



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ СОВЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЮФО

МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

СОВЕТ РЕКТОРОВ ВУЗОВ ЮФО

СОВЕТ РЕКТОРОВ ВУЗОВ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ОРГАНИЗАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА «БУРЕВЕСТНИК» ЮФО

РОСТОВСКИЙ-НА-ДОНУ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА КГУФКСТ

РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ «РИНХ»

ПРОВОДИТСЯ СОГЛАСНО ПЛАНУ КОНГРЕССОВ И КОНФЕРЕНЦИЙ
МИНИСТЕРСТВА СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**XV-я ЮБИЛЕЙНАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНГРЕСС-КОНФЕРЕНЦИЯ**

ИННОВАЦИОННЫЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

24 сентября – 30 сентября 2012 г.

II том



**г. Ростов-на-Дону – п. Новомихайловский
2012 г.**

5 СЕКЦИЯ

ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩАЯ, РЕКРЕАЦИОННАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....199

Лукьяненко В.П.
ОБЩЕЕ (НЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ)
ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК ФАКТОР
РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ.....199

Денисов Е.А.
ФОРМУЛЫ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.....202

Бондин В.И., Почакаева Е.И., Попова Т.В., Жаброва Т.А.
СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТСКОГО НАСЕЛЕНИЯ
ПРИ СОЧЕТАНИИ ВОЗДЕЙСТВИЙ ХИМИЧЕСКИХ И
ФИЗИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ.....206

Евсеев Ю.И., Таран В.А.
ДИАГНОСТИКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ.....211

Бондин В.И., Кублов А.А., Пономарева И.А., Кублов Р.А.
ДЕТЕНЗОР-ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ
В ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКЕ.....220

Азнаурьян П.А., Бондин В.И., Пономарева И.А., Рахманов Э.В.
ВАЖНОСТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ЗДОРОВЬЯ
В СОВРЕМЕННЫХ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ.....222

Пономарева И.А., Давиденко В.Н., Коротков А.В.
ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
НА ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И
ЗДОРОВЬЯ У СОТРУДНИКОВ МВД.....224

✓ *Шкляренко А.П., Коваленко Т.Г., Пашкова Л.М.,
Яхник Я.В., Ульянов Д.А.*
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.....225

✓ *Шкляренко А.П., Коваленко Т.Г., Пашкова Л.М.,
Яхник Я.В., Ульянов Д.А.*
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....227

скручивание, расслабление, сжатие, взмах, волна). Эти движения объединены в следующие ЦПУ: дыхательную; базовую; продвинутую; восстановительную; контрольную. Причем, построение упражнений базируется на чередовании движений стилей «классика» и «модерн» в различных структурных сочетаниях, с выполнением определенного типа дыхания.

Таким образом, разработанная методика специальной подготовки в виде управления по модельным характеристикам на основе целевых программ упражнений СФП и СТП, различных уровней координационной сложности, позволяет повысить качество тренировочной работы, что является мощным фактором создания конкурентных преимуществ команд эстетической гимнастики на международном уровне.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ВОЛГУ

*Кутенков В.Я., Середина Г.Е., Сведерек И.В.,
Волгоградский государственный университет, г. Волгоград*

Актуальность. В современной литературе глубоко осмыслен тот факт, что физическое воспитание – сложный, многогранный процесс, представляющий собой единую систему гармонического развития студенческой молодежи. Естественное стремление студенческой молодежи к физическому совершенству, к оздоровлению побуждает специалистов кафедры физвоспитания вести поиск новых средств и методов достижения этих целей.

Поиск путей повышения эффективности учебного процесса по физической культуре, формирования у студентов устойчивости потребности в двигательной активности обуславливает использование новых современных видов физических упражнений в массовом физкультурном движении.

Цель и задачи исследования. Изучение современных видов гимнастики, таких как фитнес, оздоровительная аэробика и атлетическая гимнастика.

Задачи исследования:

1. Раскрыть сущность и содержание современных видов гимнастики в физическом воспитании студентов Волгоградского государственного университета.

2. Выявить средства и методы, влияющие на формирование интереса к занятиям этими видами гимнастики.

3. Выявить эффективность применения средств современных видов гимнастики.

Методы исследования.

1. Анализ и обобщение данных специальной литературы.
2. Педагогические наблюдения за процессом проведения занятий современных видов гимнастики.
3. Метод анкетирования.

Фитнес-это гораздо более широкое понятие, чем просто регулярное посещение спортивного зала, оснащенного огромным количеством тренажеров. Если студент действительно хочет держать себя в форме, то он всегда найдет для себя разные виды физических упражнения (играть в бадминтон, волейбол, просто бегать на стадионе, плавать в бассейне) – все это будет его персональным фитнесом. Таким образом, фитнес является образом жизни, позволяющим сохранить и укрепить здоровье, уравновесить эмоциональное состояние и совершенствовать физическую форму. В настоящее время фитнес развивается в двух направлениях – спортивном и оздоровительном. Фитнес как самостоятельный вид спорта и как сложившаяся система физической подготовки известен в России довольно узкому кругу специалистов и приверженцев, хотя в некоторых странах уже стал массовым, и популярным.

Оздоровительная аэробика является одной из разновидностей гимнастики, образовавшейся на фундаменте основной гимнастики и впитавшей в себя элементы европейских гимнастических школ, элементы восточной культуры, а так же элементы танцевальной и хореографической подготовки. Существует множество различных систем в аэробике, которые объединяют возможности эффективно развить выносливость, силу, гибкость, координацию движений и другие физические качества. Именно разнообразие научно обоснованных программ, высокий эмоциональный фон занятий благодаря музыкальному сопровождению позволяют аэробике на протяжении уже многих лет удерживать высокий рейтинг среди других видов оздоровительной физической культуры ВолГУ.

Атлетическая гимнастика считается важным средством физической культуры воздействия на человеческий организм. Обилие упражнений и возможности тонко дозировать нагрузку делает это важное средство оздоровления доступным для студенческой молодежи ВолГУ.

Атлетическая гимнастика – это система упражнений, развивающих силу, в соответствии с восторонней физической подготовкой. При рациональных методах тренировки, занятия атлетической гимнастикой способствуют гармоническому слиянию силы, выносливости, ловкости, что в конечном итоге отражается на внешнем облике студентов.

Атлетическая гимнастика позволяет изолированно воздействовать на слабо развитые группы мышц, тонко дозировать нагрузку. Первые результаты занятий видны уже через несколько месяцев.

Заключение.

Современные виды гимнастики в физическом воспитании студенческой молодежи ВолГУ – средство воспитания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижение поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого дня выполнения всех намеченных дел, вырабатывают потребности в здоровом образе жизни. За последние годы, благодаря творческой и целенаправленной работе кафедры физвоспитания и оздоровительных технологий ВолГУ значительно возрос интерес студентов к современным видам гимнастики, а также возросла массовость их участия в спор-

тивных соревнованиях, в различных праздниках. Активно внедряются в учебный процесс элементы современных видов гимнастики, это активизирует посещаемость занятий физической культурой. По данным исследования (анкетирование студентов ВолГУ) 87,4 % занимающихся стали рассматривать занятия современными видами гимнастики не только как учебную нагрузку, но и как средство активного отдыха и восстановления после напряженных учебных занятий.

Подводя итог, можно сделать следующее заключение, что в Волгоградском государственном университете созданы все условия для гармоничного развития студенческой молодежи средствами физического воспитания.

Список литературы:

1. Атлетическая гимнастика. Учебное пособие /Л.Б Андрищенко, В.В. Стеценко, Т.Н Козлов; Волгогр. гос. с.- х. акад. Волгоград, 2001.
2. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной гимнастики. – Волгоград, 2004.
3. Земсков Е.А. основные направления развития предмета «Гимнастика» в системе физической культуры и образования на современном этапе.- Матер. науч.-практ. конф. По проблемам теории и методики гимнастики – М., РГАФК, 1996.
4. Лубшев М.А., Менхин А.В. Атлетическая гимнастика – оздоровительный и массовый вид гимнастики. – Метод. Разработка для студентов ГЦОЛИФКа и слушателей ФПК. – М., РГАФК, 1996.
5. Маслов Б.В. Гимнастика в системе физического воспитания.- Метод. Разр. для студентов ИФК.- М., РГАФК, 1996.
6. Менхин Ю.В. Массовая гимнастика. – Метод. пособ. По подготовке классиф. программ кат. «Б». – М., РГАФК, 1993.
7. Менхин А.В. Особенности развития массовой гимнастики (Менхин А.В. //Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – М., Т.5, 1998.

МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ

*Григан С.А.
РГУПС, г. Ростов-на-Дону*

В современном обществе спорт приобретает все большую популярность, трудно представить нашу деятельность без тех или иных проявлений спорта.

Спорт отражает в той или иной мере социальную жизнь нашего общества – победы и поражения, конкуренцию и борьбу, стремление быть самым лучшим, достижения совершенства в своей сфере деятельности, сотрудничество и соперничество, удовлетворение личных интересов которые раскрываются в человеке наиболее ярко, благодаря психолого-педагогической сфе-