универсальный алгоритм оздоровительной гимнастики для поддержания здоровья ветеранов спорта .....	59
С.В. Уварова, Т.В. Левченкова, А.С. Кудрявцева, Т.А. Шестакова – Экспериментальная программа проведения онлайн-тренировок на выносливость с лицами зрелого возраста в режиме самоизоляции .....	62
В.Э. Бельц, Н.А. Петухов, А.О. Храмов – Педагогические технологии профилактики плоскостопия у детей 5-6 лет гимнастическими корригирующими упражнениями .....	65

## «ДЕТСКИЙ ТРЕНЕР» – журнал в журнале

А.С. Ананьин, В.М. Денисова, К.Г. Чуй – Контроль специальной физической подготовленности юных волейболистов .....	68
Н.И. Дворкина, Е.И. Ончукова, С.Х. Абид, Н.В. Андрусенко – Влияние подвижных игр на интенсивность и объем двигательной активности детей 5-6 лет различного пола в зале и на улице .....	70
Ю.В. Коричко, А.А. Красова, А.А. Коричко – Эффективность проведения занятий технико-эстетическими видами спорта в учреждениях дополнительного образования детей .....	72
М. Кенжебулатов – Комплекс силовых упражнений с отягощениями, направленный на повышение силовых показателей в бразильском джиу-джитсу .....	75
А.В. Дворников, П.В. Королёв, К.Г. Чуй – Особенности технической подготовки студентов к соревнованиям по пляжному волейболу .....	78

## УЧЕНЫЕ – ПРАКТИКАМ

Е.В. Старкова, А.С. Любимова – Обучение технике жима в пауэрлифтинге .....	10
Н.В. Воробьева – Общий функциональный статус астенизированных рукопашников юношеского возраста .....	18
С.Ю. Завалишина, Н.В. Воробьева – Функциональные особенности здоровья детей с низкой физической активностью .....	23
Д.С. Якушев – Модельные характеристики юных спортсменов-ориентировщиков с учетом преимущественного проявления различных видов подготовленности .....	36
А.А. Ситдикова, А.Г. Черенщиков, А.Д. Шаймиева – Удовлетворенность специалистов по адаптивной физической культуре качеством профессиональной подготовки в вузе .....	49
Д.В. Губа, С.В. Чернов, Ду Луи – Особенности построения специализированной подготовки баскетболистов в колледжах и университетах Китая .....	52
А.В. Антипов, А.С. Сулим, Е.М. Антипова – Планирование физических нагрузок при оптимизации двигательных способностей студента на дополнительных занятиях фитнесом .....	55
Е.В. Долгова – Совершенствование скоростно-силовых способностей с использованием гидротормоза в гребном слаломе .....	58
А.М. Мишаткин, В.П. Губа, А.А. Плешаков – Индивидуальный подход при формировании двигательных навыков у детей 5-6 лет на основе подвижных игр с элементами футбола .....	74

## НОВЫЕ КНИГИ

.....	7
-------	---