

Научно-теоретический журнал  
**1 из 104** СПОРТ:  
современные тенденции  
ISSN 2508-8826

№ 2 (Том 15), 2017 год

**Адрес редакции:**  
420010, Республика Татарстан,  
г. Казань, Деревня Универсиады, д. 35  
телефон: 8 (843) 294-90-86  
e-mail: scienceandsport@yandex.ru

Любое использование материалов  
без разрешения редакции запрещено.

Свидетельство ПИ № ФС 77 - 64933 от 24.02.2016 г.  
выдано Федеральной службой по надзору в сфере  
связи, информационных технологий  
и массовых коммуникаций.

Рецензируемый научно-теоретический журнал  
посвящен современным фундаментальным и при-  
кладным проблемам спортивной науки, включая  
вопросы спортивной педагогики, медицины,  
физиологии и гуманитарных наук. Распространяет-  
ся среди Университетов – членов Международной  
ассоциации университетов физической культуры  
и спорта, а также среди широкого круга путем  
адресной доставки и подписки.

Отпечатано в типографии  
ООО «Шаг-полиграф»  
420054, г. Казань, ул. Техническая, 120  
Формат 70x108/16. Тираж 500 экз.  
Заказ № 142.  
Подписано в печать: 15.05.2017 г.

**Учредители:**

Международная ассоциация университетов  
физической культуры и спорта  
Поволжская государственная академия  
физической культуры, спорта и туризма

**Главный редактор:**

Якубов Ю.Д. – д-р полит. наук (Россия)

**Ответственный редактор:**

Зотова Ф.Р. – д-р пед. наук (Россия)

**Редакционный совет:**

Аракелян В.Б. – д-р пед. наук (Армения)  
Горелов А.А. – д-р пед. наук (Россия)  
Городничев Р.М. – д-р биол. наук (Россия)  
Закорьянов К.К. – д-р пед. наук (Казахстан)  
Клинович В.В. – д-р мед. наук (Белоруссия)  
Козловская И.Б. – д-р мед. наук (Россия)  
Михалев В.И. – д-р пед. наук (Россия)  
Монолаки В.Г. – д-р пед. наук (Молдова)  
Никольский Е.Е. – д-р мед. наук, академик РАН  
(Россия)  
Платонов В.Н. – д-р пед. наук (Украина)  
Сейранов С.Г. – д-р пед. наук (Россия)  
Ситдиков Ф.Г. – д-р биол. наук (Россия)  
Таймазов В.А. – д-р пед. наук (Россия)  
Черкашин И.А. – д-р пед. наук (Россия)  
Шенкман В.С. – д-р биол. наук (Россия)  
K.Cureton – Ph. D (USA)  
Paasuke M. – Ph.D (Estonia)  
Pontaga I. – Ph.D (Latvia)



# НАУКА И СПОРТ: современные тенденции

№ 2 (Том 15), 2017 год

## Оглавление

<b>Новости Международной ассоциации университетов физической культуры и спорта</b>	3
<b>Спортивная тренировка</b>	
<b>А.С. Давтян, А.А. Чатинян.</b> Некоторые аспекты совершенствования технической подготовленности юных борцов	10
<b>Р.З. Камалов.</b> Теоретические основы ситуационного подхода в практике и теории спортивных единоборств	17
<b>Физиология спорта</b>	
<b>А.С. Назаренко.</b> Сердечно-сосудистые и сенсорные реакции организма спортсменов различных видов спорта на вестибулярное раздражение	28
<b>Д.Д. Сафарова, К.К. Алиева, В.В. Серебряков.</b> Об особенностях компонентного состава массы тела у спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах	34
<b>Ф.Г. Ситдиков, Р.И. Зарипова, Х.Л. Гайнутдинов.</b> Особенности динамики продукции оксида азота в тканях сердца и печени крыс при ограничении двигательной активности	39
<b>Олимпизм и история спорта</b>	
<b>С.А. Елисеев, И.Е. Коновалов, Р.М. Нугаев, З.Л. Туганова.</b> Парадигмальный подход к классификации исторически сложившихся форм физического воспитания военнослужащих	46
<b>Экономика спорта</b>	
<b>М.Л. Попов, Е.А. Геркина, Е.А. Рафиков, Г.М. Хакимова.</b> Социальная сеть как инструмент продвижения мероприятий	50
<b>Подготовка профессиональных кадров</b>	
<b>З.Л. Туганова, И. А. Гарифуллин, А. И. Хафизов.</b> Эссе как форма самостоятельной работы студентов в учебно-образовательном процессе вузов физической культуры	54
<b>А.Д. Федотов, В.Л. Калманович.</b> Компетентностный подход к анализу кадрового обеспечения системы физической культуры и спорта высшего образования Республики Татарстан	59
<b>Спортивное право</b>	
<b>В.П. Васильевич, М.И. Магизов.</b> К вопросу о конфликте интересов менеджмента индустрии спорта	62
<b>М.Л. Попов, Н.Г. Куцевол, А.Ш. Галиуллина.</b> Ретроспективный анализ взаимоотношений субъектов международной спортивной индустрии	68
<b>Спортивное питание</b>	
<b>Е.С. Иванова, А.С. Назаренко, Н.Х. Давлетова, Н.Ш. Хаснутдинов.</b> Оценка питания и двигательной активности у студентов	72
<b>Р.И. Кашапов, А.А. Сагирова, Ю.В. Шабалина.</b> Статические и динамические характеристики в пищевом поведении на марафонских дистанциях сборной РФ по открытой воде	78
<b>Слово молодым</b>	
<b>А.М. Хайрутдинов.</b> Проблема силовой подготовки футболистов на этапе спортивного совершенствования	87
<b>N.Y. Solomonov, V.I. Volchkova.</b> Using special simulators in the academic rowing	91
<b>Volodina K.I., Sagirova A.A., Volchkova V.I.</b> Distinctive features of speed swing technique for freestyle swimmers	95
<b>Правила для авторов</b>	99

## СТАТИЧЕСКИЕ И ДИНАМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ В ПИЩЕВОМ ПОВЕДЕНИИ НА МАРАФОНСКИХ ДИСТАНЦИЯХ СБОРНОЙ РФ ПО ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

Р.И. Кашапов<sup>1</sup>, А.А. Сагирова<sup>1,2</sup>, Ю.В. Шабалина<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

<sup>2</sup> Сборная Российской Федерации по плаванию, Москва, Россия

Для связи с автором: ju-sh@bk.ru, sagirova-93@mail.ru.

### Аннотация:

В работе авторы выводят статические и динамические характеристики пищевого поведения при тренировках на открытой воде сборной РФ по плаванию, даются рекомендации по пищевому поведению. Научная новизна исследования заключается во введении понятия «социо-биохимический подход» на примере марафонских дистанций в спорте (в частности, в плавании на открытой воде). Посредством проведения эмпирического исследования на тренировочных сборах было проанализировано отношение спортсменов-пловцов на открытой воде к рациону питания.

**Ключевые слова:** пищевое поведение, статические и динамические характеристики, социо-биохимический подход, анаэробные и аэробные процессы, спортсмены-пловцы сборной РФ.

### STATIC AND DYNAMIC CHARACTERISTICS IN FOOD BEHAVIOR AT THE ULTRA-LONG DISTANCE OF THE ASSEMBLY OF THE RUSSIAN FEDERATION FOR OPEN WATER

R.I. Kashapov<sup>1</sup>, A.A. Sagirova<sup>1,2</sup>, Yu.V. Shabalina<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Volga region state academy of physical culture, sport and tourism, Kazan, Russia

<sup>2</sup> Russian Swimming Team

### Abstract:

In this work, the authors derive static and dynamic characteristics of eating behavior during open water training of the Russian Swimming Team, and give recommendations on food behavior. In scientific novelty, the concept of socio-biochemical approach is introduced by the example in sport at marathon distances (in particular, swimming in open water). Through the conduct of an empirical study in training camps, the attitude towards the diet of athletes swimmers was analyzed.

**Keywords:** Food behavior, static and dynamic characteristics, a socio-biochemical approach, anaerobic and aerobic processes, swimmers of the Russian national team.

### ВВЕДЕНИЕ

Плавание на открытой воде – это сложный вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь различных дистанций за наименьшее время. Марафонские дистанции на открытой воде – это плавание на 5, 10, 25 километров. На это уходит различное время – от двух до шести часов. Эти дистанции предъявляют повышенные требования к организму пловца. Хорошее состояние опорно-двигательного аппарата, высокие физиологические возможности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и гуморальных систем, психологическая устойчивость к длительной, монотонной работе и огромное желание самого спортсмена – основа успеха в марафоне. Рациональная

тренировочная программа и выбор обдуманного пищевого поведения спортсмена являются необходимыми для достижения высоких результатов.

В тренировочном процессе важно получать большое количество сложных углеводов и высококачественного белка, полезных жиров и биологически активных веществ (БАВ). Во время тренировочного процесса в питании спортсмена каждый день должны присутствовать такие продукты, как каши, макароны из твердых сортов пшеницы, мясо, рыба, орехи, овощи и др. Из сладкого следует отдавать предпочтение сухофруктам, меду, фруктам. В соревновательный период две трети от суточного объема пищи приходится на долю угле-