

# Московский педагогический государственный университет



## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

Материалы

Межвузовской научно-практической конференции,  
посвященной 30-летию создания (факультета)  
института физической культуры, спорта и здоровья  
МПГУ, г. Москва, 9 ноября 2022 года

*Научное издание*

МПГУ

**Москва • 2022**



УДК 796/799(082)  
ББК 75.43

**Редакционная коллегия:**

**Ким Татьяна Константиновна**, доктор педагогических наук, доцент;  
заведующий кафедрой теоретических основ физической культуры и  
спорта;

**Кузьменко Галина Анатольевна**, доктор педагогических наук, доцент;  
профессор кафедры теоретических основ физической культуры и спорта,  
Институт физической культуры, спорта и здоровья МПГУ

Составители: Ерина Ю.И., ассистент кафедры теоретических основ физической культуры и спорта; Ерина О.И., ассистент кафедры теоретических основ физической культуры и спорта

**Рецензенты**

Паршиков Александр Тихонович, доктор педагогических наук, профессор  
Иванков Чингис Тагирович, доктор педагогических наук, профессор  
Гилев Геннадий Андреевич, доктор педагогических наук, профессор

ISBN 978\_5\_6049927\_0\_8

Настоящий сборник составлен по итогам Межвузовской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития», посвященной 30-летию создания (факультета) института физической культуры, спорта и здоровья МПГУ, состоявшейся 9 ноября 2022 г. в г. Москве. В сборнике рассматриваются современные вопросы науки, образования и практики применения результатов научных исследований в сфере физической культуры, спорта и образования.

Предназначен для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов и обучающихся с целью использования в научной работе и учебной деятельности. Ответственность за научность и достоверность статей, за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов. При перепечатке материалов конференции ссылка на издание обязательна.

УДК 796/799(082)  
ББК 75.43

**ISBN 978\_5\_6049927\_0\_8**

© ООО «Издательство «Манускрипт», 2022

© Коллектив авторов, 2022

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| <b>В.Н. Автомонова</b><br>Применение метода длительных непрерывных беговых нагрузок в тренировке спортсменов-любителей второго зрелого возраста  | 6  |
| <b>М.А. Антонова, А.В. Егоров, Е.И. Подлесных А.В. Сафошин</b><br>Специальная физическая подготовка баскетболистов 10–12 лет на этапе начальной подготовки   | 8  |
| <b>С.З. Асадова, О.Н. Степанова</b><br>Оздоровительное плавание как средство нормализации массы тела у детей 3–7 лет с алиментарным ожирением  | 13 |
| <b>А.П. Бабешко</b><br>Формирование физической культуры студентов в процессе обучения в высших учебных заведениях  | 18 |
| <b>Е.А. Баданова, Г.А. Кузьменко</b><br>Влияние темпо-ритмовой структуры музыкального произведения на развитие координационных способностей детей 7–10 лет на занятиях по современным танцам           | 21 |
| <b>Н.С. Баурин</b><br>Особенности психолого-педагогической деятельности тренера по бадминтону  | 24 |
| <b>А.В. Белова, Д.П. Степанова</b><br>Методика воспитания скоростно-силовых способностей у тхэквондистов 12–14 лет   | 26 |
| <b>Е.В. Богданова</b><br>Физкультурно-оздоровительная работа с лицами пожилого возраста  | 30 |
| <b>А.В. Бойко, Т.Б. Кукоба</b><br>Оценка физической подготовленности детей 5–7 лет занимающихся фитнесом на начальном этапе  | 33 |
| <b>В.И. Болвачева, А.А. Рыгова</b><br>Оценка уровня физической подготовленности женщин второго периода зрелого возраста  | 36 |
| <b>В.В. Большаков, Т.К. Ким</b><br>Особенности соревновательной деятельности и характер стилевого ведения поединка в греко-римской борьбе в зависимости от технико-тактического мастерства спортсменов | 39 |
| <b>А.Е. Васильев</b><br>Проблема сервисного обслуживания СШОР по велосипедному спорту по велосипедному спорту BMX-гонки  | 44 |
| <b>Викторова Е.С., О.Н. Бедарева</b><br>Психологическое сопровождение туристов в водных походах 3 категории сложности и выше   | 46 |
| <b>Г.А. Гилев, Д.Ю. Бахарев</b><br>Особенности развития силовой выносливости мышц кистей у детей младшего школьного возраста с использованием кистевого эспандера и вспомогательных упражнений         | 48 |
| <b>М.Л. Гирман</b><br>История внеклассной физкультурно-спортивной деятельности в различных странах мира и её влияние на охрану и укрепление здоровья учащихся  | 52 |
| <b>Ю.Е. Гладкова, Г.А. Кузьменко</b><br>Оценка физической и двигательной-координационной подготовленности детей проживающих в сельской местности при подготовке к выполнению норм ВФСК «ГТО»           | 55 |
| <b>А.А. Гороненкова</b><br>Анализ выступлений женских команд суперлиги, дублирующего состава и молодёжного состава по гандболу в сезонах 2016–2022 года  | 59 |
| <b>А.В. Гришечко</b><br>Проблема сервисного обслуживания СШОР по велосипедному спорту МТВ (Маунтинбайк)  | 63 |
| <b>Я.Э. Грищенко</b><br>Современные методы социализации молодежи в условиях спортивного клуба  | 65 |
| <b>И.В. Дорошенко, Т. Б. Кукоба</b><br>Исследование применения технико-тактических приемов в целях уменьшения тактической информированности и повышения результативности самбистов 8–10 лет            | 69 |
| <b>Ю.В. Драгнев</b><br>Методические аспекты применения мультимедийных технологий в высшем физкультурном образовании  | 74 |
| <b>А.А. Ефин</b><br>Организация и проведение мастер-классов по MSF «Hard»  | 77 |
| <b>М.О. Жеребцов</b><br>Влияние дополнительных занятий по физической культуре на морфофункциональные показатели младших школьников   | 81 |
| <b>О.О. Заварзина, П.Д. Посохова, А.А. Хромов, А.М. Меримерина</b><br>Профилактика гриппа – основа здорового образа жизни студентов МПГУ   | 84 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>К.О. Захарова, О.В. Чернышева</b><br>Профилактика травматизма коленного сустава в тренировочном процессе баскетболистов 14–17 лет  | 87  |
| <b>Н.И. Карпинская, С.В. Шмелева, А.А. Карпинский</b><br>Современные подходы к физической реабилитации при ожирении   | 90  |
| <b>А.О. Ковзик, К.Ю. Машков</b><br>Определение взаимосвязи антропометрических параметров и двигательных навыков и их влияние на достижение личных спортивных результатов  | 92  |
| <b>В.В. Косенко, С.В. Артышко, М.Л. Лазарев</b><br>Оценка кардио-респираторного статуса студентов педагогического вуза с использованием пробы Лазарева  | 96  |
| <b>И.Ю. Кривых</b><br>Психолого-педагогическое сопровождение хоккеистов как фактор преодоления предсоревновательного волнения перед матчем  | 102 |
| <b>А.А. Кузьменко, А.В. Кондратьев, В.В. Большаков</b><br>Эмоциональные и рациональные описательные характеристики степени освоения технического приема и комбинации как условие самоконтроля техники их исполнения | 104 |
| <b>Т.Б. Кукоба, В.В. Косенко</b><br>Влияние фитнес-тренировок на морфологический статус лиц «серебряного возраста»  | 108 |
| <b>Г.Г. Лангавый</b><br>Методика психологической предсоревновательной подготовки кикбоксеров в дисциплине «Поинтфайтинг»  | 112 |
| <b>М.В. Лещенко, Н.В. Титов, Д. А. Гудым</b><br>Физическая культура и спорт в комплексной реабилитации детей с неврозами  | 115 |
| <b>С.Д. Маляров</b><br>Профилактика нарушений осанки у учащихся 7–9 классов путем применения элементов спортивного плавания   | 117 |
| <b>Е.И. Мирошниченко</b><br>Формирование межэтнической толерантности студентов средствами физической культуры   | 120 |
| <b>Н.Г. Михайлов</b><br>Новые подходы к развитию физической культуры в Российской Федерации   | 123 |
| <b>Н.Г. Михайлов, Д.М. Смолева</b><br>Гаджеты как средство цифровизации занятий инновационной физической культурой  | 126 |
| <b>Е.В. Органдеева, Г.А. Кузьменко</b><br>Проблематика подготовленности детей 8–9 лет к освоению техники катания на фигурных и роликовых коньках как основа преемственного усложнения материала обучения            | 131 |
| <b>А.А. Остроухова</b><br>Коррекция паттерна ходьбы у детей с ДЦП   | 134 |
| <b>О.О. Почекунина, И.С. Марьин</b><br>Организация и содержание занятий специальным хоккеем с подростками 10–15 лет с расстройством аутистического спектра  | 136 |
| <b>А.Ю. Савкин, Л.Р. Сибгатулина</b><br>Новый тренд – стретчинг. Виды растяжек и их польза  | 140 |
| <b>А.Ю. Савкин, Ю.Р. Фёдорова</b><br>История олимпийских игр  | 142 |
| <b>М.С. Сапронов, О.Н. Степанова</b><br>Проблематика стандартизации правил по компьютерному спорту в России   | 144 |
| <b>Х.Р. Сулейманов, А.В. Сафощин, М.К. Умаров</b><br>Калистеника как средство подготовки к сдаче норм ГТО мужчин 18–29 лет  | 146 |
| <b>Д.А. Тарченко, К.В. Уськов</b><br>Влияние занятий различными дисциплинами скейтбординга на уровень физической подготовленности юношей  | 149 |
| <b>П.А. Текаев, Л.М. Столяр</b><br>Методика подготовки мужчин 30–39 лет к сдаче норм ВФСК ГТО 7 ступени   | 154 |
| <b>А.А. Улупова, Т.К. Ким</b><br>Влияние идеомоторной тренировки на эффективность реального исполнения движений в спортивных бальных танцах   | 158 |
| <b>А.А. Ульянова, Т.К. Ким</b><br>Психолого-педагогическое сопровождение процесса спортивной подготовки в бадминтоне как фактор самореализации личности   | 160 |
| <b>Я.З. Файзиев, Ф. Асророва, М. Мухитдинова</b><br>Особенности психического развития детей дошкольного возраста  | 164 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Я.З. Файзиев</b>  |     |
| Изучение личности юного спортсмена и детского спортивного коллектива                                 | 168 |
| <b>А.Г. Черноштан</b>  |     |
| Проектирование технологии профессиональной подготовки будущего специалиста по физическому воспитанию | 171 |
| <b>Н.С. Шамаев</b>   |     |
| Определение проблемных аспектов деятельности начинающих учителей физической культуры                 | 175 |
| <b>С.В. Шмелева, С.В. Рагулин, Н.С. Медведский</b>   |     |
| Особенности физической реабилитации спортсменов с травмами голеностопного сустава                    | 178 |

# МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВЫСШЕМ ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ

*Ю.В. Драгнев*

*Луганский государственный педагогический университет, Луганск*

**Аннотация.** В данном исследовании рассмотрены некоторые методические аспекты применения мультимедийных технологий. Для использования мультимедиа необходимо опираться на определенные организационные положения относительно организации современного обучения будущего учителя физической культуры: занятие с применением мультимедийной презентации; закрепление за каждым студентом персонального компьютера и т.д.

**Ключевые слова:** методические аспекты, мультимедийные технологии, высшее физкультурное образование.

**Введение.** В современном высшем физкультурном образовании Луганской Народной Республики мультимедийные технологии являются одними из перспективных направлений относительно информатизации учебного процесса. Такие технологии интегрируют в себе распределенные образовательные ресурсы, которые способны обеспечить информационно-образовательную среду для формирования и развития профессиональной и информационной компетенций. Мультимедийные технологии открывают принципиально новые методические подходы к организации учебного процесса на направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурное образование» в университете; позволяют решать проблемы применения информологического подхода на базе Интернет-коммуникаций и интерактивных учебных курсов. Для будущего учителя физической культуры мультимедийные технологии являются системой взаимодействия вуза с интерактивным программным обеспечением, в котором присутствуют современные программные средства.

Сейчас, внедрение в учебный процесс студентов направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурное образование» мультимедийных технологий обнаружило ряд позитивных факторов и ряд негативных моментов: с одной стороны, организация занятий с использованием мультимедийных технологий дает возможность наглядно демонстрировать учебный материал студентам и экономить время, а с другой – появляются дополнительные требования относительно подготовки мультимедийных материалов преподавателем. Включение мультимедийных технологий делает процесс обучения будущих учителей физической культуры более результативным. Исходя из этого, компьютер позволяет делать лекционные и практические занятия универсальными. Поэтому использование мультимедийных технологий в учебном процессе и их интерактивность усиливает мотивацию студентов с активизацией их познавательной деятельности.

**Методы и организация исследования.** Для проведения исследования были использованы такие методы, как теоретический анализ литературы, педагогическое наблюдение и беседы со специалистами. Исследование проводилось на основе опыта применения различных мультимедийных технологий в высшем физкультурном образовании Луганской Народной Республики для оценки качества учебного процесса.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Рассмотрим некоторые методические аспекты применения мультимедийных технологий. Для использования мультимедиа необходимо опираться на определенные организационные положения относительно организации современного обучения будущего учителя физической культуры: занятие с применением мультимедийной презентации; закрепление за каждым студентом персонального компьютера; концентрическое изучение основных разделов учебной программы по физической культуре; реализация информологического подхода, который включает широкое использование на практических занятиях учебно-индивидуальной программы с применением информационных технологий; проведение отдельной части занятия в форме деловой игры; широкое использование метода проектов с применением информационных технологий; использование проблемного подхода в учебном процессе.

Наполнение теоретико-методического основания организации учебного процесса в высшем физкультурном образовании с использованием элементов дистанционного обучения и применения мультимедийных технологий основывается на педагогическом, физкультурно-оздоровительном, информационно-образовательном компонентах. В педагогическом контексте с точки зрения информатизации педагогики нами были выбраны такие основные российские ученые: В. Солдаткин [1], основатель научной школы «Электронная педагогика»; А. Андреев [1; 2], автор нового курса педагогики высшей школы с учетом электронной педагогики; В. Куклев [6], исследователь в области становления системы мобильного обучения в открытом дистанционном образовании. Информационно-образовательный компонент будет вмещать в себя идеи модернизации высшего физкультурного образования в Луганской Народной Республике (Ю. Драгнев и др.) [3; 4].

Особенностью подготовки учебной мультимедийной презентации в направлении подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурное образование» является: при создании мультимедийной презентации необходимо учитывать мотивацию, постановку учебной цели, создание предпосылок к восприятию специфического учебного материала., подача самого учебного материала и его оценка с учетом особенностей студентов физкультурного профиля; при создании мультимедийной презентации для будущих учителей физической культуры нужно учитывать не только принципы классической дидактики, но и специфические

принципы использования компьютерных мультимедийных продуктов в условиях информатизации высшего физкультурного образования.

В этом контексте раскроем определенные методические аспекты применения мультимедийных технологий, где в процессе создания сценария мультимедийной презентации следует руководствоваться такими принципами: презентация о физической культуре должна быть доступной и композиционно целостной, согласно требованиям; длительность видео в презентации должна составлять не больше 1–3 минут; при преподавании материала следует выделять ключевые моменты о физической культуре. Далее рассмотрим методические указания относительно создания эффективной презентации в направлении подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурное образование». Прежде чем приступить к работе над презентацией, следует добиться полного понимания того, о чем вы собираетесь рассказывать с учетом теоретической и практической направленности материала; в презентации не должно быть ничего лишнего. Каждый слайд должен быть необходимым звеном изучения нового материала и работать на общую идею презентации о физической культуре или спорте; нужно пользоваться готовыми шаблонами при выборе стиля символов и цвета фона; звуковые и визуальные эффекты не должны выступать на передний план.

Мультимедийная презентация в направлении подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурное образование» должна быть с удобной системой навигации, содержать мультимедийные возможности современных компьютеров и сети Интернет; каждый слайд презентации должен иметь заглавие; ссылка на литературные источники, электронную библиотеку и на источники информации в сети Интернет; доступность и быстрая загрузка. При создании мультимедийной презентации необходимо проводить распределение занятия на небольшие смысловые части с соответствующей формой представления и предоставления студентам текстов, рисунков, таблиц, графиков, звука и видео, согласно содержанию занятия; моделирование познавательной деятельности при изучении темы; осуществление обратной связи, подбор контрольных вопросов, разработка способов анализа ответов, составления текстов; разработка рисунков, таблиц, видео.

При создании мультимедийной презентации для будущих учителей физической культуры необходимо учитывать особенности восприятия информации с экрана компьютера, продумать и поддерживать единый стиль представления информации в ходе всего занятия для будущих учителей физической культуры; стремиться к унификации структуры и формы представления учебного материала. Шрифты рекомендуется использовать стандартные (TimesNewRoman). Рекомендуется использование цвета в презентации, которые наиболее эффективно выделяют отдельную часть текста, отдельную ячейку таблицы или всю таблицу. Вся презентация выполняется в едином цвете. Тексты презентации не должны быть большими. Рекомендуется использовать сжатый, информационный стиль представления учебного материала. При создании мультимедийной необходимо при максимальной информационной насыщенности обеспечить максимальную простоту и прозрачность изучения материала. Исходя из этого, необходимо ограничивать представление учебного материала. Преподаватель при создании мультимедийной презентации сталкивается с такими задачами: создать простой и понятный интерфейс, в котором образовательная информация визуально совмещается со средствами навигации; определить форму представления учебного материала соответственно поставленной педагогической цели в условиях информатизации высшего физкультурного образования; сделать акцент на изучение процесса организации содержания и представления его в форме, наиболее удобной для восприятия учебной информации будущими учителями физической культуры. Для правильного выбора стиля презентации необходимо знать проверенные на практике методы использования тех или других компонентов мультимедийной презентации. Нужно уметь вмещать максимум информации в минимум слов, привлечь и поддержать внимание будущих учителей физической культуры.

Для обеспечения выполнения дидактической функции мультимедийной презентации нужно выполнять такие требования: текстовые фрагменты могут сопровождаться гиперссылкой на видеофрагменты; может содержаться дополнительный материал; важные элементы мультимедийной презентации должны иметь объяснение; после изучения структурной единицы учебного материала в презентации размещается материал для обобщения; мультимедийная презентация должна способствовать профессиональному росту будущих учителей физической культуры.

Представим методические особенности применения мультимедийных технологий в направлении подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурное образование» через раскрытие этапов подготовки мультимедийной презентации: структуризация учебного материала (практического и теоретического); составление сценария реализации презентации; разработка дизайна презентации; подготовка видеофрагментов; подготовка музыкальных фрагментов. Особенностью методики использования мультимедийных технологий для будущих учителей физической культуры является: совершенствование системы управления обучением на разных этапах занятия; усиление мотивации обучения; улучшение качества обучения, что способствует повышению уровня информационной культуры и информационной компетентности студентов; повышение уровня подготовленности студентов в области применения информационных технологий; демонстрация возможности компьютера.

**Выводы и рекомендации.** Итак, в процессе определения методических аспектов применения мультимедийных технологий, мы пришли к таким выводам: использование мультимедийных технологий дает возможность найти новые подходы к разработке учебных материалов: внедрение мультимедийных технологий в учебный процесс будущих учителей физической культуры дает возможность реализовывать педагогические,

методические принципы; мультимедийные средства нейтрализуют авторитарную функцию преподавателей и повышают объективность оценивания знаний и т.д.; мультимедийные технологии выполняют такие функции, как: ускоряют процесс обучения; увеличивают мотивацию будущих учителей физической культуры к обучению; улучшают качество усвоения материала.

### **Литература**

1. *Андреев А.А., Солдаткин В.И.* Прикладная философия открытого образования: педагогический аспект / А.А. Андреев, В.И. Солдаткин. – М.: РИЦ «Альфа» МГОПУ им. М.А. Шолохова, 2002. – 168 с.
2. *Андреев А.А.* Педагогика в информационном обществе, или электронная педагогика / А.А. Андреев / Высшее образование в России. – № 11. – 2011. – С. 113–117.
3. *Драгнев Ю.В.* Использование информационных технологий в учебном процессе – одна из главных характеристик профессионального развития будущего учителя физической культуры в условиях информатизации образования / Ю.В. Драгнев // ООО Науч.-изд. центр «Социосфера». – 2012. – № 2. – С. 66–71.
4. *Драгнев Ю.В.* Современное физкультурное образование Луганщины: информационные технологии в учебном процессе будущего учителя физической культуры / Ю.В. Драгнев // Освоение и внедрение современных образовательных технологий в учебный процесс: материалы I Междунар. науч.-практ. конф. (26 апр. 2012 г.): сб. науч. тр. / под науч. ред. д. пед. н., проф. С. П. Акутина. – М.: Изд-во «Спутник+», 2012. – С. 94–96.
5. *Куклев В.А.* Становление системы мобильного обучения в открытом дистанционном образовании / Куклев Валерий Александрович / Автореф. дисс. д-ра. пед. наук / 13.00.01 – общая педагогика, история педагогики и образования, Ульяновск, 2010. – 46 с.



Научное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, АКТУАЛЬНЫЕ  
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

*Сборник трудов Межвузовской научно-практической конференции, посвященной 30-летию создания  
(факультета) института физической культуры, спорта и здоровья МПГУ,*

*9 ноября 2022 года*

Научное издание

ISBN 978-5-6049927-0-8



*Публикуется в авторской редакции*

Управление издательской деятельности и инновационного проектирования МПГУ  
119571 Москва, Вернадского пр-т, д. 88, оф. 446  
Тел.:(499) 730-38-61 E-mail: [izdat@mpgu.edu](mailto:izdat@mpgu.edu)

Выпускающий редактор — В. В. Акимова.  
Дизайн и верстка — © Издательство «Манускрипт».

---

Отпечатано в ООО «Манускрипт»  
сдано в набор 30.04.2023 г. Подписано в печать 03.05.2023 г.  
Формат 70x100/8. Бумага офсетная. Печать цифровая. Гарнитура Century

---

Gothic. усл. печ. л. 15,98. тираж 500 экз.