

# 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:  
**Ноговицына Матрена**  
**Степановна** –  
международный  
гроссмейстер по шашкам,  
5-кратная чемпионка  
мира по стоклеточным  
шашкам по блицу и рапиду,  
чемпионка Европы, 3-кратная  
чемпионка России, 7-кратная  
победительница Всемирных  
интеллектуальных игр IMSA  
sport Accord, чемпионка мира  
по блицу в русские шашки.



Теория и практика  
физической культуры и спорта

## Содержание

### НА ПУТИ К ЮБИЛЕЮ ТИПФК

**С.А. Пронин** – Влияние журнала «Теория и практика физической культуры» на развитие теории и методики конькобежного спорта..... 3

### ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

**И.И. Готовцев, Т.К. Колесова, М.Д. Гуляев, Е.В. Коркин** – Интеграция содержания профессионального физкультурного образования на разных уровнях обучения..... 6  
**С.С. Гуляева, П.Д. Гуляев, С.С. Добровольский, А.Ф. Сыроватская** – Концепция построения региональной системы физкультурно-спортивной деятельности в условиях Республики Саха (Якутия)..... 9  
**Л.И. Костюнина, О.С. Назаренко, Е.Е. Панова** – Нравственность как фактор повышения профессионализма будущих специалистов по физической культуре..... 12

### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ

**А.П. Мальцева, Н.М. Касаткина, А.Ю. Тихонова** – Здоровое долголетие как новая метапредметная область междисциплинарных исследований в теории и практике физической культуры..... 15  
**И.Н. Тимошина, Л.Д. Назаренко, А.В. Мещеряков** – Активная двигательная деятельность – условие укрепления здоровья и продолжительности жизни..... 18  
**А.В. Назаренко, И.В. Астраханцева, М.В. Короткова** – Факторы, определяющие качество и продолжительность жизни людей..... 21  
**К.Н. Дементьев, Е.Г. Зуикова, Т.В. Бушка, О.Н. Устинова, И.И. Кипрушина** – Использование технологии концентрированного обучения на занятиях аэробикой..... 24  
**С.В. Худик, В.С. Близнаевская, А.А. Худик, А.Ю. Близнаевский** – Синергетический подход к формированию комплексной специализации для элективного курса «Физическая культура и спорт» в вузе..... 27

### ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА

**Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов, Н.А. Федоров, Н.Ф. Ишмухаметова** – Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов к двигательной деятельности..... 30  
**Р.В. Тамбовцева, Д.И. Сечин** – Динамика психофизиологических характеристик у спортсменов-единоборцев высокой квалификации под влиянием гипоксического стимула..... 33  
**А.Н. Овчинников, А.В. Дерюгина** – Влияние композиции убиохинона-10 и маточного молока на физиолого-биохимические корреляты повышения результативности физической деятельности высококвалифицированных спортсменов..... 36  
**А.Л. Корепанов, О.Н. Головкин, С.Е. Моторная** – Особенности аэробного потенциала у подростков с разными темпами физического развития..... 39  
**Кайс Б. Ясин, Башар А.Ал. Салех, Рафат С.А. Эльтиби, Кайс М. Найрат, И.В. Петрачева** – Сравнение физических и физиологических показателей гандболистов различных групп подготовки..... 42

### АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Н.А. Гросс, Т.Л. Шарова, А.В. Молоканов** – Реакция сердечно-сосудистой системы организма детей-инвалидов на выполнение вращательных движений и стимуляцию опорных зон стоп в процессе развития статокинетической устойчивости..... 45  
**О.В. Мамонова, С.И. Филимонова, Е.А. Лубышева, Ю.Б. Алмазова** – Новые педагогические подходы в физическом воспитании обучающихся с особыми образовательными потребностями..... 48

### ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

**Т.Д. Дубовицкая, Г.М. Романова, И.Н. Макарова, И.Н. Овсянникова** – Психологические барьеры профессиональной карьеры спортсменов..... 51  
**С.В. Воронин, Т.Д. Дубовицкая, Л.А. Базалева, А.В. Шашков, Л.К. Федякина** – Ценностные ориентации профессиональной карьеры спортсменов..... 54  
**А.И. Панюков, Ю.Г. Панюкова, И.М. Корнилова, И.Ф. Понизовкина** – Перспективы экпсихологических исследований физкультурно-спортивной среды образовательных учреждений..... 57

### ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

**Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, А.В. Полфунтикова** – Особенности физического развития и физической подготовленности футболистов и велосипедистов (ВМХ) 6-10 лет..... 60  
**Е.А. Кабанова, Г.А. Кузьменко, Ч.Т. Иванов** – Совершенствование подготовки юных дзюдоистов тяжелых весовых категорий к скоростной стратегии ведения противоборства..... 63  
**Л.Д. Назаренко, А.С. Коваленко** – Методика психологической адаптации квалифицированных футболистов 15-17 лет к тренировочной и соревновательной нагрузке..... 66

### КОНСУЛЬТАЦИИ

**М.В. Попова, Е.К. Веселова, Е.Ю. Коржова, Т.А. Макарова** – Уровень спортивной квалификации в контексте оценки нравственной направленности личности..... 69  
**Т.Г. Артёменко, В.Р. Абрамова, В.Н. Алексеев** – Мышечная активность при выполнении общеразвивающих упражнений и двигательного действия в национальной игре «Якутская вертушка»..... 72  
**А.Ю. Булатецкая** – Интеллектуальный капитал как фактор эффективного управления развитием профессиональных спортивных организаций в условиях их коммерциализации..... 75

### «ТРЕНЕР» – журнал в журнале

**Н.В. Адодин, П.Е. Мясинченко** – Сравнение параметров тренировочного процесса и соревновательной деятельности биатлонисток высокой квалификации в различных сезонах..... 80  
**А.Н. Катенков, Е.А. Анисимова, Е.М. Новикова** – Обоснование условий и факторов, определяющих скорость бега на короткие дистанции..... 83  
**Аль Халили Мохамед, М.Е. Степанова, И.О. Абитаев, А.В. Кулябин** – Выявление показателей результативности в теннисе на грунтовом покрытии..... 86  
**В.В. Михайлова, А.С. Щуцков** – Проявление личностных особенностей гребцов-академистов группы спортивного совершенствования на этапе предсоревновательной подготовки..... 89  
**В.Н. Логинов, П.И. Собакин, Н.Н. Сивцев, Э.П. Федоров** – Особенности хвата палки в мас-рестлинге..... 92

### ПЕРСПЕКТИВА

**Л.И. Лубышева** – Подготовка научно-педагогических кадров в условиях современного физкультурно-спортивного образования..... 95

### В ПОИСКАХ НОВОГО ПРОРЫВА

**Л.В. Сафонов, Б.Н. Шустин** – Медико-биологические диссертационные исследования в области спортивной науки..... 96  
**Б.Н. Шустин, А.А. Горелов** – Анализ диссертаций по специальности 13.00.04 и перспективы развития научных исследований в сфере физической культуры и спорта..... 99  
**Т.М. Жидких, Д.В. Горбачев, В.С. Минеев** – Научно-методические аспекты программы биоуправления, направленной на сохранение здоровья высококвалифицированных спортсменов..... 101  
**А.Б. Петров, А.Б. Перлов, Рауф Азер Оглы Агаев, Г.М. Лаврухина** – Цифровые технологии как средство объективизации оценки испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО..... 103

### ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

**Асаад Муханнад Хисамович, В.П. Губа, Л.В. Булькина** – Эффективность комплексной методики подготовки игрока-либеро в молодежном волейболе..... 17  
**С.М. Воронин, О.В. Бородулина** – Личностно ориентированная физическая подготовка студентов..... 20  
**И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов, П.П. Николаев** – Анализ эффективности показателей приема подачи соперника волейболистами высокой квалификации..... 26  
**Т.А. Облецова, Р.М. Горюничев** – Развитие координационных способностей юных баскетболистов в возрасте 13-14 лет..... 29  
**В.П. Гангапольский, В.О. Матвеев, П.В. Родичкин** – Интеграция интервальной гипоксической тренировки и фармакологической коррекции с целью повышения работоспособности альпинистов..... 38  
**А.В. Родин** – Информационное обеспечение технико-тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта..... 56  
**А.Б. Самойлов** – Применение игровых средств в тренировочном процессе юных теннисистов групп начальной подготовки..... 65  
**Л.Н. Коданева, Е.С. Кетлерова** – Влияние занятий танцевальным симулятором «Just Dance» на физическую подготовленность студенток..... 78  
**Н.С. Бахарева, И.Л. Чередник** – Особенности соматотипологической характеристики у детей первого и второго периодов детства и их значение для спортивного отбора..... 82  
**Ю.Ю. Карева, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева** – Экстремальность развития игровой ситуации на приеме подачи соперника – характерная черта современного волейбола..... 85  
**Е.А. Милашечкина, А.В. Русанов, И.Р. Тарасенко** – Гормональный профиль студенток специального медицинского отделения, имеющих отклонения в деятельности кардиореспираторной системы..... 88  
**Т.П. Прокопец, А.Ю. Осипов, М.Д. Кудрявцев, Р.С. Наговицын** – Использование оздоровительных кардиотренировок для повышения функционального статуса женщин, страдающих гипертонией..... 94  
**В.А. Романов** – Разработка и внедрение индивидуальных образовательных маршрутов для подготовки магистров по направлению «Физическая культура»..... 98

**НОВЫЕ КНИГИ**..... 23, 47

**ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!**..... 50

**НАУЧНАЯ ЖИЗНЬ**..... 53

## 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

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

### ON THE VERGE OF ANNIVERSARY OF TIPFK

S.A. Pronin – Scientific-theoretical journal «Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury» and its effect on theory and methodology of speed skating ..... 3

### VOCATIONAL TRAINING

I.I. Gotovtsev, T.K. Kolesova, M.D. Gulyaev, E.V. Korkin – Integration of content of vocational physical education at different levels of student course ..... 6  
S.S. Gulyaeva, P.D. Gulyaev, S.S. Dobrovolsky, A.F. Syrovatskaya – Regional physical education and sport training system building concept in application to Sakha Republic (Yakutia) ..... 9  
L.I. Kostynina, O.S. Nazarenko, E.E. Panova – Morality as factor in improvement of professional skills of future physical education and sport specialists ..... 12

### PEOPLE' PHYSICAL ACTIVITY

A.P. Maltseva, N.M. Kasatkina, A.Yu. Tikhonova – Healthy longevity as new meta-subject area of interdisciplinary research in theory and practice of physical education sector ..... 15  
I.N. Timoshina, L.D. Nazarenko, A.V. Meshcheryakov – Active motor activity as condition for improvement of health and life expectancy ..... 18  
A.V. Nazarenko, I.V. Astrakhantseva, M.V. Korotkova – Factors determining human life quality and expectancy ..... 21  
K.N. Dementiev, E.G. Zuykova, T.V. Bushma, O.N. Ustinova, I.I. Kiprushina – Use of concentrated training technology during aerobic practices ..... 24  
S.V. Khudik, V.S. Bliznevskaya, A.A. Khudik, A.Yu. Bliznevsky – Synergetic approach to formation of integrated specialization for academic elective physical education and sport course ..... 27

### SPORT PHYSIOLOGY

Yu.S. Vanyushin, R.R. Khairullin, D.E. Elistratov, N.A. Fedorov, N.F. Ishmukhametova – Adaptation of athletes' cardiorespiratory system to physical loads ..... 30  
R.V. Tambovtseva, D.I. Sechin – Dynamics of psychophysiological characteristics of highly qualified combat athletes after hypoxic stimulation ..... 33  
A.N. Ovchinnikov, A.V. Deryugina – Effects of composition of ubiquinone-10 and royal jelly on physiological and biochemical correlates of improved physical activity rates in highly qualified athletes ..... 36  
A.L. Korepanov, O.N. Golovko, S.E. Motornaya – Aerobic potential in adolescents with different physical development rates ..... 39  
Qais B. Yaseen, Bashar A.A. Saleh, Rafat S.A. Eltibi, Qais M. Nayrat, Irina V. Petracheva – Comparison of physical and physiological indicators in handball players of various training groups ..... 42

### ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

N.A. Gross, T.L. Sharova, A.V. Molokanov – Cardiovascular response to rotational movements and stimulation of foot support points when developing statokinetic stability in disabled children ..... 45  
O.V. Mamonova, S.I. Filimonova, E.A. Lubyshev, Yu.B. Almazova – New pedagogical approaches to physical education of students with special educational needs ..... 48

### SPORT PSYCHOLOGY

T.D. Dubovitskaya, G.M. Romanova, I.N. Makarova, I.N. Ovsyannikova – Psychological barriers for professional sport career ..... 51  
S.V. Voronin, T.D. Dubovitskaya, L.A. Bazaleva, A.V. Shashkov, L.K. Fedyakina – Value orientations of professional sport career ..... 54  
A.I. Panyukov, Yu.G. Panyukova, I.M. Kornilova, I.F. Ponizovkina – Prospects for ecopsychological studies of physical education and sports environment of educational institutions ..... 57

### CHILDREN AND YOUTH SPORTS

T.F. Abramova, T.M. Nikitina, A.V. Polfuntikova – Features of physical development and physical fitness of junior footballers and cyclists (BMX) aged 6 - 10 years ..... 60  
E.A. Kabanova, G.A. Kuzmenko, Ch.T. Ivankov – Excelling training of junior heavy weight judokas for high-speed confrontation strategy ..... 63  
L.D. Nazarenko, A.S. Kovalenko – Methodology of psychological adaptation of skilled 15-17-year-old footballers to training and competitive loads ..... 66

### CONSULTATIONS

M.V. Popova, E.K. Veselova, E.Yu. Korzhova, T.A. Makarova – Sport skill level in context of individual moral orientation assessment ..... 69  
T.G. Artyomenko, B.P. Abramova, V.N. Alekseev – Muscular activity when performing body conditioning exercises and motor actions in national sports game «Yakut Spinner» ..... 72  
A.Yu. Bulatskaya – Intellectual capital as factor in effective management of development of professional sports organizations under commercialization ..... 75

### «TRAINER» – journal in journal

N.V. Adodin, P.E. Myakinchenko – Comparison of training process and competitive activity characteristics in elite biathletes in different seasons ..... 80  
A.N. Katenkov, E.A. Anisimova, E.M. Novikova – Theoretical and methodological substantiation of running speed rating conditions and factors ..... 83  
Al Khalili Mohamed, M.E. Stepanova, I.O. Abitaev, A.V. Kulyabin – Rating performance tennis on clay courts ..... 86  
T.V. Mikhailova, A.S. Tsutskova – Display personality characteristics in rowers of sports perfection group at pre-season stage ..... 89  
V.N. Loginov, P.I. Sobakin, N.N. Sivtsev, E.P. Fedorov – Stick grip specifics in mas-wrestling ..... 92

### PROSPECTS

L.I. Lubyshcheva – Training scientific and pedagogical personnel in conditions of modern physical education and sports education ..... 95

### IN SEARCH OF NEW BREAKTHROUGH

L.V. Safonov, B.N. Shustin – Biomedical theses in sport science ..... 96  
B.N. Shustin, A.A. Gorelov – Current state of scientific research in physical education and sports based on theses analysis ..... 99  
T.M. Zhidkikh, D.V. Gorbachev, V.S. Mineev – Biofeedback algorithmization for health of elite wrestlers ..... 101  
A.B. Petrov, A.B. Perlov, Rauf Azer Ogly Agaev, G.M. Lavrukhina – Digital technologies for objective assessment of Russian physical culture and sports GTO complex tests ..... 103

### FROM SLUSHPILE

Asaad Muhannad Khisamovich, V.P. Guba, L.V. Bulykina – Effectiveness of comprehensive training methodology for libero in youth volleyball ..... 17  
S.M. Voronin, O.V. Borodulina – Student-centered physical fitness ..... 20  
I.V. Nikolaeva, Yu.V. Shikhovtsov, P.P. Nikolaev – Analysis of effectiveness of opponent's service return by elite volleyball players ..... 26  
T.A. Obletsova, R.M. Gorodnichenov – Development of coordination abilities in junior basketball players aged 13-14 years ..... 29  
V.P. Ganapolsky, V.O. Matysin, P.V. Rodichkin – Integrated use of hypoxic training and pharmacological correction to improve performance of mountaineers ..... 38  
A.V. Rodin – Informational support of technical and tactical training of team athletes ..... 56  
A.B. Samoilov – Game tools in training process of junior tennis players of beginner training groups ..... 65  
L.N. Kodaneva, E.S. Ketterova – Effect of just dance simulator practices on female students' physical fitness ..... 78  
N.S. Bakhareva, I.L. Cherednik – Features of somatotypological characteristics in children of first and second childhood periods and their importance for sports selection ..... 82  
Yu.Yu. Kareva, Yu.V. Shikhovtsov, I.V. Nikolaeva – Extreme development of game situation at service return - characteristic feature of modern volleyball ..... 85  
E.A. Milashechikina, A.V. Rusanov, I.R. Tarasenko – Hormonal profile of special medical department students with cardiorespiratory system abnormalities ..... 88  
T.P. Prokopets, A.Yu. Osipov, M.D. Kudryavtsev, R.S. Nagovitsyn – Fitness cardio training to increase functional status of women with hypertension ..... 94  
V.A. Romanov – Development and implementation of individual educational routes for training of masters of physical education ..... 98

NEW BOOKS ..... 23, 47

ATTENTION! COMPETITION! ..... 50

SCIENTIFIC LIFE ..... 53