

– привлечение педагогов и родителей к совместной работе по проведению спортивных соревнований, туристических походов, спортивных праздников;

– проведение общешкольных родительских собраний по вопросам сохранения и укрепления здоровья, профилактике вредных привычек.

Реализация всех направлений в данном образовательном учреждении помогает решению проблемы сохранения здоровья.

По итогам проведения мониторинга состояния физического здоровья школьников, можно сделать вывод в том, что на протяжении последних лет здоровье учащихся в данном образовательном учреждении не ухудшается.

Анципорович Н.П.
(БНТУ, г. Минск, Беларусь)

БОДИФИТНЕСС КАК СРЕДСТВО ПРОПАГАНДЫ КРАСОТЫ И ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВА СТУДЕНТОК

Бодифитнесс - наиболее молодой вид, в сравнении с бодибилдингом и фитнесом и заключается в демонстрации мускулатуры одновременно развитой, изящной и женственной.

Этот вид соревнований женщин задумывался как альтернатива фитнесу, по сути, это такие же сравнения, такие же критерии судейства и требования к развитию мускулатуры у спортсменок. Важное отличие между бодифитнессом и традиционным женским фитнесом - отсутствие акробатических упражнений.

В бодифитнесе основное внимание уделяется спортивно-атлетическому телосложению. На соревнованиях оценивают, начиная с общего впечатления, рассматривают красоту волос и лица; атлетическое развитие мускулатуры; симметричное развитие телосложения; состояния кожи и тон (цвет) кожи; и умение преподнести себя с уверенностью, выдержкой и грацией. Телосложение оценивается по уровню общего состояния мышц, достигнутого атлетическими усилиями. Группы мышц должны выглядеть округлыми и упругими с незначительным количеством подкожного жира. Тело не должно быть ни чрезмерно мускульным, ни чрезмерно худощавым.

Вопросы тренировки спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге достаточно широко представлены в литературе [1 и др.]. Существует множество практических рекомендаций по использованию упражнений для

развития мышечной массы. Как правило, такие рекомендации содержат иллюстрированную информацию о технике выполнения упражнений, направленных на развитие различных групп мышц. Авторы таких статей подробно описывают методики тренировки (количество серий и отдых между ними, количество повторений в серии, вес снаряда, продолжительность одного занятия и планирование тренировочного цикла в целом). Однако четких научно обоснованных фактов, которые раскрывали бы суть методики подготовки спортсменов в бодифитнесе, планирования и организации тренировочных нагрузок в этом виде спорта на наш взгляд не достаточно.

В связи с вышесказанным нами была разработана и апробирована схема распределения и сочетания упражнений для гармоничного развития форм телосложения девушек, занимающихся бодифитнесом. Схема рассчитана на 34 недели (8 месяцев). В ней последовательно «прорабатываются» все мышечные группы с периодичностью один раз в неделю. На каждую мышечную группу рассчитано выполнять по 3-4 упражнения в 3-4 сериях каждое, количество повторений в каждой серии 8-12.

Тренируемые мышечные группы в занятиях недельного цикла распределены следующим образом:

1-8 недели, количество занятий в неделю 3

Тренировка 1 - грудные мышцы, двуглавые плеча, мышцы живота;

Тренировка 2 - мышцы спины, трехглавые плеча, мышцы живота;

Тренировка 3 - мышцы ног, дельтовидные мышцы.

9-21 недели, количество занятий в неделю 4

Тренировка 1 - грудные мышцы, двуглавые плеча, мышцы живота;

Тренировка 2 - мышцы спины, трехглавые плеча, мышцы живота;

Тренировка 3 - мышцы ног;

Тренировка 4 - дельтовидные мышцы, мышцы живота.

22-34 недели, количество занятий в неделю 5;

Тренировка 1 - грудные мышцы, мышцы живота;

Тренировка 2 - мышцы спины, мышцы живота;

Тренировка 3 - двуглавые плеча, трехглавые плеча;

Тренировка 4 - мышцы ног, мышцы живота;

Тренировка 5 - дельтовидные мышцы, мышцы живота.

Воспитанницы спортивной секции БНТУ по бодифитнесу неоднократно становились победительницами и призерами различных соревнований в Республики Беларусь. А после применения упражнений по предложенной схеме три спортсменки выполнили норматив КМС и одна МС Республики Беларусь.

Библиографический список

1. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армреслинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг./ Минск: ООО «Вида-Н», 2002. С. 113-156.

Малинина Я.Ю., Малинин В.Г. (МОУ г. Новоуральск)

УРОК АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ – ОСНОВНАЯ ФОРМА ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ПАТОЛОГИЮ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, В РАМКАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ.

В ряду факторов, влияющих на сохранение и укрепление здоровья, физической культуре принадлежит ведущая роль. Именно от того, насколько полно и всесторонне используются ее средства и методы, зависит оздоровительный эффект.

Основной целью предмета «Физическая культура», как базовой области образования, является содействие всестороннему развитию личности. Под этим понимаются достижения такого уровня подготовленности, состояния здоровья, раскрытие задатков и возможностей, которые составляют базовые потребности человека в проведении активной, социально-значимой деятельности.

Что касается школьного обучения, то базовая потребность в физическом совершенствовании школьника диктуется спецификой современного социального заказа на личность, способную к саморазвитию.

Возрастание социальной значимости физической культуры в наше время облегчает понимание каждым человеком возможности приобщения к ней. Однако это понимание далеко не всегда переходит в постоянную личную активность, направленную на практическое использование ее ценностей. Система школьного физического воспитания, объединяющая все формы организации занятий физическими упражнениями, и должна создать максимально благоприятные условия для решения этих целевых установок.

В настоящее время мониторинг является актуальным методом в оценке работы учителя физической культуры. Он позволяет отслеживать динамику физического развития и уровень физической подготовленности школьников в процессе их обучения на начало и конец учебного года.

В своей работе мы используем мониторинг физического развития и физической подготовленности в двух приоритетных направлениях работы шко-