

# 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:  
Сергей БАКУЛЕВ  
Владимир ГУБА  
Георгий ГРЕЦ  
Александра ЗАГРЕВСКАЯ  
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  
Редактор-корректор  
ЮЛИЯ ЛЕДЯЕВА

Переводчик  
Ирина НОВОСАД

На обложке:  
Лабыгина Ксения –  
студентка УдГУ, чемпионка  
России 2021 года в беге  
на 100 метров с барьерами



Теория и практика  
физической культуры и спорта

## Содержание

# 12'2021

№(1002)

### МЕТОДОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ НАУКИ

Г.В. Мерзлякова, В.В. Новокрещенов, А.Е. Алабужев – Методологические подходы к разработке программ развития физической культуры и спорта в вузе.....	3
П.К. Петров – Цифровые тренды в сфере физической культуры и спорта.....	6
С.А. Алабужев, А.П. Книзев – Информационно-цифровое сопровождение деятельности спортивных федераций в условиях региона.....	9

### ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА

Н.И. Шлык – Нормативы вариационного размаха кардиоинтервалов в покое и ортостазе при разных типах регуляции у лыжников-гонщиков в тренировочном процессе.....	12
О.А. Сажина, А.В. Шаханова, М.Н. Силантьев – Взаимосвязь показателей variability сердечного ритма и параметров нейромоторики юных велосипедистов.....	16
Н.Н. Захарьева, И.Д. Коняев, Е.И. Малиева, И.В. Абдрахманова – Оптимизация тренировочного процесса танцоров и танцовщиц высокой квалификации на основе математического моделирования.....	19

### ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

С.В. Шабашева, Н.В. Минникаева – Влияние физических упражнений различной интенсивности на психоэмоциональное состояние женщин в возрасте 35-45 лет.....	22
Л.Г. Рыжкова, А.Д. Кравцов – Распределение видов специализированной деятельности с учетом психической напряженности нагрузки в тренировке фехтовальщиков.....	25
С.Б. Серякова, Л.В. Тарабакина, Т.В. Пушкарева, Е.В. Звонова – Эмоциональное лидерство тренера как фактор воспитания.....	28

### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

Л.Д. Назаренко, И.Н. Тимошина, О.Л. Быстрова – Методика формирования навыков моделирования соревновательных действий в волейболе.....	30
Н.Б. Новикова, И.Г. Иванова, Г.А. Сергеев, А.В. Петрушин, А.Н. Белёва – Сравнительный анализ техники конькового хода лыжников-гонщиков и биатлонистов.....	33
Э.Р. Ахмедзянов, О.Б. Дмитриев, П.К. Петров – Разработка алгоритма компьютерной жеребьевки и создания турнирных сеток соревнований по единоборствам.....	36
М.Х. Хаупшев, А.З. Бажев, А.А. Бажев, В.М. Мусакаев – Координационная подготовка волейболиста как средство развития функции зрительной сенсорной системы.....	39
А.В. Аришин, А.И. Погребной – Интеграция физической и технической подготовки пловцов 12-13 лет в годичном тренировочном цикле.....	42
П. Шишка – Изменение моментов мышечной силы и улучшение результатов юных тяжелоатлетов.....	45
М.Ю. Степанов, М.Б. Саламатов, С.А. Шарипов – Метод интервально-тестовой тренировки юных единоборцев.....	48
Н.Ю. Петров, И.А. Фатьянов, В.В. Чёмов – Модель построения специально-подготовительного этапа тренировки юных триатлонистов на основе акцентированного применения средств беговой подготовки в форме тренировочных заданий.....	51
М. Лихота, К. Горняк, Т. Сацевич, Д. Садовска – Равновесие тела у футболистов 7-10 лет: пилотное исследование.....	54
А.А. Черняев, Т.И. Орешкина, Л.Ш. Пестряева, Н.Н. Пашкова – Особенности самоконтроля в соревновательных упражнениях у спортсменов-лучников.....	57
А.В. Воронов, П.В. Квазюк, Р.В. Малкин, Н.Б. Котелевская – Биомеханическое обоснование эффективности применения гребного тренажера (байдарка).....	60

### ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В.П. Демеш, О.Н. Устинова, И.Н. Венедиктов, А.Г. Сергеева – Программа управления процессом беговой подготовки военнослужащих и госслужащих к выполнению контрольных нормативов.....	63
Е.А. Миласечкина, М.С. Гернет, Р.Г. Квятковский, Н.В. Логачев – Применение прикладных видов физической культуры на учебных занятиях в вузе.....	66

### АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

В.Ф. Лутков, Л.Л. Миллер, Г.И. Смирнов, Д.И. Шадрин – Современный подход к профилактике и реабилитации перенапряжения двигательной системы спортсменов.....	68
И.И. Шумихина, Р.Х. Митриченко – Влияние адаптивных занятий по физической культуре на здоровье студентов с учетом нозологии.....	71
Э.Ф. Насырова, О.Ю. Муллер – Мотивационно-ценностный компонент в структуре готовности студентов с особыми образовательными потребностями к занятиям физической культурой и спортом.....	74
Яцонь Чжан, Т.А. Шилько, А.Б. Шарафеева – Влияние китайской гимнастики цигун ба дуань цзинь на физическое состояние студентов специальной медицинской группы.....	76

### ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ

Е.Р. Яшина, П.С. Турзин, К.Е. Лукичев, А.В. Генералов – Особенности разработки и внедрения корпоративных программ укрепления здоровья работников в регионах страны.....	78
Ю.В. Коричко, С.А. Давыдова, А.А. Гладышев, Е.В. Бердникова – Динамика физической подготовленности обучающихся в период дистанционного обучения.....	80
О.В. Миронова, К.В. Булаченко, А.В. Шаронова, И.И. Кипрушина – Программа тренировок для девушек-первокурсниц, осваивающих раздел самостоятельной работы дисциплины «Физическая культура и спорт».....	82
О.В. Тимофеева, Е.А. Лубышева, Н.А. Ибрагимова, Д.В. Выприков – Антропометрический рейтинг и коррекция фигуры студенток сборных команд по черлидингу.....	85

### ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Е.Я. Михайлова, Е.В. Утишева, Н.Г. Закревская, Г.А. Андросова – Образование в вузах физической культуры и спорта: гендерный аспект.....	87
---	----

### КОНСУЛЬТАЦИИ

А.В. Коричко, О.С. Красникова – Модульный подход к обучению плаванию детей 6-7 лет.....	89
О.Б. Дмитриев – Фасетная классификация и эссе как способ повышения эффективности и качества электронного тестирования.....	92
Г.М. Бирюкова, Э.Г. Сингуринди, С.М. Ашкинази, Г.В. Сытник – Оптимизация предстартовой готовности спортсменов-лыжников.....	96
Т.А. Дарвиш, Е.О. Рыбакова, Ю.Ю. Борина – Батутная подготовка высококвалифицированных фристайлистов в подготовительном периоде годичного цикла.....	99
Е.Д. Климов, А.И. Попова, А.Е. Ардашев – Динамика кинематических характеристик отталкивания с трамплина К95 лыжников-прыгунов на общеподготовительном этапе годичного цикла подготовки.....	102

### ПЕРСПЕКТИВА

Л.И. Лубышева – Приоритеты школьной олимпиады по физической культуре: спортивный талант или интеллект?.....	105
---	-----

### В ПОИСКАХ НОВОГО ПРОРЫВА

А.А. Райзих, С.С. Максимова, А.Е. Алабужев – Теоретико-методическое испытание всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».....	106
В.А. Александрова, А.В. Скотникова, В.Б. Соловьев, В.И. Овчинников – Совершенствование системы физической подготовки в младшей школе.....	109
Г.В. Богомолов, В.А. Фурцев, С.А. Воробьев – Прогнозирование развития сферы физической культуры и спорта по данным форм федерального статистического наблюдения на основе современных информационных технологий.....	112

### ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

Е.И. Троян, Р.А. Муслимов – Обучение сотрудников полиции приемам борьбы лежа на основе интегративного подхода.....	24
О.Л. Быстрова, Л.А. Березина, И.Н. Тимошина – Стриминговые технологии оздоровительной физической культуры для женщин-преподавателей вуза в условиях дистанционного обучения.....	47
А.В. Турмандзе, А.А. Фоменко, Е.А. Виноградова – Влияние функциональных упражнений с игровым устройством «Леток» на повышение остроты зрения.....	50
Е.Ю. Давыдова – Организационно-управленческие условия развития пляжных игровых видов спорта в России на примере пляжного тенниса.....	53
Л.В. Блонский – Занятия физической культурой и спортом и их влияние на повышение стрессоустойчивости у машинистов железнодорожного транспорта.....	59
А.А. Передельский, И.В. Лескова, Л.Ю. Штольц – Физическая культура и спорт с позиций социальной динамики и статики.....	73
В.В. Пономарев, Н.Н. Казакевич, О.В. Турыгина – Формирование готовности школьников к безопасности жизнедеятельности на основе интеграции очного и дистанционного обучения по физической культуре.....	98
Л.А. Бартновская, В.В. Пономарев, В.М. Кравченко – Здоровье детей дошкольного возраста в условиях Сибири.....	101
И.В. Лескова, А.А. Передельский, С.Ю. Зязин – Роль социологии в педагогических исследованиях.....	111
Л.И. Костюнина, Аль Ших Мхд, Висам, Дугуфано Багайоко – Факторы, сдерживающие прогресс футбола в развивающихся странах.....	114

НОВЫЕ КНИГИ.....	18, 56, 108
------------------	-------------

# 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  
27.10.2021

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

© Научно-  
издательский центр  
«Теория и практика  
физической культуры  
и спорта»  
105122 Москва,  
Сиреневый бульвар, д. 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 может быть занесена  
в память компьютера либо  
воспроизведена любым способом  
без предварительного письменного  
разрешения издателя.

Издание предназначено  
для читателей старше 14 лет

Цена договорная

## Contents

# 12'2021

№(1002)

### SPORT SCIENCE METHODOLOGY

G.V. Merzlyakova, V.V. Novokreshchenov, A.E. Alabuzhev – University physical education and sports advancement program: provisions and analysis.....	3
P.K. Petrov – Digital progress trends in national physical education and sports sector.....	6
S.A. Alabuzhev, A.P. Knyazev – Public information services of regional sports federations: demand and supply situation survey.....	9

### SPORT PHYSIOLOGY

N.I. Shlyk – Standards for variation range of RR-intervals at rest and in orthostasis in training of racing skiers with different types of regulation.....	12
O.A. Sazhina, A.V. Shakhanova, M.N. Silantsev – Junior cyclists' heart rate variability and neuromotor characteristics: correlation analysis.....	16
N.N. Zakharyeva, I.D. Konyayev, E.I. Malieva, I.V. Abdrakhmanova – Training process optimizing mathematical models for elite dance sport.....	19

### SPORT PSYCHOLOGY

S.V. Shabashova, N.V. Minnikayeva – Controlled-intensity physical training model for 35-45-year-old women: psychoemotional health benefits.....	22
L.G. Ryzhkova, A.D. Kravtsov – Mental stress tolerance training system for fencing sport.....	25
S.B. Seryakova, L.V. Tarabakina, T.V. Pushkareva, E.V. Zvonova – Emotional leadership of trainer as factor of education.....	28

### THEORY AND METHODS OF SPORTS

L.D. Nazarenko, I.N. Timoshina, O.L. Bystrova – Competitive performance modeling skills training method: tests and benefit analysis.....	30
N.B. Novikova, I.G. Ivanova, G.A. Sergeev, A.V. Petrushin, A.N. Belyova – Skate skiing techniques in cross-country races and biathlon: comparative analysis.....	33
E.R. Akhmedzyanov, O.B. Dmitriev, P.K. Petrov – Tournament bracket generation for martial arts events: digital draw algorithm.....	36
M.Kh. Khaupshv, A.Z. Bazhev, A.A. Bazhev – Motor coordination, visual function and functional/ sensory vision training system for volleyball sport.....	39
A.V. Arishin, A.I. Pogrebnoy – Synergized physical and technical training model for 12-13-year-old swimmers: benefits for annual training cycle.....	42
Paulina Szyszka – Changes in muscle strength moments and weightlifting performance gains during two-year training cycle of young weightlifters.....	45
M.Y. Stepanov, M.B. Salamatov, S.A. Sharipov – Interval test training model for junior martial artists.....	48
N.Y. Petrov, I.A. Fatyanov, V.V. Chemov – Specialized training model for youth triathlon with focused running workouts.....	51
M. Lichota, K. Górniak, T. Sacewicz, D. Sadowski – Body balance of male football players aged 7-10: pilot study.....	54
A.A. Chernyayev, T.I. Oreshkina, L. Sh. Pestryayeva, N.N. Pashkova – Archers' competitive self-control excellence model.....	57
A.V. Voronov, P.V. Kvashuk, R.V. Malkin, N.B. Kotelevskaya – Paddling machine for kayaking sport: biomechanical tests and benefit analysis.....	60

### APPLIED PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING

V.P. Demesh, O.N. Ustinova, I.N. Venediktov, A.G. Sergeeva – New running training model for military and customs service personnel to get fit for standard qualification tests.....	63
E.A. Milashechkina, M.S. Gernet, R.G. Kvyatkovskiy – Demand for applied physical education service complementary to standard academic physical education curriculum.....	66

### ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

V.F. Lutkov, L.L. Miller, G.I. Smirnov, D.I. Shadrin – Physical overstrain in sports: modern prevention and rehabilitation procedure.....	68
I.I. Shumikhina, R.Kh. Mitrichenko – Impact of adaptive physical education on health of students from various nosological groups.....	71
E.F. Nasyrova, O.Y. Muller – Academic special health groups: physical education and sports motivations and values survey.....	74
Yatsun Zhang, T.A. Shilko, A.B. Sharafeyeva – Effect of chinese qigong ba duan jin gymnastics on physical state of special health group students.....	76

### PEOPLE'S MOTOR ACTIVITY

E.R. Yashina, P.S. Turzin, K.E. Lukichev, A.V. Generalov – Corporate wellness programs: regional demand and progress profiling survey.....	78
Y.V. Korichko, S.A. Davydova, A.A. Gladyshev, E.V. Berdnikova – University students' physical fitness in distant education period: variation analysis.....	80
O.V. Mironova, K.V. Bulavchenko, A.V. Sharonova, I.I. Kiprushina – Self-reliant training model for beginner female students in physical education and sports discipline.....	82
O.V. Timofeeva, E.A. Lubyshva, N.A. Ibragimova, D.V. Vyprikov – Anthropometric analysis and body sculpt improvement in application to female students from cheerleading picked teams.....	85

### VOCATIONAL TRAINING

E.Y. Mikhailova, E.V. Utisheva, N.G. Zakrevskaya, G.A. Androsova – Academic physical education and sports system: gender aspect.....	87
--	----

### CONSULTATIONS

A.V. Korichko, O.S. Krasnikova – Modular swimming basics method for 6-7-year-olds.....	89
O.B. Dmitriev – Faceted classifiers and essays in new e-test system: benefit analysis.....	92

### «TRAINER» – Journal in Journal

G.M. Biryukova, E.G. Singurindi, S.M. Ashkinazi, G.V. Sytnik – Precompetitive conditioning model for cross-country skiers.....	96
T.A. Darvish, E.O. Rybakova, Y.Y. Borina – Trampoline training model for precompetitive trainings of elite freestyle skiers.....	99
E.D. Klimov, A.I. Popova, A.E. Ardashov – K95 ski jumping take-off kinematics analysis at basic training stage of annual cycle.....	102

### PERSPECTIVE

L.I. Lubyshva – Priorities of School Physical Education Olympiad: sports talent or intelligence?.....	105
---	-----

### IN SEARCH OF NEW BREAKTHROUGH

A.A. Raizikh, S.S. Maksimova, A.E. Alabuzhev – Theoretical and practical tests in All-Russian School Physical Education Olympiad.....	106
V.A. Aleksandrova, A.V. Skotnikova, V.B. Solovov, V.I. Ovchinnikov – New training model for primary school age.....	109
G.V. Bogomolov, V.A. Furaev, S.A. Vorobev – National physical education and sports sector progress forecast using federal statistical report forms processed by modern IT toolkit.....	112

### FROM SLUSHPILE

E.I. Troyan, R.A. Muslimov – Training police officers in groundwork techniques based on integrative approach.....	24
O.L. Bystrova, L.A. Berezina, I.N. Timoshina – Streaming technologies of health-improving physical practices for female lecturers in context of distance learning.....	47
A.V. Turmanidze, A.A. Fomenko, E.A. Vinogradova – Functional exercises with letok game device to improve visual acuity.....	50
E.Y. Davydova – Organizational and managerial conditions for development of beach game sports in Russia (case study of beach tennis).....	53
L.V. Blonskii – Physical education and sports and stress tolerance of motormen.....	59
A.A. Peredelsky, I.V. Leskova, L.Y. Stolz – Physical education and sports in context of social dynamics and statics.....	73
V.V. Ponomarev, N.N. Kazakevich, O.V. Turygina – Integration of face-to-face and electronic forms of physical education to prepare students for safe life activities: theoretical aspect.....	98
L.A. Bartnovskaya, V.V. Ponomarev, V.M. Kravchenko – Analysis of state of health of preschoolers living in Siberia.....	101
I.V. Leskova, A.A. Peredelsky, S.Y. Zyazin – Sociology in pedagogical research.....	111
L.I. Kostyunina, Al Shikh Mhd. Wisam, Dugufano Bagayoko – Constraints to football progress in developing countries.....	114

NEW BOOKS.....	18, 56, 108
----------------	-------------