

УДК 796.01 (063)

ББК 75

М 34

Под общей редакцией д-ра пед. наук, профессора К. С. Дунаева
(ФГБОУ ВО МГАФК)

Рецензенты:

канд. пед. наук, профессор Е. Е. Биндусов (ФГБОУ ВО МГАФК)

д-р пед. наук, профессор А. В. Починкин (ФГБОУ ВО МГАФК)

М 34 Материалы 43-й научно-методической конференции профессорско-преподавательского и научного составов, аспирантов и прикрепленных лиц ФГБОУ ВО МГАФК по итогам НИР за 2021 год, Малаховка, 24-25 марта 2022 г. Выпуск 20 / Министерство спорта Российской Федерации, Московская государственная академия физической культуры, Московская областная олимпийская академия ; под ред. К. С. Дунаева. – Малаховка : МГАФК, 2022. – 320 с.

ISBN 978-5-00063-084-6

В сборник (выпуск XX) вошли материалы научных исследований, представленных в рамках программы 43-й научно-методической конференции профессорско-преподавательского и научного составов, аспирантов и соискателей МГАФК по итогам НИР за 2021 год.

Конференция проходила 24-25 марта 2022 года. Сборник предназначен для студентов бакалавриата и магистратуры, аспирантов, прикрепленных лиц, профессорско-преподавательского и научного составов, слушателей факультета повышения квалификации академии, а также для широкого круга специалистов в области теории и методики физической культуры и спортивной тренировки.

УДК 796.01 (063)

ББК 75

ISBN 978-5-00063-084-6

© Московская государственная академия
физической культуры, 2022

УДК 615.83:616-008

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С ПРОЯВЛЕНИЯМИ МЕТАБОЛИЧЕСКОГО СИНДРОМА

Александра Ивановна Бабушкина¹, старший преподаватель кафедры
АФК и спортивной медицины

¹Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Аннотация. В статье представлено обоснование применения контролируемых длительных физических нагрузок в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы при метаболическом синдроме у женщин среднего и пожилого возраста.

Ключевые слова: Физическая реабилитация, метаболический синдром, заболевания сердечно-сосудистой системы, длительные контролируемые физические нагрузки.

COMPLEX METHOD OF PHYSICAL REHABILITATION OF MIDDLE-AGED WOMEN WITH MANIFESTATIONS OF METABOLIC SYNDROME

Alexandra Ivanovna Babushkina¹, senior Lecturer of the Department of AFC
and Sports Medicine

¹Moscow State Academy of Physical Education, Malakhovka, Russia

Abstract. The article presents the rationale for the use of controlled prolonged physical activity in the prevention of diseases of the cardiovascular system in metabolic syndrome in middle-aged and elderly women.

Keywords: Physical rehabilitation, metabolic syndrome, diseases of the cardiovascular system, prolonged controlled exercise

Актуальность. Проблема метаболического синдрома интересует медицинский мир уже более 95 лет. Хорошо известно, что многие люди нередко одновременно страдают артериальной гипертензией, ожирением, сахарным диабетом и дислипидемией. Число людей, страдающих метаболическим синдромом, неуклонно растет с каждым годом [1]. Актуальность изучения проблем метаболического синдрома обусловлена не только его большой распространенностью, но и многообразием клинических проявлений. Кроме того, специалистами повсеместно отмечается потенциальная опасность этого заболевания, связанная с тем,

СОДЕРЖАНИЕ

Бабушкина А.В., п. Малаховка, Россия Комплексная методика физической реабилитации женщин среднего возраста с проявлениями метаболического синдрома.....	3
Баранюк В.И., г. Москва, Россия Дунаев К.С., п. Малаховка, Россия Формирование физической готовности военнослужащих к выполнению профессиональных обязанностей в условиях социально-психологической адаптации.....	8
Баранюк В.И., г. Москва, Россия Суворов В.В., Мошков А.Д., п. Малаховка, Россия Морфокинезиологический анализ формирования ударной техники верхними конечностями у старших юношей в армейском рукопашном бою	13
Голованов А.А., Морозов А.П., п. Малаховка, Россия Применение метода круговой тренировки для развития выносливости хоккеистов.....	19
Дунаев К.С., Таланцев А.Н., п. Малаховка, Россия Федосеев А.М., г. Москва, Россия Итоги XXIV Олимпийских зимних игр 2022 в Китае по биатлону.....	25
Дунаев К.С., Таланцев А.Н., п. Малаховка, Россия Федосеев А.М., г. Москва, Россия Зачет Кубка Наций по биатлону среди мужчин в сезоне 2021-2022 года.....	29
Дунаев К.С., Таланцев А.Н., п. Малаховка, Россия Интегральный научно-метрический показатель преподавателей кафедры ТМФКиС МГАФК в октябре 2022 года.....	34
Егоров В.Ю., Тихончук А.А., г. Санкт-Петербург, Россия Дунаев К.С., п. Малаховка, Россия Маркетинг и менеджмент в спорте.....	42

<i>Ежов П.Ф., п. Малаховка, Россия</i> Особенности планирования тренировочного процесса квалифицированных футболистов на общеподготовительном этапе.....	48
<i>Ежов П.Ф., п. Малаховка, Россия</i> Характеристика процесса подготовки квалифицированных футболистов на специально-подготовительном этапе.....	56
<i>Ежов П.Ф., п. Малаховка, Россия</i> Влияние тренировочных нагрузок по видам подготовки на соревновательную деятельность юных футболистов.....	63
<i>Жариков Н.Н., Табарин В.Н., п. Малаховка, Россия</i> Использование физических упражнений в формировании и сплочении кадетского коллектива.....	71
<i>Зулаев И.М., Завьялов А.Б., п. Малаховка, Россия</i> <i>Мещеряков И.О., г. Люберцы, Россия</i> Структура и содержание элективной дисциплины по физической культуре и спорту (атлетическая гимнастика) на примере юридического вуза.....	76
<i>Иванов Н.И., п. Малаховка, Россия</i> Техническая подготовка дошкольников с использованием элементов футбола.....	84
<i>Ильичева О.В., п. Малаховка, Россия</i> <i>Ежова А.В., Глушенков И.А., г. Воронеж, Россия</i> Динамика морфофункциональных показателей юных баскетболистов.....	94
<i>Колдашов И.А., Щепелев А.А., г. Москва, Россия</i> <i>Наумова А.В., п. Малаховка, Россия</i> Использование игрового метода обучения в физическом воспитании студентов.....	100
<i>Колдашов А.И., Колдашов И.А., г. Москва, Россия</i> Кинематические показатели передвижения попеременным двухшажным классическим ходом у студентов МГТУ им Н.Э. Баумана.....	107

Колдашова А.И., Нагейкина С.В., г. Москва, Россия

Киселева М.Г., п. Малаховка, Россия

Здоровье и физическая подготовленность в научно-исследовательской работе студентов МГТУ им. Н.Э. Баумана..... 113

Кужелева М.С., Сираковская Я.В., Хрусталева С.О.,

п. Малаховка, Россия

Методика проведения секционных занятий по керлингу с детьми среднего школьного возраста..... 118

Кужелева М.С., Сираковская Я.В., Митрохина Е.Ю.,

п. Малаховка, Россия

Методика проведения внеурочных занятий по ритмической гимнастике с детьми младшего школьного возраста..... 126

Лысова Е.П., Кириллова И.А., г. Москва, Россия

Лантес А.В., п. Малаховка, Россия

Структура годичного цикла подготовки баскетболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства в условиях высшего учебного заведения..... 133

Люттов Д.А., Буторин В.В., п. Малаховка, Россия

Психологические методы и средства снижения уровня агрессивности спортсменов..... 140

Окунь Е.Е., г. Санкт-Петербург, Россия

Сираковская Я.В., Александрова Н.Е., п. Малаховка, Россия

Координационные способности как фундаментальная основа обучения двигательным действиям в скалолазании у юношей 16-17 лет..... 146

Пензенская С.В., Лепешкина С.В., п. Малаховка, Россия

Пензенская Е.М., г. Жуковский, Россия

Интеграция фитнес-программы Animal Flow в образовательную программу по предмету «Физическая культура» 150

Перевицкий И.С., Тамбовский А.Н., п. Малаховка, Россия

Взаимодействие компонентов спортивного судейства во время соревнований..... 158

Подольская Т.В., п. Малаховка, Россия

Нравственно-этическая оценка деятельности спортсменов-волейболистов..... 164

Романова С.П., Наумова А.В., п. Малаховка, Россия

Формирование ценностного отношения подростков к культурно-историческому наследию родного края..... 172

Рыбалкин В.П., п. Малаховка, Россия

Герои советско-финляндской войны..... 181

Сираковская Я.В., п. Малаховка, Россия

Ежова А.В., Зеленев И.С., г. Воронеж, Россия

Развитие силовых способностей у волейболистов 14-15 лет..... 185

Скалиуш В.И., Афанасьева И.В., п. Малаховка, Россия

Методические особенности развития скоростных качеств в годичном цикле подготовки на примере юных хоккеистов..... 192

Скрябина В.В., п. Малаховка, Россия

Подходы в обучении одноручного удара бэтхэнд с применением тренажера Сотского теннисистов 10-11 лет 200

Слепенчук И.Е., Слепенчук В.М., Осадченко И.В.,

Гвинджилия Г.Г., п. Малаховка, Россия

Применение специализированного спортивного питания в подготовке спортсменов..... 210

Слепенчук В.М., п. Малаховка, Россия

Использование цифровых технологий в процессе обучения студентов вузов физической культуры по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент»..... 214

Фабиано Ф.А., Буторин В.В., п. Малаховка, Россия

Причины конфликтов во взаимоотношении тренер-родитель..... 219

Фарбей В.В., Фарбей В.В., г. Санкт-Петербург, Россия

Мошков А.Д., п. Малаховка, Россия

Формирование универсального типа подготовленности лыжников-многоборцев в процессе многолетней подготовки..... 224

<i>Хитров С.С., Терзи К.Г., п. Малаховка, Россия</i> Оценка уровня развития силовых способностей военнослужащих по призыву радиотехнических войск.....	231
<i>Цицкишвили Н.И., п. Малаховка, Россия</i> Физическая реабилитация детей младшего школьного возраста с кифотической деформацией позвоночника.....	236
<i>Черепанова И.О., г. Москва, Россия</i> <i>Дунаев К.С., п. Малаховка, Россия</i> Особенности управления государственными и муниципальными образовательными учреждениями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта.....	244
<i>Черепанова И.О., г. Москва, Россия</i> <i>Дунаев К.С., п. Малаховка, Россия</i> Разработка региональных и муниципальных программ в сфере физической культуры и спорта.....	250
<i>Шагова О.В., п. Малаховка, Россия</i> <i>Тихончук А.А., Егоров В.Ю., г. Санкт-Петербург, Россия</i> Спорт и физическая культура в системе образования.....	256
<i>Шагова О.В., п. Малаховка, Россия</i> <i>Ломако Е.А., Романов М.В., г. Санкт-Петербург, Россия</i> Психолого-педагогические аспекты спортивной деятельности.....	264
<i>Шишков И.Ю., Исхаков Р.И., Царегородцев П.М., п. Малаховка, Россия</i> Тактика игры в хоккей пятерки при вбрасывании на последних минутах игры.....	272
<i>Шишков И.Ю., п. Малаховка, Россия</i> <i>Ганичев А.М., г. Москва, Россия</i> Соревновательная нагрузка в годичном цикле подготовки высококвалифицированных хоккеистов (на примере хоккея на траве).....	278

Шмелева Г.А., Зубарев С.Н., п. Малаховка, Россия

Методология подготовки спортивных менеджеров по автоматизированной обработке данных в соответствии с требованиями цифровой экономики.....	289
---	-----

Шнайдер Н.А., Спасова В.С., п. Малаховка, Россия

Волонтерское движение – перспективное направление патриотического воспитания.....	297
---	-----

Шугуров А.А., Буторин В.В., Дерючева В.А., Шубина Г.Л., п. Малаховка, Россия

Использование программы Microsoft Excel для визуализации результатов сформированности психологической компетентности у студентов вузов физической культуры в процессе подготовки их к тренерской деятельности.....	304
--	-----