



# 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)  
ЗАГВЯЗИНСКИЙ В.И. (академик РАО)  
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)

## Редакторы

ОЗЕРОВА О.А.  
СЕВЕРИНА Е.М.

## Переводчик

НОВОСАД И.В.

## Верстка

ТЕРЁШИНА О.В.

Издание предназначено  
для читателей старше 14 лет



## МЕТОДОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Л.И. Лубышева, Л.Д. Назаренко – Актуализация проблем социальной адаптации и детренированности спортсменов после завершения спортивной карьеры ..... 2

## СПОРТИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

А.И. Раковецкий, В.В. Пономарев, Д.О. Заливан – Спортивно-прикладной фитнес-тренинг в физическом воспитании студентов в вузе ..... 6  
Т.Г. Арутюнян, А.Г. Галимова, Э.К. Кыргыс, Д.Г. Радченко – Патриотическое воспитание учащихся общеобразовательных учреждений в процессе занятий легкой атлетикой ..... 8  
М.В. Андрианов, Е.Д. Митусова, М.В. Морозов – Развитие выносливости школьников 13-14 лет на занятиях по лыжной подготовке на основе специальных упражнений ..... 11

## ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ

Л.Г. Рыжкова, В.В. Бобков, М.А. Кузьмин, Е.И. Федоровцева – Организация и проведение Фестиваля ГТО для студентов в условиях центра тестирования ГТО Москомспорта ..... 14  
Я.Э. Якубенко, В.Е. Смирнов – Физическая подготовка к сдаче норматива комплекса ГТО по подтягиванию на перекладине для мужчин разного возраста ..... 17  
Н.И. Синяевский, А.В. Фурсов, А.Ю. Дронь, В.В. Васильев – Анализ результатов конкурса «Лучший по предмету «Физическая культура»» среди обучающихся общеобразовательных организаций ХМАО-Югры ..... 20  
А.В. Маркелов, В.В. Пономарев, М.Ю. Кан, А.Л. Острица – Русские состязательно-игровые упражнения в физической подготовке военнослужащих ..... 23

## ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

А.А. Лозовой, В.В. Пономарев, Д.А. Шубин – Комплексная подготовка к результативному штрафному броску студентов технического вуза, занимающихся баскетболом ..... 26  
В.Г. Чибрикина, Ю.П. Алексеева, Н.Г. Вронская – Педагогический контроль тренировочного процесса баскетбольной университетской команды на основе тестирования техники бросков ..... 28

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Л.М. Волосникова, Е.А. Кукуев, Г.З. Едимова – Взаимосвязь показателей травматизма, физической активности и вовлеченности в спорт тюменских школьников ..... 32  
Л.А. Симонян, Ю.В. Воробьева – Сенсорное развитие детей раннего дошкольного возраста посредством двигательной активности на основе интегративного подхода ..... 35  
Ю.И. Дудкина, О.М. Мирзоев, А.Н. Рогозина – Мониторинг здоровья и уровня физической подготовленности студентов вуза ..... 38  
Г.В. Швец, Е.Д. Митусова, И.Н. Столорова, Н.Б. Читаякина – Интеграция познавательной деятельности и двигательной активности детей дошкольного возраста на занятиях по физическому воспитанию в детском образовательном учреждении ..... 41  
А.В. Яковлевский, Л.К. Сидоров, А.Л. Острица – Блочная методика формирования прикладных навыков самообороны у студентов в вузе ..... 44  
М.П. Стародубцев – Формирование основ системы физического воспитания в военно-учебных заведениях России во второй половине XIX века в условиях военной реформы ..... 46  
К.В. Сухинина, В.В. Шохирев, Н.А. Булычева, О.А. Володько – Взаимосвязь между режимом питания и показателями физического развития первокурсников ..... 49

## «ДЕТСКИЙ ТРЕНЕР» – журнал в журнале

Ю.Л. Войтенко, В.Р. Соломатин – Планирование тренировочных нагрузок различной направленности на основе учета показателей специальной работоспособности юных пловцов ..... 54  
З.Т. Усманова – Психологическое сопровождение юных хоккеистов на начальном этапе спортивной карьеры ..... 57  
А.Р. Мамаев, Н.В. Дусина, А.В. Шигаев, К.Н. Соколов – Влияние мышечного резонанса на организм человека ..... 60  
А.В. Лазуткин – Развитие скоростно-силовых качеств юных спринтеров на этапе начальной специализации ..... 63  
А.В. Антипов, В.П. Губа – Анализ показателей технико-тактических действий юных футболистов на основе результатов сыгранных матчей ..... 66  
И.Д. Свищев, Р.В. Тамбовцева, В.Н. Черемисинов, А.К. Беляков – Конвергенция информационных и когнитивных технологий в обучении спортсменов двигательным действиям ..... 68

## УПРАВЛЕНИЕ В СПОРТЕ

В.В. Пономарев, Л.К. Сидоров, Д.А. Шубин – Управленческая деятельность в сфере физической культуры и спорта в Красноярском крае: состояние и перспективы ..... 71

## ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

П.Г. Бордовский, М.М. Предовская, Л.А. Заварухина – Воспитание национальной идентичности в образовательном процессе с применением дистанционных образовательных технологий в сфере физической культуры и спорта ..... 74

## ЗА РУБЕЖОМ

Х.Х. Алшувайли – Сравнительный анализ эффективности подготовки футбольных судей в России и Ираке ..... 77

## УЧЕНЫЕ – ПРАКТИКАМ

Асаад Муханнад Хисамович, Л.В. Булыкина, В.П. Губа – Содержание блоков психогаммы игрока-либеро молодежных волейбольных команд ..... 5  
К.Я. Дадисов, А.А. Мартынов – Посттапная форма физической подготовки военнослужащих ..... 10  
М.С. Черкасова, М. Аль Халили, В.М. Алексеев Интервальный челночно-беговой пик-тест 60/10 как способ измерения работоспособности на теннисном корте ..... 13  
В.В. Ивашина – Вращательные движения в художественной гимнастике ..... 25  
А.В. Орлов – Оценка эффективности распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов групп спортивной специализации в мини-футболе ..... 37  
Ю.Б. Алмазова – Организация соревнований на основе цифровых технологий для массового участия студентов ..... 43  
А.С. Зайченко, Ю.А. Попов – Техническая характеристика профессиональных футболистов разного игрового амплуа в матче и их сопряженность ..... 52  
Л.В. Веселова, Д.А. Шлапак, В.А. Заборова – Про-ионная система INDIBA в комплексной реабилитации спортсменов-фехтовальщиков после пластики передней крестообразной связки ..... 59  
И.В. Федотова, И.С. Таможникова, М.А. Быкова – Анализ показателей координаторного тестирования у детей с патологией позвоночника ..... 62  
Хуан Юнь, Л.В. Булыкина, В.П. Губа – Анализ спортивного травматизма волейболистов китайской народной республики ..... 73  
Д.С. Якушев – Рейтинг количества сообщений по объекту «ВФСК ГТО» в информационно-пропагандистской среде ..... 76  
Т.А. Кравчук, Е.В. Гинжол – Обоснование концентрированных программ формирования туристских навыков у обучающихся 16-17 лет ..... 78

## НАУЧНАЯ ЖИЗНЬ

..... 19

## НОВЫЕ КНИГИ

..... 48

## ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!

..... 56