

старших. Создается ситуация, когда подросток стремится жить «по взрослому», не имея для этого опыта, ни знаний. Он еще плохо ориентируется в различных образцах социального поведения, не всегда выбирает для подражания лучшие.

Для решения данных проблем необходимо приобщать подростков к здоровому образу жизни посредством решения таких задач, как:

1) привлечение несовершеннолетних, прежде всего категорий, попавших в трудную жизненную ситуацию, к занятию общественно значимыми видами деятельности;

2) сохранение и укрепление здоровья;

3) создание системы взаимосвязи и сотрудничества со всеми заинтересованными службами.

4) формирование системы спортивно- оздоровительной работы.

БОДИФИТНЕС В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Михайлова А.Г., Процкая М.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

В последнее десятилетие в России активно развивается фитнес-индустрия, в которой создаются новые спортивно-оздоровительные направления и технологии. Одним из таких направлений является бодифитнес.

Бодифитнес – это соревновательная дисциплина по культуризму, появившаяся в качестве альтернативы для женщин, не имеющих акробатическую и хореографическую подготовку. Поэтому бодифитнес не имеет произвольной программы в отличие от соревновательных дисциплин бодибилдинга и фитнеса.

Бодифитнес имеет сходство с бодибилдингом, который также направлен на совершенствование телосложения. Однако в бодибилдинге основной акцент делается на наращивании больших мышечных объемов. В то время как в

бодифитнесе всё внимание уделяется красоте форм и пропорциональному развитию мышц [5, с.11].

Существенным отличием бодифитнеса от других соревновательных категорий является то, что в этом направлении вместо весовых категорий имеются ростовые. То есть судьи оценивают гармоничность развития тела спортсменок, учитывая те данные, которые невозможно изменить путем тренировок. Существуют четыре категории: до 158 см, до 163 см, до 168 см и свыше 168 см[2].

В бодифитнесе большое внимание уделяется технике выполнения упражнений, это делается для избежание нарушения пропорций. В данном виде спорта идеальной считается V-образная форма тела [3]. Спортсменки, имеющие слишком развитую мышечную массу практически всегда занимают последние места на соревнованиях. Существенным при оценке является тонус и плотность кожи. Кожа должна иметь здоровый вид. В облике спортсменки все должно быть гармоничным (лицо, волосы, макияж). Во время оценки, судьи делают акцент на спортивном, здоровом, атлетическом телосложении и привлекательном внешнем виде. В этом наблюдается сходство соревнований по бодифитнесу с конкурсом красоты. Кроме того, судейские оценки телосложений спортсменок обязательно включают в себя их умение правильно преподнести себя на протяжении всего периода от начала выхода на подиум и до времени ухода со сцены. Причем в каждом раунде участницы выходят в разных костюмах, в открытых или закрытых бикини, от судей требуется «свежий взгляд» во время каждого раунда[1].

Важную роль в бодифитнесе играет сбалансированное питание, подразумевающее частый прием пищи маленькими порциями, и употребление добавок, способствующих росту мышц и быстрому восстановлению после тренировок.

Занятия бодифитнесом оказывают положительное воздействие организм:

— повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;

— тренировки благоприятно влияют на дыхательную систему человека, поскольку в процессе выполнения упражнений увеличивается число альвеол, участвующих в работе, возрастает жизненная емкость легких. Лучшее усвоение кислорода обеспечивает полноценную жизнедеятельность клеток, и тем самым повышает работоспособность организма;

— увеличивается объем мышц, повышается их упругость и сила;

— выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией;

— систематические занятия позволяют приобрести хорошее самочувствие и отличное настроение[4, с.185].

Заканчивая рассмотрение данной темы, можно сделать вывод, что занятия бодифитнесом благоприятно воздействуют на физическое и психическое состояние организма, способствуют поддержанию жизненного тонуса, повышению настроения и самооценки.

Список литературы

1. Бодифитнес [Электронный ресурс]. –Режим доступа – <http://happy-body.org/sport-zalog-zdorovya/bodifitnes.html>

2. Бодифитнес для девушек – Что это?[Электронный ресурс]. –Режим доступа – <http://massivegym.com/stati/bodifitnes-hto-eto-obzor-ot-massivegymcom.html>

3. Женский бодифитнес [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://power35.ru/forum/topic/6063-zhenskii-bodifitnes/>

4. *Склярова И.В.* Фитнес-тренировки в занятиях физической культурой студенток технического вуза / И.В. Склярова // Актуальные проблемы развития фитнеса в России: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. –СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. –С.181-187 .

5. *Осинцев С.А.* Тренировка в бодибилдинге: учебно-методическое пособие /С.А. Осинцев– Челябинск, 2011 –175с.– [Электронный ресурс]. –Режим доступа <http://ebs.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/385/>

РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Молокова К., Медведева С.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Развитие массового спорта в современном российском обществе – это актуальный вопрос чрезвычайной важности. Массовым спортом каждый человек занимался хотя бы раз в жизни: спорт как учебный предмет входит в программы всех типов учебных заведений и военно-физической подготовки в армии. В этой форме реализуются, прежде всего, общие образовательно-воспитательные, подготовительно-прикладные, оздоровительные и рекреационные задачи спорта. Рекорды в спорте высших достижений, победы в официальных международных, национальных и других спортивных соревнованиях создают моральный стимул развития массового спорта.

Выполняя развивающие, воспитательные, патриотические, коммуникативные функции массовый спорт объединяет и координирует общество, развивает нацию. В современных условиях возрастает значение решения комплексной задачи подготовки профессиональных, востребованных и высоко оплачиваемых кадров массового спорта – преподавателей физической культуры, инструкторов, тренеров, организаторов спортивных мероприятий. В то же время, развитие массового спорта в современном российском обществе чрезвычайно затруднено. Недостатки оборудования, качественного инвентаря, современного информационного оснащения спортивных залов, уровня санитарно-гигиенических условий, слабая программно-методическая база, снижающийся профессионализм и низкая зарплата людей, работающих в этой отрасли, привели