

ния, которые рассказали о своем участии в проведенной работе и своих впечатлениях. Ими были подготовлены и представлены презентации по деятельности проблемной группы в течение учебного года.

Итоги заседания подвел руководитель научного объединения В.Е. Кульчицкий, который актуализировал проблему профилактической работы по заболеванию сколиоз в студенческой среде и сформулировал основные направления работы по данной проблеме на следующий учебный год.

Ценность данного исследования состоит в привлечении студенческой молодежи к пропаганде здорового образа жизни в молодежной среде. Через личностное осознание ценности собственного здоровья, каждый студент сам сможет реально помочь не только себе, но и своим сокурсникам в процессе оздоровления. Важно и то, что данные студенты в будущем – учителя начальной школы смогут методически грамотно реализовать профилактические мероприятия со своими воспитанниками.

Список литературы:

1. Здоровье и физическое состояние населения России на рубеже 21 века: Мат-лы всерос. науч. практ. конф. / Под ред. П.А. Виноградова. – М., 1994. – 109 с.
2. Позвоночник – ключ к здоровью / П.С. Брэгг, С.П. Махешварананда, Р. Нордемар и др. – СПб.: ООО «Диамант», 2001. – 512 с.
3. Потапчук А.А., Диур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. – СПб.: Речь, 2001.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В ПРИКАМСКОМ СОЦИАЛЬНОМ ИНСТИТУТЕ

© Московченко А.Е.*

Прикамский социальный институт, г. Пермь

Статья посвящена атлетической гимнастике, которая помогает управлять своим телосложением и способствует формированию красивой фигуры у девушек. Автор предлагает комплекс упражнений с гантелями и гирями, что позволяет развивать физические качества студентов.

Так, случилось, что собственного игрового зала в нашем институте нет, и арендует мы его в соседнем учебном заведении. Времени нам досталось мало, только для спортивных игр. Для того, чтобы выполнять программу по физической культуре мы построили и оборудовали тренажерный зал. У нас есть многофункциональные тренажеры, штанги, гантели гири, переклади-

* Заведующий кафедрой Физической культуры и спорта, доцент.

ны, шведские стенки, турники, параллельные брусья, беговые дорожки, велотренажеры, наклонные доски, гимнастические скамейки, гимнастические маты, коврики. В холодное и ненастное время учебного года акцент делаем на атлетическую гимнастику.

Атлетическая гимнастика – это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика не только укрепляет здоровье, но и избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слабо развитые мышцы).

В связи с тем, что на занятия на первом курсе студенты приходят с разной физической подготовкой и это, в основном девушки, то и реакция при входе в тренажерный зал бывает соответствующей. Первое – за что берутся девушки это ходьба на беговой дорожке и езда на велотренажере. За гантели никто не берется, за штангу тоже, ну и, соответственно, о подтягивании на турнике и отжимании на брусьях речи быть не может. В общем большинство студентов со страхом в глазах смотрят на все это железо, и заявляют, что мускулы им не нужны, а нужна красота, и женственность. В дальнейшем это мнение меняется потому, что атлетическая гимнастика позволяет направленно управлять своим телосложением, благодаря упражнениям с гантелями, гилями, штангой, собственным весом (подтягивание на турнике, отжимание), упражнениям на специальных тренажерах. Женщинам и девушкам эти занятия позволяют обрести грациозность, довести фигуру до совершенства, способствуют более быстрому послеродовому восстановлению.

Наши занятия начинаются с общей разминки. Мы выходим на свежий воздух (у нас есть беговая дорожка), пробегаем легким бегом 500-800 метров и в зале с помощью студентов (руководителей занятий) проводим разминку на различные группы мышц. Затем приступаем к выполнению заданий, которые написаны мелом на классной доске в тренажерном зале. Предполагаемый ниже гантельный комплекс с успехом может использоваться начинающими студентами и студентами со средним опытом занятий атлетизмом (до 1,5 лет), позволяет подготовиться к занятиям со штангой и на специальных тренажерах.

Для занятий нужен набор разных по массе гантелей (от 1 до 25 кг), иначе на определенном этапе, когда организм привыкнет к нагрузкам, рост результативности занятий может приостановиться, а при работе с недостаточной интенсивностью возможны и регressive тенденции. Доля развития силы к выносливости мы рекомендуем следующую методику. Начальный вес гантелей должен позволять выполнение 10-12 повторений, после чего – отдых до восстановления дыхания, а затем – выполнение очередной серии того же упражнения.

Отдых можно постепенно сокращать от 2 мин до 30 сек., поднимая тем самым интенсивность занятия. После достижения 12 повторений во всех

подходах в упражнениях для крупных мышц к гантелям добавляется 2 кг, для мелких групп мышц – 1 кг, начинаем снова работать по 8-9 повторений в серии. Повторения в сериях выполняются плавно, без рывков, с полной амплитудой. В конце выполнения упражнений необходимы успокаивающие и расслабляющие упражнения (ходьба, подъем рук в стороны, потягивание).

Комплекс упражнений с гантелями для определенных групп мышц:

- дальновидные мышцы. Жимы гантелей от плеч с разными положениями кистей (вперед, параллельно). Подъем гантелей вперед (фронтальная часть дельты). Разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты).
- бицепсы. Сгибание рук с гантелями (стоя, сидя). Хват снизу, сверху, параллельно одной рукой, с опорой локтя в колено, попеременно. Сгибание рук с гантелями, сидя на наклонной скамье. Хват ладонями внутрь, вперед.
- трицепсы. Выпрямление руки вверх с гантелью (стоя, сидя), двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх. Выпрямление рук, лежа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье. Выпрямление одной руки (поочередно) назад в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, двигается только предплечье.
- мышцы спины. Тяга гантелей к поясу в наклоне, другая рука в упоре (колено, табурет). Отведение гантелей назад-вверх в наклоне (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 с. Лежа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад-вверх.
- грудные мышцы. Разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона). Отведение выпрямленных рук назад, лежа горизонтальной скамье. Жим тяжелых гантелей лежа, с различными положениями кистей (ладони вперед, параллельно).
- мышцы живота. Подъем туловища из положения лежа, руки с гантелью за головой, ступни закреплены. Подъем ног в положении лежа, гантель прикреплена к ступням, руки в зацепе за головой. Разгибатели спины: Наклон вперед, гантель в руках за головой. Имитация рубки дров с гантелью в руках.
- мышцы бедра. Приседание, руки с гантелями у плеч или опущены вниз. Сидя на высокой скамье выпрямлять ногу с гантелью, прикрепленной к ступне. Лежа на животе, сгибать ноги с гантелями, прикрепленными к ступням.
- мышцы голени. Подъем на носки, стоя на невысоком брусье, гантели у плеч. Подъем на носок одной ноги, одна рука удерживает равновесие, другая, опущенная с гантелью.

Кроме занятий с гантелями наши студенты активно занимаются подтягиванием на турнике (девушки подтягиваются на турнике высотой 1 м с опорой ногами о пол), выполняют отжимание в упоре от брусьев с помощью партнеров и без, а также элементы пауэрлифтинга. Гири тоже в большом почете, особенно у юношей. Начинать занятия с гирями рекомендуем не более 30 мин с гирями весом 12 кг – для девушек, 16 кг – для юношей. Примерно через 2 месяца можно переходить к занятиям с гирями в 24 кг. Количество повторений для каждого упражнения не менее 5-6, но не более 15-16. При этом необходимо соблюдать правила дыхания.

Примерный комплекс упражнений с гирями:

- Лежа спиной на скамье, гири у плеч: сгибание и разгибание рук.
- Стоя, гирия в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполняем круги гирей вперед и назад. Повторяем левой рукой.
- Стоя, гирия в правой руке у плеча: приседаем, выпрямляя руку, встаем с выпрямленной рукой, сгибаем руку. Повторяем левой рукой.
- Стоя, ноги вместе, гири в обеих руках у плеч: делаем выпад вправо, приседая на правой ноге и выпрямляя руку над головой: встаем, согнув руки к плечам. Повторяем упражнение в левую сторону.
- Стоя, гири у плеч: делаем выпад правой ногой, выталкивая гири вверх на выпрямленные руки. Возвращаемся в исходное положение. Повторяем выпад левой ногой.
- Широкая стойка, руки вверх, держим гирю за душку днищем вверх: выполняем круги туловищем в горизонтальной плоскости сначала в правую сторону, затем в левую.
- Широкая стойка, гирия в опущенной правой руке: подбрасываем гирю прямой рукой вперед-вверх так, чтобы она вращалась ручкой от себя: ловим гирю левой рукой и повторяем упражнение. Повторяем упражнение с вращением гири на себя.
- Стоя на двух стульях, гирия на полу между стульями, наклоняемся и сгибаем ноги в коленях: выпрямляем ноги и туловище; сгибаем руки и поднимаем гирю вверх до уровня подбородка.
- Стоя, гири у плеч: слегка согнув ноги в коленях и резко выпрямляя их, выталкиваем гири вверх на прямые руки.
- Стоя, гирия в опущенной правой руке: поднимаем гирю вверх, глубоко приседаем, не сгибая руку, встаем на левое колено, левой рукой опираемся об пол, садимся на пол, вытягиваем ноги вперед, а затем ложимся на спину с выпрямленной вверх рукой: снова садимся, сгибаем ноги, встаем, не сгибая правую руку. Повторяем упражнение со сменой руки.

Занятие атлетической гимнастикой с гантелями, гирями и с собственным весом, развивают физические качества только до определенной степени, позволяющей студенту получить отличную оценку. Продолжая зани-

маться, студенты будут поддерживать достигнутый уровень. Если необходим дальнейший рост, то мы рекомендуем заниматься уже спортивной атлетической гимнастикой, которая предусматривает наращивание объема и интенсивности нагрузок за счет использования более мощного инвентаря, прежде всего штанги. В этом случае целесообразно заниматься под наблюдением тренера в клубе или секции по атлетической гимнастике.

Положительное влияние атлетической гимнастики на наших занятиях умножается, потому что мы сочетаем силовые упражнения с упражнениями на выносливость. В обязательном порядке в конце занятий мы выходим на свежий воздух и пробегаем легким бегом 2-3 км. Таким образом, занятия получаются насыщенными, интересными и эмоциональными. К концу первого семестра наши студенты уже совершенно спокойно воспринимают подтягивание на турнике, подъем гири, штанги и упражнения с гантелями.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ БОЛЬНЫХ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

© Сажнева Е.В.*

Астраханский филиал Российской академии народного хозяйства
и государственной службы при Президенте Российской Федерации,
г. Астрахань

Отношение ребенка к собственному здоровью, психологическое состояние детей имеющих заболевания. Зависимость формирования отношения к болезни от пола, диагноза, от поведения родителей и учителей. Факторы формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой.

Трудности в организации и проведении эффективных занятий физической культурой, с больными детьми, во многом определены психологическими особенностями ребенка, имеющего отклонения в состоянии здоровья. Без знаний того, как относится ребенок к своему здоровью, невозможно сформировать адекватное представление о реакциях личности ребенка на болезнь. Знания об отношении детей к своему здоровью помогут построить всеобъемлющую концепцию укрепления их здоровья, проводить эффективную профилактику [Менделевич, 2005]. Отношение детей к болезни зависит от индивидуального опыта ребенка, от условий, в которых он воспитывается, и от возраста, степени зрелости, его личностных особенностей [Кос-

* Старший преподаватель кафедры «Менеджмент организации», кандидат педагогических наук.