

Российский государственный педагогический университет
имени А.И. Герцена

**ФИТНЕС В ФИЗКУЛЬТУРНОМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ
РОССИИ И ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

*Сборник материалов VIII Всероссийской
научно-практической конференции, посвящённой
70-летию института физической культуры
и спорта*

Материалы печатаются в авторской редакции

1967240
РГПУ им А.И. Герцена
Фундаментальная
библиотека

Санкт-Петербург

Издательство РГПУ им. А.И. Герцена

2016

Редакционная коллегия:

доктор педагогических наук, профессор **Ю.Я. Лобанов**
(РГПУ им. А.И. Герцена)
доктор педагогических наук, профессор **Е.Г. Сайкина**
(РГПУ им. А.И. Герцена)
кандидат педагогических наук, доцент **Ю.В. Смирнова**
(ЛГУ им. А.С. Пушкина)

Фитнес в физкультурном образовательном пространстве России и подготовке специалистов по физической культуре и спорту: Сборник материалов VIII Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой 70-летию юбилею института физической культуры и спорта. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2016. - 320 с.

ISBN 978-5-7357-2489-6

В сборнике представлены материалы Всероссийской научно-практической конференции, раскрывающие актуальные проблемы внедрения фитнеса в физкультурное образовательное пространство России и систему подготовки специалистов по физической культуре и спорту, определяется его стратегическая роль в модернизации физкультурного образования, обосновываются возможности и перспективы фитнеса в условиях конкуренции на рынке образовательных и физкультурно-оздоровительных услуг, раскрывается значение и роль фитнеса в оздоровлении населения.

В статьях также освещаются различные аспекты применения фитнес-технологий в различных видах физической культуры. Представлены исследования по инновационным технологиям физической подготовки, оздоровления и приобщения к здоровому образу жизни российских граждан.

ISBN 978-5-7357-2489-6

ББК 77.8

© Коллектив авторов, 2016

© Издательство РГПУ ИМ. А.И. Герцена, 2016

Навстречу Юбилею: Институту физической культуры спорта РГПУ им. А.И. Герцена – 70 лет

Журавин М.Л., Пономарёв Г.Н., Лобанов Ю.Я. 70 лет со дня основания факультета физической культуры РГПУ им. А.И. Герцена.....	8
Пономарёв Г.Н., Кипрушина И.И. Кафедра теории и организации физической культуры	16
Лобанов Ю.Я. Кафедра методики обучения физической культуре и спортивной подготовки: путь становления и развития	19
Анимова З.Ю., Дядичева М.В. Учителя, коллеги, друзья - кадровый потенциал кафедры методики обучения физической культуре и спортивной подготовки	23
Рябчиков А.И., Журавин М.Л., Дитятин А.Н. К 70-летию кафедры гимнастики: на пороге перемен.....	28
Филиппова С.О. Кафедра оздоровительной физической культуры и адаптивного спорта.....	37
Кунарёв В.С., Богданов О.А., Шелкова Л.Н. Кафедра физического воспитания и спортивно-массовой работы: сохраняя славные традиции – к новым достижениям.....	47

Секция 1. Фитнес и его стратегическая роль в модернизации физкультурного образования

Попова Е.В., Федорова О.Н. Использование фитнес-технологий в учебном процессе студентов неспециализированных факультетов.....	52
Кузьмина С.В. Возможности использования фитболов в учебно-воспитательном процессе старших дошкольников....	56
Григорьев В.И. Фитнес в адаптивном управлении физической подготовкой студентов.....	61
Башта Л.Ю., Сырьева Н.М. Эффективность комплексного применения средств фитнеса на уроках физической культуры с учащимися общеобразовательной школы.....	66
Фирилёва Ж.Е., Рябчиков А.И., Загрядская О.В. Многогранное влияние музыки и танца в уроках ритмики на учащихся начальной школы.....	73

Морозова Л.В., Мельникова Т.И., Виноградова О.П., Потапова Е.В. Формирование фитнес-культуры у студенче- ской молодежи.....	79
---	----

Секция 2. Фитнес-технологии в физкультурной рекреации, физкультурной реабилитации, адаптивной физической культуре

Ивко И.А. Роль фитнеса в структуре оздоровительно- рекреативной физической культуры.....	83
Понимасов О.Е., Лобанов Ю.Я., Потапова Е.В. Возможности использования средств гидроатлетизма для поддержания профессиональной работоспособности моряков-подводников в походе.....	93
Савельева В.В. Интеграция людей с инвалидностью к профессиональной деятельности по методике гиротоник.....	97
Фирилёва Ж.Е. Виды реабилитации: их характеристика и содержание.....	104

Секция 3. Детский фитнес и его возможности в оздоровлении подрастающего поколения и повышении интереса к занятиям физической культурой

Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Обобщение существующего в России и за рубежом опыта по решению проблем оздоровления, физической подготовленности и повышения интереса к занятиям физической культурой подрастающего поколения.....	109
Комиссарова Е.Н. Морфометрические характеристики мышц у детей различных соматотипов при выполнении базовых шагов оздоровительной аэробики.....	124
Жук Л.А., Сайкина Е.Г. Особенности физкультурно- оздоровительной работы с подростками в фитнес-клубах.....	129
Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Виноградова Е.В. Анализ нормативных документов по проблеме оздоровления и физи- ческой подготовленности подрастающего поколения России и пути ее решения.....	134
Артемьева Ж.С., Архипова Ю.А., Онучин Л.А. Роль современ- ных видов гимнастики в оздоровлении младших школьников на занятиях фитнесом	144

Рябчиков А.И., Яровая И.И. Педагогическое значение внедре- ния танца в третий урок физической культуры младших школьников.....	151
--	-----

Секция 4. Новые достижения фитнес-индустрии (разработка современных технологий, фитнес-программ, методик)

Курова Т.В., Сахарнова Т.К., Донди О. Содержание и методика занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда.....	156
Савин С.С., Степанова О.Н. Показатели самооценки физиче- ского состояния как основа построения индивидуальных физкультурно-оздоровительных (фитнес-) программ для лиц зрелого возраста.....	162
Ильяхина Ю.А., Дарданова Н.А., Сулимов А.А. Влияние программы BODYSCULPT на уровень физического состояния женщин среднего возраста.....	169
Серова Т.К. Сравнительный анализ динамики показателя силы мышц туловища у девушек, занимающихся по фитнес- программе.....	174
Истомин Р.А. Скандинавская ходьба или специализированная ходьба лыжников гонщиков в бесснежный период как новое направление фитнеса.....	180
Казакевич Н.В., Соболева Н.Ю. Применение фитнес- технологий для оптимизации физического состояния женщин второй половины зрелого возраста.....	186

Секция 5. Профессиональная подготовка и переподготовка специалистов по физической культуре и фитнесу

Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Социокультурные детерминан- ты профессиональной подготовки специалистов по фитнесу в высших учебных заведениях	195
Фарбей В.В., Желваков Г.А., Климушин К.Г. Повышение квалификации преподавателей-тренеров в контексте исполь- зования инновационных здоровьесберегающих технологий.....	205
Манойлов А.А., Медведева О.А. Понятие и структурные компоненты эмоционального интеллекта.....	214
Стрелецкая Ю.В., Сахарнова Т.К., Донди О. Формирование коммуникативной компетентности бакалавров физической культуры на занятиях оздоровительной аэробики.....	220

<i>Сомкин А.А., Константинов С.А. Учебная дисциплина «Технология оказания спортивно-оздоровительных услуг» в неспециализированном вузе</i>	226
<i>Соколова И.В. Особенности и специфика аэробной гимнастики, как спортивной дисциплины.....</i>	235
<i>Эйдельман Л.Н. Анализ удовлетворённости педагогической деятельностью специалистов по физической культуре в сфере детского фитнеса.....</i>	241
<i>Румба О.Г., Жован Г.Ф. Подготовка специалистов физкультурного профиля к проведению занятий со студентами специальных медицинских групп.....</i>	246

Секция 6. Инновационные технологии физической подготовки, оздоровления и приобщения к здоровому образу жизни населения России

<i>Смирнова Г.Н., Ковтун А.Н. Концептуальная модель подготовки старшеклассников к ведению здорового образа жизни.....</i>	255
<i>Абаев В.А., Кизиляева Е.Ю., Барышников Т.В. К вопросу подготовки школьников к сдаче обязательных испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).....</i>	261
<i>Айзятуллова Г.Р., Пашкова Л.В. Оздоровительные виды гимнастики в двигательной рекреации человека.....</i>	269
<i>Лукина С.М., Ярчиковская Л.В., Коваль Т.Е., Жужакова Е.А. Инновационные технологии с использованием ИКТ в реализации оздоровительных программ в СПбГУ.....</i>	275
<i>Хуббиев Ш.З. Оздоровительные программы по физической культуре в здоровом образе жизни студентов вуза.....</i>	280
<i>Карпенко Л.А., Нигматулина Ю.Р. Организация учебно-тренировочной работы в учреждениях художественной гимнастики спортивно-массового направления.....</i>	285
<i>Фетисова С.Л., Фокин А.М. Значение физической подготовки при обучении школьников волейболу.....</i>	293
<i>Михаил И.И., Кадыров Р.М. Профессионально-личностная компетентностная модель специалиста физической подготовки вооружённых сил.....</i>	301
<i>Смирнова Ю.В. Оптимизация психофизического состояния сотрудников спецподразделений на основе междисциплинарного подхода</i>	307
<i>Ишунькин В.С., Смирнова Ю.В. Террористическая угроза – вызов времени системе физической подготовки сотрудников спецподразделений.....</i>	314