



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Сборник материалов
Международной научно-практической конференции
Биробиджан, 23 октября 2015 года

Биробиджан
2016

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПРИАМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ШОЛОМ-АЛЕЙХЕМА»

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДАЛЬНЕВОСТОЧНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Сборник материалов
Международной научно-практической конференции

Биробиджан, 23 октября 2015 года

Под общей редакцией
кандидата социологических наук Л. Г. Невеличко

Биробиджан
ПГУ им. Шолом-Алейхема
2016

УДК 796.01 (063)
ББК 75.1 я 431
Ф505

*Печатается по решению
редакционно-издательского совета
ПГУ им. Шолом-Алейхема*

Ф505 **Физическая культура и спорт как социокультурный феномен в современном обществе** : сборник материалов международной научно-практической конференции. Биробиджан, 23 октября 2015 г. / под. общ. ред. Л. Г. Невеличко. — Приамур. гос. ун-т им. Шолом-Алейхема. — Биробиджан : ИЦ ПГУ им. Шолом-Алейхема, 2016. — 225 с. : ил.

ISBN 978-5-8170-0309-3

В сборнике представлены материалы научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура и спорт как социокультурный феномен в современном обществе», состоявшейся 23 октября 2015 года на базе Приамурского государственного университета имени Шолом-Алейхема.

Сборник адресован широкому кругу специалистов, учёных, аспирантов, преподавателей, студентов вузов и ссузов.

Материалы печатаются в авторской редакции. Ответственность за их содержание возлагается на авторов.

УДК 796.01 (063)
ББК 75.1 я 431

ISBN 978-5-8170-0309-3

© ФГБОУ ВПО «ПГУ им. Шолом-Алейхема», 2016
© Авторы статей, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

АБОЛЬЯНИНА С. Г.

ИГРА «ЗАРНИЦА» — ОСНОВА ПАТРИОТИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 9

АКУЛОВ Е. А.

ФОРМИРОВАНИЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ 11

АЛАВЕРДОВА О. Н.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА 14

АЛАВЕРДОВА О. Н., НОЗДРАЧЕВ Д. К.

РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОК 15—16 ЛЕТ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТЕП – АЭРОБИКИ 18

АЛТЫНБАЕВ Р. С., МОГИЛЕВ В. Е.

ТРАВМАТИЗМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ОДНОЙ ИЗ МОТОСТРЕЛКОВЫХ
ЧАСТЕЙ ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА РОССИИ 22

АНОХИНА О. В.

ЛИЧНОСТНО – ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕВУШЕК СТАРШЕЙ ШКОЛЫ 24

БАЛТАЖИЕВА Е. В.

СУБЪЕКТЫ ДИДАКТИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 27

БОГАЧЕВА Е. В., БАРЫШНИКОВА О. Г., НАРТОВА Н. Н.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ВГПУ
К СДАЧЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «ГТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» 29

БРАЛЬГИНА Н. А., БРАЛЬГИН М. В.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ,
ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УСПЕШНОСТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 30

БУГАЕВСКИЙ К. А.

АНАЛИЗ ЗНАЧЕНИЙ РЯДА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ
С ПОВЫШЕННОЙ МАССОЙ ТЕЛА 34

БУРДЕНКО В. А., НИКОЛАЕВА Н. С.	
АНАЛИЗ ТРУДОУСТРОЙСТВА ВЫПУСКНИКОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	37
БУРЦЕВА М. С., МИТИНА Е. Е.	
СТАНОВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ НА ИГРОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ У ФУТБОЛИСТОВ 7—9 ЛЕТ	39
БЯНКИНА Л. В.	
ВОЗМОЖНОСТЬ РАССМОТРЕНИЯ ЖИЗНЕННОГО МИРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	42
ВЕТОШКИНА Е. А., КЛЮЧНИКОВА А. Н., ЧИЛИГИН Д. В.	
СИСТЕМА НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ХАБАРОВСКОМ КРАЕ.....	46
ВОРОТИЛКИНА И. М., МАТУШЕВСКАЯ Е. Г.	
АКТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ	49
ВОРОТИЛКИНА И. М., ЛЕНСКАЯ Н. И.	
ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ (НА ПРИМЕРЕ ЕВРЕЙСКОЙ АВТОНОМНОЙ ОБЛАСТИ)	52
ГЕЛЛЕР Ю. А., ЧЕБРОВСКАЯ С. В.	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ	54
ГЕРАСИМЕНКО Н. М.	
РЫНОК ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ УСЛУГ: ФАКТОРЫ И ТЕНДЕНЦИИ	58
ГЕССЕ Ж. Ф., ЗАХАРОВ Д. Ю., ЕМЕЛИН В. Ю., КОКУРИН А. К.	
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В РАМКАХ ЭЛЕМЕНТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ	61
ГРИГОРЬЕВ А. И., ГЛАДКИХ Т. В., ОПЛАЧКО Е. Н.	
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ К ПРОЦЕССУ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ.....	63
ДЖАМТС САМДАНДОРЖИ, ПАСЮКОВ П. Н.	
БОРЬБА В ПРОГРАММЕ НААДАМА – НАЦИОНАЛЬНОГО СПОРТИВНОГО ФЕСТИВАЛЯ МОНГОЛОВ	67

ДИКЕ Моника	
СИСТЕМА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В САКСОНИИ	70
ДРАГА С. Г.	
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ СТРАДАЮЩИХ ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ МЕТОДОМ АЭРОЙОГИ В ГАМАКЕ	72
ЕРЕМЕЕВ К. И.	
СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ: ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ.....	75
ИЗОСИМОВ А. Н.	
СПОРТИВНЫЙ КЛУБ УНИВЕРСИТЕТА. РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ПРИАМУРСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМЕНИ ШОЛОМ-АЛЕЙХЕМА.....	77
КАЛЬМА Н. В.	
ОТНОШЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗОЖ У СТУДЕНТОВ ПГУ ИМЕНИ ШОЛОМ-АЛЕЙХЕМА	81
КАНДЕЛЯ М. В.	
ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА СОЧЕТАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.....	85
КИСЕЛЁВА Г. Р.	
ОРГАНИЗАЦИЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ НА УРОКАХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	94
КОЛИНЕНКО Е. А., ПОПОВА А. С.	
ПРИМЕНЕНИЕ ЛОКАЛЬНЫХ ОТЯГОЩЕНИЙ В ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЕВОЧЕК 11—13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ	98
КОПЕНКИНА Л. В.	
СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД БИРОБИДЖАН» ЕВРЕЙСКОЙ АВТОНОМНОЙ ОБЛАСТИ)	101
КОРОЛЕВА И. В.	
ВОЛОНТЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ.....	105
КУЛБАХТИНА А. З.	
ОТ СПОРТИВНОГО УВЛЕЧЕНИЯ — К ГЕРОИЗМУ	109

КУРИЛЕНКО Т. С.	
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ	113
ЛИПОВЕЦКАЯ И. Н.	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ В ШКОЛАХ И ДЮСШ.....	116
ЛУКИН Ю. К., РЫМАШЕВСКИЙ Г. А., ШУКАН В. И.	
ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.....	119
МИЛЕВСКИЙ С. В., ЗДОР А. М.	
ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ХОККЕИСТОВ И СРЕДСТВА ИХ КОРРЕКЦИИ.....	123
МИХЕЕВА Ю. В.	
РОЛЬ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	126
МОГИЛЁВ В. Е., КРАСИЛЬНИКОВ В. И., ИВАНЦОВА И. В.	
ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МИЛЬКОВСКОГО РАЙОНА КАМЧАТСКОГО КРАЯ	129
НЕВЕЛИЧКО В. А.	
СЕКЦИЯ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ	132
НЕВЕЛИЧКО Л. Г.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА — ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	139
НЕКОЗЫРЕВА К. С.	
ПУТИ СОХРАНЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СОЦИАЛЬНОГО РАБОТНИКА	142
НИКИТЕНКО В. Н.	
О ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ ДАЛЬНЕВОСТОЧНИКОВ	145
НИКОЛАЕВА Н. С.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЕЖИ	147
ПАСЮКОВ П. Н.	
ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТА В МОНГОЛИИ.....	150

РЫМАШЕВСКИЙ Г. А., ШУКАН В. И., ЛУКИН Ю. К. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ВОЗРАСТА.....	159
РЫМАШЕВСКИЙ Г. А., ШУКАН В. И., ЛУКИН Ю. К. ПОКАЗАТЕЛИ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТ ВЫСТАУПЛЕНИЯ КОМАНДЫ В СОРЕВНОВАНИИ	163
САВИНКОВА О. Н. КОМПЛЕКС ДЕЛОВЫХ ИГР КАК ОРГАНИЗУЮЩИЙ ФАКТОР САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ	165
САМЫГИНА А. А., НЕВЕЛИЧКО Л. Г. ИГППОТЕРАПИЯ КАК ВИД СПОРТА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.....	168
САНЫГИН А. А. ОБУЧЕНИЕ СИНКЁКУСИНКАЙ КАРАТЭ-ДО В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ	172
СЕРЁЖНИКОВА Р. К. РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ	174
СКУБРИЙ Л. А. ПОДГОТОВКА К СОВРЕМЕННОМУ УРОКУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СВЕТЕ ТРЕБОВАНИЙ НОВЫХ ФГОС.....	179
СОЛОВЬЕВА С. М., БОЛДЫРЕВА К. В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕРЧАНДАЙЗИНГА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ ЗАНЯТИЯМИ СПОРТОМ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ.....	184
СОЛОДЯНКИНА О. В. ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ	187
УЙМАНОВА И. П. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЛОДЕЖИ.....	192
УСАКОВ В. И. ПРОБЛЕМА ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ	196
ФИЛИМОНОВА Н. В. АЭРО-ЙОГА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ	

С ДИАГНОЗОМ ДЦП. (НА ПРИМЕРЕ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ДИАГНОЗ ДЦП)	200
ЧАЙКИНАН А. ПОДВИЖНАЯ ИГРА — ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО И МЕТОД ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РЕБЕНКА	204
ЧЕРНЫХ Е. В. ПРИЁМЫ РАБОТЫ ПЕДАГОГА ДЛЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО САМОКОНТРОЛЯ У СТУДЕНТОВ	207
ШВЕЦ. Л. Е., НИКОЛАЕВА Н. С. РАЗВИТИЕ ИНТЕРЕСА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ	213
ЮГОВА М. М., ПОПОВА А. В., ШНЕЙДЕР О. С. УПРАВЛЯЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ФИЗКУЛЬТУРНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОШКОЛЬНИКОВ В СЕМЬЕ	216
ЮРЕЧКО О. В. РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ	220

4. Мониторинг физического состояния школьников: монография /С. П. Левушкин [и др.]. — М.: Советский спорт, 2012. — 168с.

5. Гайдым, Н. П. Исследование характеристик физического развития и физической подготовленности старшеклассников сельских и городских школ азиатского Севера //Физическое воспитание и школьная гигиена: тезисы IV Всесоюзной конференции — М., 1991. — Ч.1. — С. 56 – 57.

6. Прокопенко, Виктор Иванович. Этнопедагогические основы физического воспитания народов Севера: история, теория, практика: автореф. дис. ... д-ра пед. наук:13.00.01 /Прокопенко Виктор Иванович. — М., 1994. — 67с.

7. Физическое развитие, физическая подготовленность и психофизическое состояние некоторых групп населения Дальнего Востока России: монография /В. Е. Могилёв [и др.]; под ред. В. Е. Могилёва. — Хабаровск: ДВГАФК, 2014. — 232 с.

СЕКЦИЯ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ

Невеличко В. А.

учитель физической культуры
средняя общеобразовательная школа № 1
г. Биробиджан, Россия

Аннотация

Цель данной статьи — дать необходимые рекомендации учителю физической культуры, решившему организовать спортивную секцию атлетической гимнастики в школе.

Задачи: рассмотреть методику тренировок вводного (первого) комплекса, рассчитанного на I месяц занятий и второго, основного, комплекса, рассчитанного на проведение занятий в течение 2—3 месяцев.

Методы исследования: методы эмпирического исследования, педагогический эксперимент, констатирующий эксперимент.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, спортивный атлетизм, секция атлетической гимнастики.

Сейчас, в наше непростое время, когда от человека как никогда ранее требуется умение постоять за себя, не спасовать в трагической, либо экстремальной ситуации, быть готовым к службе в армии, — средством для достижения гармоничного сочетания физических и моральных сил является атлетическая гимнастика.

Однако, стать сильным и ловким, совершенствуя тело и дух, можно лишь путем систематических занятий атлетической гимнастикой.

Нередко встречается мнение, что занятия атлетической гимнастикой для нищих духом, наращивание мышечной массы - бессмысленное и даже безнравственное занятие, которое отбрасывает человечество назад, к пещерам, попирая интеллект.

То, что сила была необходима нашим далеким предкам, — это понятно. С каменными топорами и палками они ходили на мамонтов, добывая себе таким способом необходимое пропитание, защищая свою жизнь. Еще в XIX веке человек тратил 90 % своей мускульной энергии для производства необходимой ему продукции. А вот в наше время этой энергии тратится всего 1 %. Основная нагрузка в выполнении тяжелой физической работы лежит теперь на «умных» машинах и механизмах.

Выходит, что мышцы теперь ни к чему. Но не будем торопиться с подобными выводами. Сила, крепкие мышцы по-прежнему незаменимы в производственной деятельности. Недостаточно физически тренированному человеку трудно быть хорошим работником, и никакая техника здесь не поможет. Крепкие и сильные мышцы необходимы человеку прежде всего для того чтобы быть здоровым, чтобы укрепить сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма.

Во все времена у всех народов считалось, что особенно сильными должны быть воины. Сильный, выносливый, смелый — вот образ воина, запечатленный в истории. Быть сильным, иметь красивое мускулистое тело — это так важно для человека. Красивый человек легче шагает по жизни. Он больше уверен в себе, и от этого ему многое удается [3]. На мужчину с сильным тренированным телом приятно смотреть, ему хочется подражать, он — словно живая реклама физкультуре и спорту.

Цель моей работы — убедить в целесообразности и пользе занятий атлетической гимнастикой, без которой невозможны высокие результаты ни в одном виде спорта, а также дать необходимые рекомендации учителю физической культуры, решившему организовать спортивную секцию атлетической гимнастики в школе. Такая секция (надо отметить, пользующаяся большой популярностью у школьников) кроме достижения внешних, косметических (скажем так) эффектов решает ряд насущных проблем:

- поскольку одним из основных показателей, характеризующих физическую подготовку, является сила, а у юношей в 13—16 лет происходит активный период развития мышечной массы, то занятия атлетической гимнастикой в значительной мере способствуют развитию силы;
- подготовка юношей к службе в армии не только физически, но и морально (второе условие как раз и достигается совершенствованием мышц, тела, развитием силы);
- воспитание моральных качеств, укрепление дисциплины.

Что же является сутью атлетической гимнастики?

Атлетическая гимнастика — это прежде всего оздоровительная система, функционально воздействующая на сердечно-сосудистую систему, обменные процессы, мускулатуру, нервную систему.

Задачу, которая логически вытекает отсюда, другие виды спорта в такой мере не решают: сделать тело красивым. Это единственный вид спорта, в котором можно направленно формировать свое телосложение.

Между тем до настоящего времени нет бесспорных положений и рекомендаций относительно методики силовой подготовки. В практическом отношении очевидна недооценка роли целенаправленной силовой подготовки школьников. Сама красота прекрасна, но если за ней не стоит здоровье, то это уже пустая красота. Не размер мышц определяет красоту, а их соразмерность. Об этом в первую очередь необходимо помнить при работе с детьми.[4].

Атлетизм — это вид спорта, которым можно заниматься для себя, лишь поддерживая форму (и это неплохо) и можно тренироваться, ставя перед собой задачи достичь поставленных перед собой вершин. Осень — лучшее время для занятий, проведения атлетических тренировок. Именно осенние тренировки, в начале учебного года, после летних каникул, когда организм окреп и не ощущает нехватки витаминов, серьезные планомерные тренировки особенно эффективны.[1]

Опыт нескольких лет работы с секцией спортивного атлетизма в школе, анализ результатов истекшего года при составлении плана занятий на следующий, привнесение неизбежных корректив в уже составленный план и ход занятий, фиксирование эффективности и результатов тренировок — все это позволяет мне сделать некоторые выводы:

— в атлетической гимнастике, как и в любом виде спорта, достижение спортивных результатов невозможно без научно обоснованного планирования тренировочного процесса, так как попытки простого наращивания тренировочных нагрузок, являющегося непременным условием роста тренированности занимающихся, неизбежно приводят к перенапряжению и перетренированности [5];

— юношей, занимающихся в школьной секции, можно отнести к уровню начальной атлетической подготовки, поэтому, на мой взгляд, начальная атлетическая подготовка должна строиться на базе мезоциклов и микроциклов. Главное в последовательности этих циклов состоит в том, чтобы, повышая интерес, азарт, желание тренироваться, учащиеся смогли увеличивать на каждом витке свою работоспособность.

— начинающий атлет не должен торопиться применять все те методические рекомендации, которые он получил от учителя, из спортивной литературы. Лишь исчерпав возможности простых способов развития силы и мышечной массы, необходимо перейти к более сложному. Мышцы в первые месяцы, а иногда и годы, активно и стабильно реагируют на воздействие отягощений. Главное в этот период — постепенность в наращивании нагрузок. Определенный хаос может внести и частое чередование циклов.

Поэтому я бы советовал, по крайней мере в первые годы, не менять избранную методику, не отработав по ней в течение 2—3 месяцев.

Итак, на основании опыта нескольких лет работы со школьной секцией я пришел к выводу, что занятия секции атлетической гимнастики в новом учебном году необходимо начинать с вводного комплекса, рассчитанного на I месяц.

Цель первого вводного комплекса — помочь учащимся, занимающимся атлетизмом, втянуться в работу, приобрести привычку тренироваться и соблюдать режим. Для выполнения этих упражнений не потребуются никакие снаряды, кроме гимнастической палки, которую легко можно сделать самим.

Начинать выполнение нужно с одного подхода. Это значит, что, закончив одно упражнение, необходимо переходить к другому. Через неделю занятий, если не появится никаких неприятных ощущений, можно перейти на два подхода, то есть, проделав упражнение, отдохнуть 1—2 минуты и выполнить его вновь. Еще через неделю можно делать три подхода.

Итак, проветрив помещение и надев костюм, мы начинаем разминку. В нее входят ходьба с высоким подниманием колен (3 минуты), несколько упражнений для всех суставов: наклоны, вращение головой, руками, туловищем, тазом, наклоны вперед, в стороны, назад. Приятное ощущение тепла во всем теле — сигнал того, что организм к работе готов.

Первые три упражнения — для талии и брюшного пресса. Они усиливают кровообращение и дополнительно подготовят организм к работе.

Закончив разминку, переходим к упражнениям вводного комплекса.

1. Поднимание и опускание туловища.

Поднимая туловище, согнувшись к коленям, опуская, коснуться спиной пола. I подход, 12 повторений (I x 12).

2. Лежа на спине, руками, вытянутыми за голову, взяться за края маты.

Поднимание и опускание прямых ног.

I подход, 12 повторений (I x 12).

3. Стоя. Положить на плечи гимнастическую палку, закинуть на нее руки. Теперь наклоняться вперед так, чтобы туловище с ногами составляло прямой угол. Вращение корпуса. Правым концом палки доставать левую ногу, а левым — правую (I x 25).

Подтягивание на перекладине. В трех подходах подтянуться столько раз, сколько сможет учащийся.

Отжимание от пола. Руки поставить на пол чуть шире плеч (3 x 8).

Упор на двух руках на брусьях. Сгибая руки, опускайтесь между жердями. Вернуться в исходное положение (3 x 6).

Взяться руками за спинку стула. Поднимание стула на прямых руках вперед — вверх. Это упражнение для дельтовидных мышц плеч (3x8).

Лежа на спине между двух стульев, повернутых спинками друг к другу. На спинках — гимнастическая палка. Подтягивание, как и в упражнении № 4, но обратным хватом, то есть руки повернуты ладонями к себе. Это упражнение для бицепсов и широчайших мышц спины. В трех подходах подтягиваться столько, сколько смогут учащиеся.

9. Сидя на полу спиной к стулу, ладонями опереться о сидение. Разгибать руки. Это упражнение для трицепсов (3x8).

Лежа животом на стуле или скамейке, ноги закреплены, руки за головой. Поднимать туловище. Это упражнение для мышц спины (3 x 6).

Стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой. Глубоко присесть, а затем выпрыгнуть вверх, мягко приземлиться на носки, снова присесть. Упражнение для мышц ног (2 x 10).

Стоя, под носки положить бруск высотой 3—5 см, руками взяться за подоконник или спинку стула. Поднимание на носки, задерживаясь в верхнем положении 2 секунды (2 x 12).

Закончить тренировку легким бегом (10—15 минут). Упражнение выполнять плавно и равномерно, не торопясь. Первые тренировки не должны занимать более 25—30 минут.

Позанимавшись четыре недели без отягощений и достаточно окрепнув, ребята переходят ко второму комплексу, повышающему нагрузку. Помогут в этом гантели и резиновые бинты.

Предлагаемые ниже упражнения могут на первый взгляд показаться простыми, на самом деле они дают приличную нагрузку практически на все группы мышц. Занятия по этому комплексу проводят в течение двух месяцев. И только после этого следует переходить к более сложным комплексам. Гантели и эспандеры подбираются таким образом, чтобы указанное количество повторений давалось с напряжением. Между подходами отдых до одной минуты, между упражнениями до двух минут. Во время тренировки дышать учащимся необходимо свободно и ритмично. Как всегда перед занятиями сделать разминку.

Отжимание от пола. Руки на ширине плеч. Упражнение можно усложнить, если положить ноги на стул или скамейку (3 x 10).

Подтягивание на перекладине (3x 8, 10).

Отжимание от брусьев (3 x 8).

Попеременные жимы гантеляй от плеча стоя (3 x 10).

Попеременное сгибание рук с гантелями стоя (3 x 10).

Сидя на скамейке, руку с гантелью выпрямить над головой. Сгибание и разгибание руки, прижимая локоть к голове (3 x 10).

Встать на бинт, перекинуть его через плечи, концы в руках прижаты к груди. Приседания (3 x 10).

Сгибание рук в запястьях с гантелями, предплечья на бедрах (3 x 10).

Сгибание рук в запястьях с обратным хватом, предплечья на бедрах (3 x 10).

Лежа на полу, ноги закреплены, слегка согнуты в коленях, руки за головой. Поднимание туловища до касания коленей грудью (3x10).

Лежа на полу, руки за головой. Поднимание прямых ног (3x10).

В тренировке должно выполняться уже по 4 подхода, по 8—10 повторений. Вообще число повторений во многом зависит от типа телосложения и нервной системы занимающихся. Поэтому мы старались экспериментировать, наблюдать и вносить необходимые изменения для каждого индивидуально. На протяжении нашей работы мы убедились в том, что составленный нами комплекс благоприятно оказывается на здоровье и развитии

ребят. Мы составили его, учитывая советы Джона Вейдера, специалиста в области бодибилдинга и не менее известного культуриста Арнольда Шварценеггера. Последовательность упражнений в комплексе следующая:

Обычно прорабатываются мышцы сверху вниз: грудь, спина, плечи, ноги. Очень важно распределять паузы между подходами. Обычно их продолжительность 2—2,5 минуты.

Итак, подробнее об упражнениях третьего месяца занятий
грудь:

Лежа на горизонтальной скамейке со штангой. Хват широкий (4 x 8)

Лежа на горизонтальной скамейке

разводить гантели в сторону (4 x 8).

3. Отжимание на брусьях. Упражнение можно усложнить, воспользовавшись отягощением (4 x 8).

спина:

Вес на перекладине. Подтягивание до касания затылком грифа.

Хват широкий. 4 подхода с максимальным количеством повторений.

Стоя в наклоне. Тяга штанги к животу. Хват средний (4 x 8).

плечи:

Стоя, штанга за головой на плечах. Жим штанги широким хватом (4x8)

бицепсы:

Стоя, штанга в опущенных руках. Хват средний. Сгибание рук в локтевых суставах (подъем на бицепсы) (4 x 8,10).

2 Сидя, гантели в опущенных руках. Попеременное сгибание руки в локтевых суставах (4x8).

трицепсы:

1 Стоя, штанга за головой в согнутых руках. Не меняя положения локтей, разгибать руки в локтевых суставах (французский жим) (4x8).

Упор лежа. Руки соприкасаются пальцами, обращенными внутрь. Отжимание (4 x 10)

ноги:

Приседание со штангой на плечах.

Спину держать вертикально (4 x 8, 10)

Ходьба выпадами со штангой на плечах (4 x 10) [4].

пресс:

Подъем туловища на наклонной доске в положении лежа (2 x 25,30).

Подъем ног лежа на наклонной скамье (2 x 25,30).

Успешность занятиями атлетизмом позволяют обеспечить апробированные на практике и некоторые методические рекомендации.

Прежде всего необходимо учить начинающих атлетов тренировать сознание.

Ведь именно оно является импульсом к занятиям, мотивирует их, поэтому сначала нужно «тренировать» именно его. Если разум не хочет под-

нимать вес — тело его не поднимет. Необходимо научить ребят умственно «прослеживать» каждое упражнение перед его выполнением — это увеличивает степень готовности к восприятию нагрузки. Полностью сосредоточиться на работающих мышцах во время тренировки. Как можно сильнее сокращать мышцы. Думать о сокращающихся мышцах, ощущать вес отягощения на всей амплитуде. Постоянно сохранять положительную ориентацию мышления. Создать мысленно образ того сложения, к которому стремиться ученик. Занимающийся должен быть ориентирован на достижение своих целей, поставленных перед собой. Верить в возможность их достижения. Что ученик сможет себе представить, того он и добьется. От ступени к ступени стремиться только вверх, черпать силы в воображении. Воображение оказывает очень большое влияние на результативность тренировок. Дух необходимо тренировать и развивать вместе с телом [2].

2 Отягощения должны быть достаточно большими. Лучшие результаты достигаются применением таких весов, чтобы в одном подходе выполнялось от 6 до 12 повторений с предельным, усилением в последних 1-2 повторениях.

Величина мышечных напряжений не должна быть предельно большой. Не следует применять отягощения, с которыми ученик способен выполнить 1-3 повторения.

Тренировка не должна превращаться в изнурительную работу, ибо энергообеспечение работы и пластического обмена будет покрываться за счет совершенно иных механизмов, которые не ведут к значительному увеличению мышечной массы.

Переходить к упражнениям, развивающим очередную мышечную группу, следует только выполнив требуемое число подходов во время упражнений, тренирующих предыдущую мышечную группу.

В паузах между подходами также не следует отвлекаться.

Занятия по всем комплексам нужно начинать с разминки, выделяя на нее 5—10 минут: бег, 3 минуты прыжки через скакалку, гимнастика, упражнения на растягивания. Как только появится легкая испарина, можно переходить к основной части. В заключительной части, на которую отводят 15 минут, мы предпочитаем игру в баскетбол [6].

Кроме регулярных тренировок, правильного питания организму необходим полноценный отдых для восстановления мышц после занятий. Без отдыха невозможно добиться успеха. Особенно это необходимо делать в самом начале спортивного пути к приобретению силы.

8. Для достижения любой цели в жизни обязателен психологический настрой. Необходимо научить ребят на каждом занятии думать о том, что сегодня они сделали еще один шаг вперед по долгому и трудному пути, ведущему к цели; что упражнения выполняемые сейчас, получаются лучше, чем накануне; что мышцы с каждым днем становятся все крепче и крепче. Если результаты будут расти медленно, а то и вовсе приостановят-

ся – не разочаровываться, искать причину неудачи и, не теряя надежды, продолжать свой путь к силе [7].

Библиографический список

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская Валеология \ Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н\Д, Киев, 2006.
2. Кон И. С. Психология самостоятельности // Педагогика здоровья. М.: Педагогика-Пресс, 1992.
3. Кэрролл. Э. Психология эмоций — С-П, 2000.
4. Менчинская Н. А. Проблемы учения и умственного развития школьника / Под ред. И. С. Якиманской. М.: Педагогика, 1989.
5. Мызан Г. И. Физкультурное образование: региональные проблемы: Монография. — Хабаровск: Изд-во ХГПУ, 1996.
6. Физиология мышечной деятельности, под ред. Коц. М. — М., 1982.
7. Хедман Р. Спортивная физиология /Пер. со шведского. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА — ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Невеличко Л. Г.

кандидат социологических наук

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема,
г. Биробиджан, Россия

Аннотация

В статье выдвигается тезис об универсальности физической культуры как общекультурного феномена.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни.

Физическая культура — это вид культуры, содержанием которой является оптимальная двигательная деятельность, построенная на основе материальных и духовных ценностей, специально созданных в обществе для физического совершенствования человека [2].

Значительность и емкость понятия «культура», получающая толкование и развитие в различных областях человеческой жизнедеятельности, раскрывается еще и в том, что в нем, кроме определения уровня совершенства того или иного умения, степени развития индивида, наличия объектов, созданных человечеством, заключается материализованный мир человеческой одухотворенности, самовыражения, акт самопознания и преобразованной природы.

Физическая культура – неотъемлемый компонент мировой культуры, оказывающая значительное и многообразное формирующее влияние на

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
КАК СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН
В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

Сборник материалов
Международной научно-практической конференции
Биробиджан, 23 октября 2015 года

Печатается в авторской редакции
Технический редактор Т. А. Коноваленко

План работы университета 2015—2016 уч. г.
Подписано в печать 11.02.2016
Формат издания 60x90 1/16.
Усл. печ. л. 13,93. Уч. - изд. л. 14,22.
Тираж 100 экз. Заказ № 06/2016

Издательский центр Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема»
679015, г. Биробиджан, ул. Широкая, 70-А

Типография Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема»
679015, г. Биробиджан, ул. Широкая, 70-А