

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 ЛУБИШЕВА

Редколлегия:
Александр БЛЕЕР
Петр ВИНОГРАДОВ
Владимир ГУБА
Георгий ГРЕЦ
Александр КРАВЦОВ
Олег МАТЫЦИН
Вячеслав МАНОЛАКИ
(Молдова)
Сергей НЕВЕРКОВИЧ
Владимир ПЛАТОНОВ
(Украина)
Павел РОЖКОВ
Владимир ТАЙМАЗОВ
Waldemar Moska
Jerzy Sadowski
Teresa Socha (Poland)
Zhong Bingshu (China)

Ответственный секретарь
Вера САВИЦКАЯ

Шеф-редактор
Югра научно-спортивная
Сергей Косенок

Заведующие отделами
журнала
Светлана СЕВЕРИНА
Евгения СЕВЕРИНА

Переводчик
Ирина НОВОСАД

На обложке: Савельев
Дмитрий Сергеевич –
заслуженный мастер спорта
России, двукратный чемпион
России, двукратный чемпион
Европы, абсолютный
чемпион России, обладатель
Кубка Европы, чемпион
мира по киокусинкай.



Теория и практика
физической культуры и спорта

Содержание

ГУМАНИТАРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ НАУКИ

Л.И. Лубышева – Современная спортивная наука: от стагнации к новой парадигме развития.....	3
М.А. Эльмурзаев, И.А. Панченко – Пропорции понятий активности и деятельности в сфере физической рекреации.....	6
А.А. Передельский – К вопросу о философских и социологических основаниях педагогического физкультурно-спортивного процесса.....	9
Н.В. Смирнова, М.А. Эльмурзаев – Физическая рекреация: современное состояние и перспективы развития.....	12

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Н.А. Вахнин, Е.Г. Вахнина – Валеолого-педагогическое сопровождение физического воспитания студентов технического вуза как фактор профессиональной подготовки и творческого развития личности.....	15
О.В. Костромин, А.В. Зайцев – Спортивно ориентированные упражнения в системе физического воспитания студентов.....	17
Н.А. Зиновьев, Е.А. Бабькин – Здоровье в системе ценностных ориентаций студентов в контексте спортивной деятельности.....	19
В.А. Куванов, Е.Н. Коростелев – Здоровый образ жизни студенческой молодежи в аспекте социологического анализа.....	21
И.А. Панченко, В.И. Григорьев – Комплекс ГТО как фактор повышения эффективности управления физической подготовкой студентов.....	23
Г.М. Казантинова, С.Н. Федоряченко, О.В. Коробова, А.А. Куманцева – Физическая работоспособность студентов, освобожденных от учебных занятий физическими упражнениями.....	26
Е.Ю. Новикова, Е.В. Малахова, А.В. Галухин, П.А. Костин – Ценности физической культуры в системе профессионального развития студентов-экономистов.....	29

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

А.В. Уколов, В.В. Пономарев, Д.В. Жернаков, А.Н. Лагунов – Формирование базовых профессионально-прикладных двигательных компетенций курсантов Сибирской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России.....	31
А.А. Лапидус, Н.Н. Бумаркова – Формирование профессиональной направленности будущих специалистов в сфере строительства с учетом их занятий различными видами спорта.....	33

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

В.Н. Смоленцева, А.Ф. Хамзин – Идеомоторные представления как фактор совершенствования процесса освоения футболистами технических элементов двигательных действий.....	35
М.А. Кузьмин, В.А. Дорофеев – Психологическая адаптация к условиям соревнований в единоборствах.....	37
Е.А. Изотов, Н.Н. Смирнова – Влияние идеомоторной тренировки на мобилизационную готовность игроков в дартс.....	40
Д.С. Савельев, С.А. Сидоренко – Влияние занятий спортивными единоборствами на психофизиологический потенциал студентов-первокурсников.....	43

МЕНЕДЖМЕНТ В СПОРТЕ

А.В. Кыласов, Е.А. Гуреева – Брендинг и особенности продвижения этноспорта.....	46
М.Р. Мифтахов, М.М. Бариев, Т.В. Крамин – Спортивная активность населения как фактор экономического роста региона (на примере г. Казани).....	49

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

Г.В. Руденко, Г.И. Мокеев – Особенности комплексной подготовки юных боксеров.....	53
---	----

ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА

Р.Р. Абзалов, Н.И. Абзалов, А.М. Валеев, Р.А. Абзалов, С.В. Абзалова, Р.А. Русаков – Особенности насосной функции сердца при адаптации к скоростной выносливости.....	56
Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов – Значение коэффициента комплексной оценки кардиореспираторной системы для диагностики функционального состояния спортсменов.....	59
Р.В. Тамбовцева, Ю.Л. Войтенко, А.И. Лаптев, О.С. Жумаев – Влияние минимальных доз экзогенного сукцината аммония на показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем в восстановительном периоде после нагрузки аэробного характера.....	62

«ТРЕНЕР» – журнал в журнале

А.Г. Левицкий, Д.А. Матвеев, А.А. Поципун, Е.Ю. Гапонова – Особенности угла наклона корпуса при выполнении броска отхватом (o-soto-gari) в условиях соревновательной схватки.....	66
Л.Б. Андрищенко, С.В. Чернов, А.А. Маркова, О.Н. Андрищенко – Эффективность выполнения трехочковых бросков высококвалифицированными баскетболистками в условиях соревновательной деятельности.....	68
Г.И. Мокеев, Г.В. Руденко – Особенности организации и содержания тренировки боксеров в полугодовом макроцикле.....	72
А.И. Кондрух – Сущностные характеристики и отличительные особенности практической стрельбы как вида спорта в Российской Федерации.....	75
Н.Н. Сентябров, А.Г. Камчатников, Е.П. Горбанева, И.Н. Солопов, А.Р. Джурраев, Н.А. Коренева – Влияние регулярного приема БАД «Рекицен-РД» на функциональное состояние бегунов.....	78

ЮГРА НАУЧНО-СПОРТИВНАЯ

Н.В. Пешкова, С.М. Косенок – Полисубъектное управление развитием массового студенческого спорта в вузе.....	83
М.А. Родионова – Конкурентоспособность автономных учреждений спортивной направленности.....	86
Н.Р. Усаева, А.А. Повзун, В.Д. Повзун, В.В. Апокин – Анализ уровня учебного стресса студентов спортивных специальностей университета.....	88
А.А. Пешков, И.М. Салахов, А.А. Пасишников – Подготовка студентов вузов к участию в туристском походе в рамках выполнения нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне».....	91

В ПОИСКАХ НОВОГО ПРОРЫВА

Г.Ф. Шафранов-Куцев, Л.М. Волосникова, Г.З. Ефимова – Физическая активность и стратегии здоровьесбережения учителей Тюменской области.....	94
В.К. Спиринов, Л.В. Смирнова, О.А. Чупехина – Реализация здоровьесформирующей функции школы на основе актуализации педагогического потенциала образовательной среды.....	97
Л.А. Семенов – Влияние третьего урока физической культуры на кондиционную подготовленность учащихся младших классов.....	100
А.И. Рябчиков – Фитнес и его место в физической культуре.....	103

НОВЫЕ КНИГИ

.....	5, 11, 14, 80
-------	---------------

ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

А.В. Антипов, И.В. Кулищенко, В.П. Губа – Особенности организации учебно-тренировочного процесса по спортивным играм со студентами факультета физической культуры государственного вуза.....	8
О.Г. Рысакова, А.С. Махов – Изучение и оценка физической подготовленности квалифицированных спортсменов-сноубордистов с нарушением слуха.....	25
А.И. Алифирова, М.С. Белов – Тенденции развития образования в рамках элективных курсов по шахматам в вузе.....	39
В.В. Пономарев, Л.Н. Яцковская – Актуальные ориентиры подготовки научных кадров в России.....	42
А.В. Корнев, А.С. Махов – Факторная структура мотивов занятий гольфом спортсменом с нарушением зрения.....	45
С.В. Михайлова, Ю.Г. Кузмичев, Т.В. Сидорова, Т.А. Полякова – Обоснование создания нормативов физического развития студентов (на примере Нижегородской области).....	48
А.Л. Оганджанов, Е.А. Распопова, В.П. Косихин – Текущий контроль технической и физической подготовленности квалифицированных прыгунов с использованием измерительной системы «OrthoJump Next».....	52
Г.Б. Кондраков, Л.Б. Андрищенко, Д.Г. Стеценко – Студенческие спортивные проекты как важный фактор развития студенческого спорта.....	58
А.Л. Похачевский, Р.М. Воронин, С.В. Булатецкий, В.В. Давыдов – Динамика хронотропного индекса при физической нагрузке.....	71
И.В. Лосева, М.И. Духовный, О.В. Коробова – Анализ динамики количественных показателей эффективности подготовки спортивного резерва по баскетболу в России.....	96

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
28.03.2017

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

5'2017

Contents

HUMANITARIAN PROBLEMS OF SPORT SCIENCE

L.I. Lubysheva – Modern sport science: from stagnation to new development paradigm.....	3
M.A. Elmurzaev, I.A. Panchenko – Activity and operation in physical recreation domain: definitions and applications.....	6
A.A. Peredelsky – Philosophical and sociological basics of physical culture and sport education process.....	9
N.V. Smirnova, M.A. Elmurzaev – Physical recreation: present situation and development prospects.....	12

PHYSICAL EDUCATION

N.A. Vakhnin, E.G. Vakhnina – Valueology-driven educational service in technical university students' physical education to facilitate professional training and individual creativity building process.....	15
O.V. Kostromin, A.V. Zaitsev – Applied competitive boxing practices in academic physical education system.....	17
N.A. Zinoviev, E.A. Bavykin – Health value in students' system of values in the context of sporting activity.....	19
V.A. Kuvanov, E.N. Korostelev – Students' awareness of healthy lifestyles: questionnaire survey and analysis.....	21
I.A. Panchenko, V.I. Grigoriev – GTO Complex as a basis for academic physical education efficiency improvement.....	23
G.M. Kazantinova, S.N. Fedoryachenko, O.V. Korobova, A.A. Kumantseva – Students exempted from academic physical education: physical working capacity rating study.....	26
E.Y. Novikova, E.V. Malakhova, A.V. Galukhin, P.A. Kostin – Physical Culture values in economics students' professional education system.....	29

APPLIED PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING

A.V. Ukolov, V.V. Ponomarev, D.V. Zhernakov, A.N. Lagunov – Siberian Fire Rescue Academy of Russian SFS ESRM: applied professional physical competences building system.....	31
A.A. Lapidus, N.N. Bumarskova – Academic sports for construction sector specialist's vocational specialization.....	33

SPORT PSYCHOLOGY

V.N. Smolentseva, A.F. Khamzin – Ideomotor perceptions to facilitate technical skills mastering process in football.....	35
M.A. Kuzmin, V.A. Dorofeev – Mental adaptation to competitions in martial arts.....	37
E.A. Izotov, N.N. Smirnova – Ideomotor training to facilitate darts player's precompetitive mobilisation rate.....	40
D.S. Saveliev, S.A. Sidorenko – Effects of competitive martial arts on first-year students' psychophysiology.....	43

MANAGEMENT IN SPORT

A.V. Kylasov, E.A. Gureeva – Ethnic sports branding and promotion aspects.....	46
M.R. Miftakhov, M.M. Bariev, T.V. Kramin – People's sport activity as a factor of economic growth (case study of Kazan).....	49

SPORTS TRAINING

G.V. Rudenko, G.I. Mokeev – Junior boxers' integrated training system.....	53
--	----

SPORT PHYSIOLOGY

R.R. Abzalov, N.I. Abzalov, A.M. Valeev, R.A. Abzalov, S.V. Abzalova, R.A. Rusakov – Heart contractive activity specifics in speed endurance building process.....	56
Y.S. Vanyushin, R.R. Khayrullin, D.E. Yelistratov – Role of coefficient of comprehensive assessment of cardiorespiratory system in diagnostics of athlete's functional state.....	59
R.W. Tambovtseva, J.L. Voytenko, A.I. Laptev, O.S. Zhumaev – Effects of small doses of exogenous ammonium succinate on cardiovascular and respiratory system functionality rates in rehabilitation period following aerobic exercise.....	62

«TRAINER» – journal in Journal

A.G. Levitsky, D.A. Matveyev, A.A. Potsipin, E.Y. Gaponova – Body position control in o-soto-gari throws performed in competitive bouts.....	66
L.B. Andryushchenko, S.V. Chernov, A.A. Markova, O.N. Andryushchenko – Highly-skilled female basketball players' competitive three-point scoring analysis.....	68
G.I. Mokeev, G.V. Rudenko – Boxers' training process design and content within half-year training macrocycle.....	72
A.I. Kondrukh – Practical shooting sport in Russian sport system: essential specifications and features.....	75
N.N. Sentyabrev, A.G. Kamchatnikov, E.P. Gorbaneva, I.N. Solopov, A.R. Juraev, N.A. Koreneva – Rekitsen-RD bioactive food additive administered on regular basis: effects on runners' functionality rates.....	78

YUGRA – SCIENCE AND SPORT

N.V. Peshkova, S.M. Kosenok – Mass university sports development projects: multilateral management model.....	83
M.A. Rodionova – Competitiveness of autonomous sports establishments.....	86
N.R. Usaeva, A.A. Povzun, V.D. Povzun, V.V. Apokin – Academic sports disciplines: educational stress analysis.....	88
A.A. Peshkov, I.M. Salakhov, A.A. Pasishnikov – Hiking training of university students within fulfillment of RPCSC «Ready for work and defence» standards.....	91

IN SEARCH OF NEW BREAKTHROUGH

G.F. Shafranov-Kutsev, L.M. Volosnikova, G.Z. Yefimova – Teachers' physical activity and health strategies in Tyumen Region.....	94
V.K. Spirin, L.V. Smirnova, O.A. Chupekhina – Health building resource of school education mobilizing based on environmental educative potential.....	97
L.A. Semenov – Effects of third physical education lesson on primary pupils' physical conditioning process.....	100
A.I. Ryabchikov – Fitness and its role in physical culture.....	103

NEW BOOKS

.....	5, 11, 14, 80
-------	---------------

FROM SLUSHPILE

A.V. Antipov, I.V. Kulishenko, V.P. Guba – Team games training process at physical education faculty of state university: organization specifics.....	8
O.G. Rysakov, A.S. Makhov – Study and assessment of physical fitness of skilled competitive snowboarders with hearing impairment.....	25
A.I. Alifirov, M.S. Belov – Education development trends within elective academic chess courses.....	39
V.V. Ponomarev, L.N. Yatskovskaya – Actual guidelines for scientific personnel training in Russia.....	42
A.V. Kornev, A.S. Makhov – Factor structure of motives for goalball training in athletes with visual impairment.....	45
S.V. Mikhailova, Y.G. Kuzmichev, T.V. Sidorova, T.A. Polyakova – Substantiation of elaboration of physical development standards for students (case study of Nizhny Novgorod region).....	48
A.L. Oganjanov, E.A. Raspopova, V.P. Kosikhin – Current control of technical and physical fitness of skilled jumpers using OptoJump Next measuring system.....	52
G.B. Kondrakov, L.B. Andryushchenko, D.G. Stetsenko – Student sports projects as key factor in development of university sports.....	58
A.L. Pokhachevsky, R.M. Voronin, S.V. Bulatetsky, V.V. Davydov – Chronotropic index dynamics during exercise.....	71
I.V. Loseva, M.I. Dukhovny, O.V. Korobova – Impact analysis of quantitative indicators of efficiency of basketball sports reserve training in Russia.....	96

ОСОБЕННОСТИ НАСОСНОЙ ФУНКЦИИ СЕРДЦА ПРИ АДАПТАЦИИ К СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

УДК/UDC 796.01:612

Поступила в редакцию 16.11.2016 г.



Информация для связи с автором:
abzalov2004@mail.ru

Кандидат биологических наук, доцент **Р.Р. Абзалов**¹
 Доктор биологических наук, доцент **Н.И. Абзалов**¹
 Кандидат биологических наук, доцент **А.М. Валеев**¹
 Доктор биологических наук, профессор **Р.А. Абзалов**¹
 Кандидат биологических наук, доцент **С.В. Абзалова**²
 Кандидат биологических наук, доцент **Р.А. Русаков**¹

¹ Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань

² Казанский государственный энергетический университет, Казань

HEART CONTRACTIVE ACTIVITY SPECIFICS IN SPEED ENDURANCE BUILDING PROCESS

PhD, Associate Professor **R.R. Abzalov**¹
 Dr.Biol., Associate Professor **N.I. Abzalov**¹
 PhD, Associate Professor **A.M. Valeev**¹
 Dr.Biol., Professor **R.A. Abzalov**¹
 PhD, Associate Professor **S.V. Abzalova**²
 PhD, Associate Professor **R.A. Rusakov**¹

¹ Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan

² Kazan State Power Engineering University, Kazan

Аннотация

Изучали сократительную способность сердца в процессе адаптации к скорости движений и скоростной выносливости у лыжников различной спортивной квалификации. Показатели насосной функции сердца исследовали путем регистрации тетраполярной грудной реограммы в условиях выполнения тестовых заданий на быстроту движений и скоростную выносливость. Установлено, что по мере роста спортивной подготовленности темпы развития двигательного качества быстроты движений уменьшаются, а скоростной выносливости – увеличиваются. Изменения величин частоты сердечбиений и ударного объема крови лыжников в процессе мышечных тренировок менее выражены, чем полученные ранее данные. Это обуславливается внедрением в тренировочный режим физических упражнений скоростного характера, ибо в современном лыжном спорте появились соревнования на спринтерские дистанции. Исследования сократительной способности сердца наряду с изучением закономерностей формирования быстроты движений и скоростной выносливости представляются актуальными и имеют важное практическое значение для отбора юных спортсменов и организации тренировочного процесса.

Ключевые слова: способность к скорости движений, лыжники, частота сердечных сокращений, ударный объем крови, сократительная способность сердца, мышечная тренировка.

Annotation

The study was designed to explore the heart contractive functionality in the speed endurance building process in the differently skilled ski racers' training system. The heart contractive functionality was tested by the tetrapolar chest rheograms during the test practices dominated by the speed and speed endurance building ones. The tests showed that the progress pace of the movement speed building component decreased and the speed endurance increased with the growing athletic fitness rates. Variations of the heart rates and stroke volumes tested in the ski racers' muscular training process were less expressed versus the prior study data. This progress was due to a variety of speed-building practices included in the training process to train the skiers for competitive ski sprints. The heart contractive functionality profiling studies in the context of the speed- and speed-endurance-building practices will be given a high priority in the junior athletes' selection and training system design initiatives.

Keywords: speed qualities, ski racers, heart rate, stroke volume, heart contractive functionality, muscular training.

Введение. Тренировочный процесс в лыжном спорте всегда был направлен на формирование выносливости [3–5]. Однако в современном лыжном спорте появились соревнования на спринтерские дистанции, что требует от организма проявления скоростной выносливости. Поэтому спортивная деятельность лыжников стала носить скоростно-силовой характер. В условиях мышечных тренировок, направленных на развитие выносливости, темпы формирования быстроты движений уменьшаются, а скоростной выносливости – растут. Скоростная выносливость способствует выполнению

двигательного действия в определенном ритме, не снижая его эффективности, обеспечивает длительное выполнение движений с неизменной скоростью [1–6]. Изучение сократительной способности сердца современного лыжника в условиях развития скоростной выносливости необходимо для установления закономерностей функционирования сердца в зависимости от спортивной квалификации лыжника. Изложенное подчеркивает актуальность и новизну исследований сократительной способности сердца занимающихся лыжной подготовкой при адаптации к скоростной выносливости.

Цель исследования – выявление особенностей насосной функции сердца при адаптации к скорости движений и скоростной выносливости у спортсменов-лыжников различной спортивной квалификации.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на кафедре теории и методики физической культуры и спорта, участвовали учащиеся ДЮСШ по лыжному спорту г. Казани. Испытуемые (103 – юноши и девушки) были распределены на 4 группы: в первую вошли лыжники III спортивного разряда; во вторую – I разряда; в третью – кандидаты в мастера спорта (КМС), в четвертую – мастера спорта (МС). Среднее время достижения уровня МС по лыжным гонкам – 8–9 лет. Контрольную группу составили учащиеся 10–11-х классов общеобразовательной школы (48 человек – юноши и девушки), неспортсмены. Сократительную способность сердца определяли путем регистрации тетраполярной дифференцированной грудной реограммы, ударный объем крови рассчитывали по формуле Кубичека (1974). Для изучения скорости движений и скоростной выносливости нами был изготовлен прибор-установка, позволяющий определять количественную характеристику движений руками с максимальной частотой выполнения в течение 10 с.

Прибор-установку располагали на регулируемой и удобной для испытуемого высоте, перед ним устанавливали ноутбук с функцией видеофиксации. Камера записывает выполнение упражнения. По команде «Старт!» испытуемый начинает вертикальные движения рукой, касаясь верхней и нижней платформ прибора с максимально возможной частотой. Во время касания верхней и нижней платформ загораются соответствующие лампочки на лицевой стороне установки. Каждое загорание лампочек – это выполненное испытуемым движение, которое зафиксировалось на камере. Упражнение выполнялось в течение 10 с в максимальном темпе.

По данным записи видеокamеры определялось общее количество касаний за 10 с, что служило показателем максимальной скорости движений у испытуемого.

Скоростную выносливость определяли по времени выполнения тестового задания в установленном темпе (75% от максимального количества касаний за 10 с). Эффективность скоростной выносливости рассчитывали отношением количества касаний платформ прибора при заданном темпе к количеству касаний 75% от max за 10 с.

Результаты исследования и их обсуждение. Максимальное количество касаний рукой верхней и нижней платформ прибора-установки за 10 с у юношей контрольной группы составило $77,00 \pm 1,56$ раза, а у девушек – $67,00 \pm 1,54$ раза. У лыжников III разряда в процессе мышечных тренировок по сравнению с данными неспортсменов величины скорости движений возросли у юношей на 6 касаний, а у девушек на 13 ($p \leq 0,05$). В диапазоне от III до I разряда выявлены самые высокие величины прироста показателей скорости движений: у юношей на 15, а у девушек – на 10 касаний ($p \leq 0,05$). По мере повышения спортивной подготовленности темпы роста скорости движений уменьшаются: у МС по сравнению с данными КМС выявлено снижение скорости движений у юношей до 3 касаний, а у девушек – до 4. Между III и I спортивными разрядами прирост величин скоростной выносливости у юношей составил 4 с, а у девушек – 5,14 с ($p \leq 0,05$), от I разряда до КМС – 1,4 и 1,5 с соответственно. У мастеров спорта увеличение скоростной выносливости по сравнению с данными КМС у юношей произошло на 4,8 с, а у девушек – на 5,7 с. Следовательно, на формирование скоростной выносливости у лыжников положительное влияние оказывает рост их спортивной подготовленности: чем выше спортивная квалификация, тем более выражен прирост скоростной выносливости.

Изучение сократительной способности сердца лыжников позволило выявить определенные особенности. Частота сердечбиений в покое лыжников III спортивного разряда реже, чем у не занимающихся спортом. Восстановление частоты сердечных сокращений (ЧСС) после тестового задания на быстроту движений у лыжников III разряда происходит к 3-й мин, а в контрольной группе – только лишь к 5-й. Показатели ЧСС лыжников МС в покое, как юношей, так и девушек, были на 10 уд/мин меньше, чем у неспортсменов ($p \leq 0,05$).

Ударный объем крови у юношей-неспортсменов составил $49,81 \pm 1,96$ мл, а у девушек – $44,23 \pm 1,89$ мл. У лыжников III разряда по сравнению с данными контрольной группы произошло увеличение ударного объема крови (УОК) у юношей на 35,85 мл, а у девушек – на 34,62 мл ($p \leq 0,05$). У мастеров спорта УОК у юношей на 66,91 мл, а у девушек на 54,28 мл больше, чем у неспортсменов ($p \leq 0,05$). Восстановление величин УОК после тестового задания у лыжников III разряда наступило уже на исходе 1-й мин.

Следовательно, в процессе мышечных тренировок у лыжников происходит развитие брадикардии тренированности и увеличение УОК. Деятельность сердца у представителей данного вида спорта в покое характеризуется удлиненной диастолической паузой, что создает условия для роста сократительной способности миокарда и увеличения систолического объема крови.

Минутный объем кровообращения у юношей-неспортсменов составил $3,64 \pm 0,19$ л/мин, а у девушек – $3,33 \pm 0,21$ л/мин. У лыжников III спортивного разряда по сравнению с данными неспортсменов увеличение МОК произошло у юношей на 1,94 л/мин, а у девушек – на 1,88 л/мин ($p \leq 0,05$). У мастеров спорта относительно данных неспортсменов МОК выше у юношей на 2,56 л/мин, а у девушек на 2,11 л/мин. Разница между данными МОК юношей и девушек статистически значима ($p \leq 0,05$).

Следует отметить, что увеличение МОК лыжников в процессе тренировок в большей степени происходит за счет УОК, чем ЧСС. Следовательно, сердечный выброс является важным фактором в повышении производительности сердца.

Таким образом, адаптация к систематическим мышечным тренировкам у лыжников определяется устойчивым ростом УОК, то есть зависит от сократительной способности сердца.

Выводы. Сократительная способность сердца у лыжников, от которой зависит величина УОК, с ростом спортивного мастерства увеличивается в большей мере, чем урежение ЧСС. В целом изменения ЧСС и УОК спортсменов-лыжников оказались менее выраженными, чем приводимые в литературных источниках величины [2, 3, 7]. Это обуславливается высокой интенсивностью тренировочных занятий в современном лыжном спорте с использованием средств для развития скорости движений и скоростной выносливости.

При тренировочном режиме лыжников, направленном преимущественно на развитие общей выносливости, замедляются процессы формирования скорости движений. У лыжников по мере роста их спортивной подготовленности темпы развития скорости движений уменьшаются. Вместе с тем скоростная выносливость и ее эффективность в процессе мышечных тренировок у современных лыжников увеличиваются. Очевидно, это связано с тем, что в настоящее время в современном лыжном спорте культивируются соревнования на спринтерские дистанции. Поэтому в плане тренировочных занятий предусматриваются двигательные задания на развитие скорости движений и скоростной выносливости.

Литература

1. Абзалов Н.И. Взаимосвязь насосной функции сердца и скоростной выносливости у спортсменов / Р.А. Абзалов, Р.Р. Абзалов, А.А. Гуляков, С.А. Дубынин // Теория и практика физ. культуры».

– 2013. – № 2. – С. 31-34.

2. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
3. Гайнуллин Р.А. Регуляция функции внешнего дыхания студентов с различной двигательной активностью / Р.А. Гайнуллин, А.П. Исаев, В.В. Эрлих, Ю.Б. Кораблева // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 3. – С. 17-19.
4. Исаев А.П. Физиологические, биомеханические, молекулярно-клеточные и теоретико-методические особенности проектирования успешной спортивной деятельности в видах спорта, развивающих выносливость / А.П. Исаев, В.В. Эрлих, В.В. Епишев, Ю.Б. Хусаинова // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 4. – С. 18-20.
5. Лубышева Л.И. Спортивное воспитание как основа формирования спортивной культуры личности / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2012. – № 6. – С.96-99.

References

1. Abzalov N.I., Abzalov R.A., Abzalov R.R., Gulyakov A.A., Dubynin S.A. Vzaimosvyaz nasosnoy funktsii serdtsa i skorostnoy vynoslivosti u sportsmenov [Correlation of Heart Pumping Function and Speed Endurance in Athletes]. Teoriya i praktika fiz. kultury, no. 2, 2013, pp. 31-34.

2. Bal'sevich V.K. Ontokineziologiya cheloveka [Human ontokinesiology]. Moscow: Teoriya i praktika fiz. kultury, 2000, 275 p.
3. Gaynullin R.A., A.P. Isaev, V.V. Erlikh, J.B. Korableva Regulyatsiya funktsii vneshnego dykhaniya studentov s razlichnoy dvigatelnoy aktivnostyu [Regulation of respiratory function of students with different physical activity levels]. Teoriya i praktika fiz. kultury, 2016, no. 3, pp. 17-19.
4. Isaev A.P., V.V. Ehrlikh, V.V. Epishev, J.B. Khusainova Fiziologicheskie, biomekhanicheskie, molekulyarno-kletochnye i teoretiko-metodicheskie osobennosti proektirovaniya uspeшной sportivnoy deyatel'nosti v vidakh sporta, razvivayushchikh vynoslivost [Physiological, biomechanical, cellular and molecular theoretical and methodological features of planning of successful sports activity in endurance sports]. Teoriya i praktika fiz. kultury, 2015, no. 4, pp. 18-20.
5. Lubyshva L.I. Sportivnoe vospitanie kak osnova formirovaniya sportivnoy kultury lichnosti [Sports education as basis for sports personality culture building]. Teoriya i praktika fiz. kultury, 2012, no. 6, pp.96-99.
6. Aubert A.E., Seps B., Beckers F. Heart rate variability in athletes. Sports Med., 2003, vol. 33, no. 12, pp. 889-919.
7. Wilmore, J.H. Heart rate and blood pressure changes with endurance training: the HERITAGE Family Study, P.R. Stanforth J. Gagnon, et al. Med. Sci. Sports Exerc., 2001, vol. 33, no. 1, pp. 107-116.

ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

**СТУДЕНЧЕСКИЕ СПОРТИВНЫЕ ПРОЕКТЫ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР РАЗВИТИЯ
СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА**

УДК/UDC 796.011.1

Поступила в редакцию 13.03.2017 г.

Г.Б. Кондраков¹

Доктор педагогических наук, профессор **Л.Б. Андриющенко¹**

Д.Г. Степыко¹

¹Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Москва

Ключевые слова: студенческий спорт, развитие, структура, тенденции, положительные изменения, молодежная политика, эффективные меры.

Введение. В настоящее время происходит объединение усилий всех заинтересованных лиц и организаций в развитии массовой физкультурно-оздоровительной работы и спорта среди российской молодежи, и это напрямую касается студенческого спорта.

Наглядной иллюстрацией к этим словам служит рост количества проектов, связанных с совершенствованием физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в студенческой среде.

Цель исследования – провести анализ современных инновационных проектов в сфере студенческого спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. По итогам 2014 г. физкультурно-оздоровительное движение в студенческой среде показало рост заинтересованности и заняло активную позицию в вопросах дальнейшего развития этого направления.

В нынешнем году внимание общественности приковано сразу к нескольким инновационным проектам в сфере студенческого спорта.

Наибольший интерес представляют собой всероссийские молодежные проекты «Студенты ГТО» и «Кадровый резерв студенческого спорта».

Проект «Студенты ГТО» реализуется с целью консолидации усилий студенческих объединений организаций высшего образования в популяризации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и направлен на привлечение студентов к выполнению нормативов комплекса и вовлечение их в регулярные занятия физической культурой, необходимые для полноценной подготовки к выполнению практических нормативов комплекса. В этом году выполнение нормативов комплекса впервые

включено в программу Всероссийского фестиваля студенческого спорта.

Проект «Кадровый резерв студенческого спорта» представляет собой образовательный проект по развитию и популяризации студенческого спорта. Для его проведения на базах ведущих вузов в этих регионах используется широкий спектр передовых и инновационных форм, таких как: конференции, семинары, мастер-классы, практикумы, вебинары, дистанционное проектное обучение и др.

Оба проекта проводятся на двух уровнях – межрегиональном и всероссийском. Запланировано участие в проектах более 1500 студентов в течение 2015 г. Показательна и география проектов. В проекте «Кадровый резерв студенческого спорта» участвует 10 городов в различных федеральных округах России: Магнитогорск, Орёл, Майкоп, Ростов-на-Дону, Анапа, Казань, Екатеринбург, Якутск и Москва.

Проект «Студенты ГТО» также реализуется в 10 городах: Екатеринбурге, Владимире, Грозном, Архангельске, Барнауле, Благовещенске, Ростове-на-Дону, Пскове, Москве, Томске.

К реализации проектов привлечены специалисты-практики, имеющие опыт работы со студентами и занимающиеся развитием физической культуры и спорта в образовательных организациях и официальных студенческих спортивных лигах.

Вывод. В дальнейшем предполагается создание широкой и функциональной сети спортивных клубов в образовательных учреждениях высшего и среднего специального образования, увеличение количества официальных соревнований, лиг, видов спорта для студентов, в общероссийских и региональных федерациях.

Использованная литература

1. Лубышева Л.И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 4. – С. 6–8.

Информация для связи с автором: andryushenko-lil@mail.ru