

# 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**

Редакционная коллегия:  
**Ашкинази С.М.** (д.п.н.,  
профессор)  
**Булгакова Н.Ж.** (член-корр. РАО,  
д.п.н., профессор)  
**Врублевский Е.П.** (д.п.н.,  
профессор)  
**Горелов А.А.** (д.п.н., профессор)  
**Губа В.П.** (д.п.н., профессор)  
**Загrevская А.И.** (д.п.н.,  
профессор)  
**Загrevский В.И.** (д.п.н.,  
профессор)  
**Захарьева Н.Н.** (д.м.н.,  
профессор)  
**Лхагвасурэн А.** (д.п.н.)  
**Лхагвасурэн Л.** (д.б.н.,  
профессор)  
**Лубышева Л.И.** (д.п.н.,  
профессор)  
**Манжелей И.В.** (д.п.н.,  
профессор)  
**Манолаки В.Г.** (доктор  
педагогике, профессор)  
**Неверкович С.Д.** (академик  
РАО, д.п.н., профессор)  
**Пешкова Н.В.** (д.п.н., доцент)  
**Попов Г.И.** (д.п.н., профессор)  
**Румба О.Г.** (д.п.н., профессор)  
**Сивохин И.П.** (д.п.н., профессор)  
**Тамбовцева Р.В.** (д.б.н.,  
профессор)

Ответственный секретарь  
**Ольга ОЗЕРОВА**

Компьютерная верстка  
**Ольга ТЕРЁШИНА**

На обложке: кафедре  
теории и методики  
тяжелотлетических видов  
спорта им. А.С. Медведева  
ГЦОЛИФК – 60 лет



Теория и практика  
физической культуры и спорта

## Содержание

# 2'2024

№(1028)

### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

А.С. Крючков, И.А. Авакумова, Т.В. Фендель, Д.А. Зубков – Влияние метода постактивационного стимулирования на результативность выполнения высококвалифицированными спортсменками прыжков на лыжах с трамплинов различной мощности.....	3
А.Ю. Осипов, М.Д. Кудрявцев, В.С. Близневская, В.И. Грузенкин, Е.Н. Коноплева – Влияние форсированных способов снижения веса тела на соревновательный результат квалифицированных единоборцев.....	6
В.В. Бакаев, О.Е. Понимасов, В.С. Васильева, С.В. Пунич – Параметры тренировочных нагрузок в горном беге как фактор управления тренировочным процессом.....	9
А.А. Шалманов, А.П. Баюрин – Многолетний мониторинг техники рывка у юных тяжелоатлетов.....	12
О.Г. Элов, Ю.А. Сироткина, К.А. Потапова, Е.М. Калинин – Сравнительный анализ кинематических характеристик различных ударов, выполняемых спортсменами-тхэквондистами ВТФ.....	15
Л.Е. Савиных, О.В. Булгакова – Подготовка танцоров направления «Hip-Hop» с учетом критериев оценивания техники исполнения.....	18

### ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Л.П. Шустова, С.В. Данилов, А.Н. Илькин – Особенности мотивации к успеху и готовности к риску у студентов с андрогинным типом гендера факультета физической культуры и спорта педагогического университета.....	21
А.П. Шмакова, Л.А. Белозерова, В.В. Солтис – Виртуальные технологии в профессиональной подготовке студентов-спортсменов: оценка функциональных показателей и компетенций.....	24

### ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА

И.М. Мазикин, М.М. Лапкин, А.Л. Похачевский, М.В. Акулина, В.Ф. Волков – Влияние биомеханических характеристик девушек-спринтеров на результативность нагрузочного тестирования.....	27
И.А. Кушнарков, Е.А. Миллашекина, Е.И. Русанова, И.В. Русанов – Оценка адаптационных возможностей системы кровообращения мужчин зрелого возраста – работников интеллектуальной сферы, занимающихся волейболом.....	30
Д.А. Чевычелов, Н.В. Воробьева, И.Н. Медведев, С.В. Токарева – Влияние тренировочных занятий по волейболу на функциональное состояние спортсмена.....	32
О.А. Федорчук, М.А. Негашева, И.М. Синева – Возможности применения иерархических методов анализа для выявления факторов риска повышенного пульсового давления у молодых мужчин.....	34
Р.В. Тамбовцева, И.А. Никулина, Е.В. Плетнева – Влияние оптимизации рациона питания на функциональные показатели спортсменов-пловцов.....	37

### СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ

А.В. Титовский, Е.А. Лубышев, Л.Ю. Петрова, М.А. Петров – Финансовый аспект организации турниров по русскому бильярду.....	40
--	----

### ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ

Л.Г. Пащенко, Л.А. Волков – Индивидуально-типологические особенности молодежи, вовлеченной в физкультурно-спортивную досуговую деятельность.....	43
И.В. Абрашина, Е.В. Попова, М.А. Солдатова, С.В. Титовец – Современные фитнес-технологии и их влияние на здоровье населения.....	46
В.А. Уваров, В.В. Новокрещенов – Критический анализ обновленного формата Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».....	49

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ STUDENTОВ

С.А.М. Аслаханов, А.О. Ахмедов, А.А.-К. Умаров, С.-М.М. Джулагов – Реализация примерной программы по физической культуре начального общего образования, разработанной с учетом климатогеографических условий и этнических особенностей обучающихся.....	52
А.О. Ахмедов, А.А.-К. Умаров, К.Ш. Дунаев, С.-М.М. Джулагов – Дифференциация объема и направленности физической нагрузки городских школьников на основе анализа уровня их физической подготовленности.....	55
М.Ю. Парамонов, Г.Н. Толкачев, Л.М. Волобуева, О.В. Никифорова – Конструирование образовательных программ дошкольного образования на примере интеграции обязательной части и парциальной программы по раннему физическому развитию детей.....	58
А.А. Егизарян, П.В. Королев, В.А. Григорьев, Б.А. Свиридов, Н.Б. Бриленок – Цифровые технологии в физическом воспитании студентов: опыт использования мобильного приложения.....	61
Н.А. Подберезко – Организационно-методические особенности подготовки студентов с отклонениями в состоянии здоровья к выполнению всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».....	64
С.А. Хоботов, И.И. Плотникова, М.Д. Кудрявцев, Л.Н. Просвирнина, А.В. Балашев – Рациональность применения общей разминки с волновым характером нагрузки для групп студентов с различным уровнем физической подготовленности.....	67
С.П. Левушкин, М.С. Фесенко, Л.И. Снонь, И.А. Мищенко – Влияние технологии физической подготовки студенток, основанной на учете особенностей телосложения на различные компоненты физического состояния.....	70
Р.В. Сафронов, Н.Н. Воронова, В.С. Бочкова, С.В. Першиков, Е.С. Ванина – Влияние физической нагрузки разной интенсивности на умственную деятельность студентов.....	73

### ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А.А. Передельский, А.А. Мамедов, С.Л. Григорьев, А.А. Зайцев, Е.В. Гнездилова – К вопросу о необходимости коррекции некоторых представлений об истории и социальной сущности древних и современных олимпийских игр.....	76
---	----

### ЗА РУБЕЖОМ

Сыдабу, Чжан Сяоминг, Чжан Цзюнь, М.М. Полишкис – Особенности применения российского опыта при подготовке квалифицированных спортсменов Китая в мини-футболе.....	79
Чжай Синчэнь, Л.Г. Рязкова, Го Эрри – Применение интерактивных методов обучения при подготовке спортивных тренеров в вузах КНР.....	81

### КОНСУЛЬТАЦИИ

А.В. Мальцева, Н.Е. Шилкина, С.Д. Гуриева – Мотивация на победу в художественной и публицистической литературе о спорте.....	84
--	----

### «ТРЕНЕР» – журнал в журнале

А.Г. Левицкий, Д.А. Матвеев, А.А. Попцип, А.Н. Крутой – Биомеханический анализ траектории передвижения центра тяжести спортсмена в единоборствах.....	88
Г.Г. Полевой, А.Б. Саблин, С.В. Чернышев – Подготовка спринтеров в естественно и искусственно затрудненных условиях спортивной деятельности.....	91

Л.М. Демьянова, С.В. Агафонов, С.А. Чуб, В.В. Казначеев, В.П. Сигида – Совершенствование общей физической подготовки детей 7-9 лет в спортивной акробатике.....	94
---	----

О.С. Коган, Р.М. Ямилева, А.В. Греб – Условия тренировочной деятельности и здоровье в сложнокоординационных видах спорта.....	97
---	----

С.А. Григан, Н.Н. Нецетер, И.В. Хильчевская, А.П. Плотникова – Влияние тренировочного процесса на развитие гибкости плечевого пояса пловца.....	101
---	-----

Ма Кэхан, В.С. Макеева, Е.А. Широкова – Роль факторов быстрого реагирования на травмы у баскетболистов, обучающихся в российских университетах.....	104
---	-----

### ПЕРСПЕКТИВА

Л.И. Лубышева – Формирование социального интеллекта как педагогическая проблема спортивной деятельности.....	107
--	-----

### В ПОИСКАХ НОВОГО ПРОРЫВА

И.О. Смолдовская, Е.А. Красавцева – Методика оценки социального интеллекта тренера.....	108
---	-----

Л.С. Шувалова, В.С. Гребенков – Оценка психофизиологических показателей киберспортсменов, победителей международного киберспортивного фестиваля «Битва за науку» 2023 г.....	111
--	-----

Е.Б. Лактионова, А.В. Орлова, И.В. Кондакова, А.Г. Грецов – Психологическое благополучие спортивно одаренных подростков в образовательной среде.....	114
--	-----

### ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

Е.И. Троян – Использование тактики айкидо для обучения сотрудников полиции защите от группового нападения.....	8
--	---

А.Г. Байхаджие, Н.В. Масягина – Оценка эффективности специализированной подготовки спортсменов 12-14 лет в карате на основе применения метода круговой тренировки.....	17
--	----

Н.Н. Пьянзина, Т.Н. Петрова, О.Б. Колесникова – Изменение работоспособности у квалифицированных баскетболисток в подготовительном периоде годичного цикла.....	36
--	----

М.В. Зайнетдинов – Методические аспекты развития специальной гибкости в спортивных единоборствах.....	42
---	----

А.В. Черкасов, Н.В. Воробьева, С.Ю. Завалишина, А.В. Скриплев – Динамика физических возможностей астенизированных юношей, начавших регулярные тренировки по армспорту.....	51
--	----

А.С. Овчинников, Е.А. Миллашекина – Мотивация и целеполагание родителей к учебно-тренировочному процессу молодых пловцов, занимающихся в общеобразовательном и спортивном классах.....	60
--	----

Д.А. Вериг, Р.М. Горюничев – Категории бросков, выполняемых при толкающих воздействиях в условиях соревновательной деятельности баскетболистов.....	63
---	----

А.А. Вершинина, З.В. Курасбедиани, С.Ю. Завалишина, Н.В. Воробьева – Физическое развитие студентов первого и второго курсов, начавших регулярные тренировки по спортивному ориентированию.....	66
--	----

В.М. Кравченко, В.В. Пономарев, Л.А. Бартовская – Занятия боксом в физическом воспитании студентов с заболеваниями органов дыхания.....	75
---	----

А.Н. Ходанович – Динамика показателей ВСР, сенсомоторных реакций, распределения внимания спортсменами-ориентировщиками в соревновательном периоде.....	100
--	-----

Е.С. Галуцких, И.Н. Медведев, Н.В. Воробьева – Воздействие тренировок в секции гиревого спорта на морфофункциональные характеристики студентов-первокурсников.....	103
--	-----

В.К. Таланцева, Н.В. Алтынова, Т.Н. Петрова – Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой.....	113
--	-----

НОВЫЕ КНИГИ.....	11, 39, 45, 48, 78, 90, 93, 96, 116
------------------	-------------------------------------

НАУЧНАЯ ЖИЗНЬ.....	86
--------------------	----

# 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  
5.02.2024

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  
«Пресса России» 70966

ISSN 0040-3601

Научный портал  
www.teoriya.ru

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

# 2'2024

№(1028)

### THEORY AND METHODOLOGY OF SPORT

- A.S. Kryuchkov, I.A. Avvakumova, T.V. Fendel, D.A. Zubkov – Influence of the method of postactivation stimulation on the performance of ski jumping from springboards of various capacities by highly qualified athletes .....3
- A.Yu. Osipov, M.D. Kudryavtsev, V.S. Bliznevskaya, V.I. Gruzenkin, E.N. Konopleva – The influence of forced methods of weight loss on the competitive results of qualified martial artists .....6
- V.V. Bakaev, O.E. Poniashov, V.S. Vasilyeva, S.V. Punich – Parameters of training load in mountain running as a factor of training process management .....9
- A.A. Shalmanov, A.P. Bayurin – Long-term monitoring of snatch techniques in young weightlifters .....12
- O.G. Epov, Yu.A. Sirotkina, K.A. Potapova, E.M. Kalinin – Comparative analysis of the kinematic characteristics of various strikes performed by WTF taekwondo athletes .....15
- L.E. Savinykh, O.V. Bulgakova – Training of hip-hop dancers, taking into account the criteria for evaluating performance techniques .....18

### VOCATIONAL TRAINING

- L.P. Shustova, S.V. Danilov, A.N. Ilkin – Features of motivation for success and willingness to take risks among students with androgynous gender type of the Faculty of Physical Culture and Sports of the Pedagogical University .....21
- A.P. Shmakova, L.A. Belozerovala, V.V. Soltis – Virtual technologies in professional training of student-athletes: assessment of functional indicators and competencies .....24

### SPORT PHYSIOLOGY

- I.M. Mazikin, M.M. Lapkin, A.L. Pokhachevsky, M.V. Akulina, V.F. Volkov – Influence of biomechanical characteristics of female sprinters on the performance of load testing .....27
- I.A. Kushnarev, E.A. Milashechkina, E.I. Rusanova, I.V. Rusanov – Assessment of adaptation capabilities of the circulatory system of mature age men – intellectual workers playing volleyball .....30
- D.A. Chevychev, N.V. Vorobyeva, I.N. Medvedev, S.V. Tokareva – The influence of volleyball training sessions on the functional state of an athlete .....32
- O.A. Fedorchuk, M.A. Negasheva, I.M. Sineva – Possibilities of using hierarchical analysis methods to identify risk factors for elevated pulse pressure in young men .....34
- R.V. Tambovtseva, I.A. Nikulina, E.V. Pletneva – Influence of diet optimization on functional indicators of swimmers .....37

### MANAGEMENT IN SPORT

- A.V. Titovskiy, E.A. Lubyshyev, L.Yu. Petrova, M.A. Petrov – Financial aspect of organizing Russian billiards tournaments .....40

### MOTOR ACTIVITY OF THE POPULATION

- L.G. Pashchenko, L.A. Volkov – Individual-typological features of youth involved in physical and sports leisure activities .....43
- I.V. Abrashina, E.V. Popova, M.A. Soldatova, S.V. Titovets – Modern fitness technologies and their impact on population health .....46
- V.A. Uvarov, V.V. Novokreshchenov – Critical analysis of the updated format of the All-Russian physical culture and sports complex «Ready for Labor and Defense» .....49

### UNIVERSITY PHYSICAL EDUCATION

- S.A.M. Aslakhonov, A.O. Akhmedov, A.A.-K. Umarov, S.-M.M. Dzhalagov – Implementation of an example program for physical education in primary general education, developed taken into account of climate geographical conditions and ethnic features of students .....52
- A.O. Akhmedov, A.A.-K. Umarov, K.Sh. Dunaev, S.-M.M. Dzhalagov – Differentiation of the volume and direction of physical activity of urban schoolchildren based on the analysis of their level of physical fitness .....55
- M.Yu. Paramonova, G.N. Tolkacheva, L.M. Volobueva, O.V. Nikiforova – Design of educational programs for preschool education using the example of integration of the compulsory part and the partial program for the early physical development of children .....58
- A.A. Egiazaryan, P.V. Korolev, V.A. Grigoriev, B.A. Sviridov, N.B. Brilenok – Digital technologies in physical education of students: experience of using a mobile application during distance learning .....61
- N.A. Podberezhko – Organizational and methodological features of preparing students with health disabilities for the implementation of the All-Russian physical sports complex «Ready for Labor and Defense» .....64
- S.A. Khabotov, I.I. Plotnikova, M.D. Kudryavtsev, L.N. Prosvirina, A.V. Balashev – Rationality of applying general warm-up with wave character of load for groups of students with different levels of physical fitness .....67
- S.P. Levushkin, M.S. Fesenko, Li Xun, I.A. Mishchenko – The influence of the technology of physical training of female students, based on taking into account the characteristics of the physique on various components of physical condition .....70
- R.V. Saifonov, N.N. Voronova, V.S. Bochkova, S.V. Pershikov, E. S. Vanina – The impact of physical activity of different intensity on the students' mental activity .....73

### HISTORY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

- A.A. Peredel'sky, A.A. Mamedov, S.L. Grigoriev, A.A. Zaitsev, E.V. Gnezdilova – To the question of the necessity to correct some perceptions about the history and social essence of the ancient and modern Olympic Games .....76

### ABROAD

- Si Debu, Zhang Xiaoming, Zhang Jun, M.M. Polishkis – Features of applying russian experience in preparing qualified china athletes in mini-football .....79
- Zhai Xingchen, L.G. Ryzhkova, Go Erni – The use of interactive teaching methods in the training of sports coaches in universities in China .....81

### CONSULTATIONS

- A.V. Maltseva, N.E. Shilkina, S.D. Gurieva – Motivation to win in fiction and journalistic literature about sports .....84

### «TRAINER» – journal in journal

- A.G. Levitsky, D.A. Matveev, A.A. Potsipun, A.N. Krutoy – Biomechanical analysis of the trajectory of movement of the center of gravity of an athlete in martial arts .....88
- G.G. Polevoy, A.B. Sablin, S.V. Chernishev – Training of sprinters in naturally and artificially difficult conditions of sports activity .....91
- L.M. Demyanova, S.V. Agafonov, S.A. Chub, V.V. Kaznacheev, V.P. Sigida – Improving the general physical fitness of children 7-9 years old in sports acrobatics .....94
- O.S. Kogan, R.M. Yamilieva, A.V. Greb – Conditions of training activity and health in complex coordination sports .....97
- S.A. Grigan, N.N. Neshcheret, I.V. Khilchevskaya, A.P. Plotnikova – The influence of the training process on the development of flexibility of the swimmer's shoulder girdle .....101
- Ma Kehang, V.S. Makeeva, E.A. Shirokova – Role of rapid response factors to injuries in basketball players studying at Russian universities .....104

### PERSPECTIVE

- L.I. Lubyshyeva – Formation of social intelligence as a pedagogical problem of sports activity .....107

### IN SEARCH OF A NEW BREAKTHROUGH

- I.O. Smoldovskaya, E.A. Krasavtseva – Methodology for assessing a trainer's social intelligence .....108
- L.S. Shuvalova, V.S. Grebenkov – Assessment of psychophysiological indicators of e-sports athletes, winners of the international e-sports festival «Battle for Science» 2023 .....111
- E.B. Laktionova, A.V. Orlova, I.V. Kondakova, A.G. Gretsov – Psychological well-being of sport gifted adolescents in an educational environment .....114

### FROM SLUSHPILE

- E.I. Troyan – Using aikido tactics to train police officers to defend against a group attack .....8
- A.G. Baykhadzhiev, N.V. Masayagina – Assessment of the effectiveness of specialized training of athletes 12-14 years old in karate based on the application of the circular training method .....17
- N.N. Pyanzina, T.N. Petrova, O.B. Kolesnikova – Changes in performance in qualified female basketball players in the preparatory period of the annual cycle .....36
- M.V. Zainetdinov – Methodological aspects of development of special flexibility in combat sports .....42
- A.V. Cherkasov, N.V. Vorobyova, S.Yu. Zavalishina, A.V. Skripilev – Dynamics of physical capabilities of asthenised youths who started regular training in armsport .....51
- A.S. Ovchinnikov, E.A. Milashechkina – Motivation and goal setting of parents for the educational and training process of young swimmers engaged in general education and sports classes .....60
- D.A. Verigo, R.M. Gorodnichenov – Categories of throws performed with pushing impacts in conditions of competitive activity of basketball players .....63
- A.A. Vershinina, Z.V. Kurashbediani, S.Yu. Zavalishina, N.V. Vorobyova – Physical development of first and second year students who started regular training in sports orienteering .....66
- V.M. Kravchenko, V.V. Ponomarev, L.A. Bartnovskaya – Boxing classes in physical education of students with respiratory diseases .....75
- A.N. Khodanovich – Dynamics of HRV indicators, sensorimotor reactions, distribution of attention of orienteering athletes during the competitive period .....100
- E.S. Galutskiy, I.N. Medvedev, N.V. Vorobyova – The impact of training in the kettlebell lifting section on the morphofunctional characteristics of first-year students .....103
- V.K. Talantseva, N.V. Altyanova, T.N. Petrova – Increasing students' motivation for physical education .....113

NEW BOOKS ..... 11, 39, 45, 48, 78, 90, 93, 96, 116

SCIENTIFIC LIFE ..... 86