

3. *Виштынецкий Е. И.* Вопросы применения информационных технологий в сфере образования и обучения [Текст] / Е. И. Виштынецкий, А. О. Кривошеев // Информационные технологии. 1998. № 2.

4. *Гурьев С. В.* Использование новых информационных технологий в процессе физического воспитания дошкольников [Текст]: учеб.-метод. пособие /С. В. Гурьев, В. И. Прокопенко. Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Урал. гос. пед. ун-т.», 2003. 105 с.

5. *Гурьев С. В.* Компьютер в физическом воспитании [Текст]: учеб.-метод. пособие /С. В. Гурьев. Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Урал. гос. пед. ун-т.», 2005. 130 с.

THE LITERATURE

1. *Беспалько V.P.* Obrazovanie and training with participation of computers (pedagogics of the third millenium) [Text]: ucheb. - a method. The grant / V.P.Bespalko. M; education, 2012. 221 with.

2. *Богданов V.M.* Ispolzovanie of modern information technologies in theoretical and meto-diko-practical preparation of students on physical training [Text] / V.M.Bogdanov, V.S.Ponomarev, And. V.Solovov//Materials Всерос. науч.-prakt. конф. Physical training and sports on a boundary of millenia. SPb.: Peter, 2000. With. 23-24.

3. *Vishtynetsky E.I.* Voprosy of application of information technologies in an education sphere and training [Text] / E.I.Vishtynetsky, And. O.Krivosheev//Information technologies. 1998. № 2.

4. *Gurjev S.V.* Use of new information technologies in the course of physical training pre-school children [Text]: an ucheb.-method. The grant/with. V.Gurjev, V.I.Prokopenko. Ekaterinburg: Publishing house GOU VPO «Urals Mountains. roc. пед. Un y.», 2003. 105 with.

5. *Gurjev S.V.* the Computer in physical training [Text]: an ucheb.-method. The grant/with. V.Gurjev. Ekaterinburg: Publishing house GOU VPO «Urals Mountains. roc. пед. Un y.», 2005. 130 with.

APPLICATION OF THE INFORMATION COMPUTER TECHNOLOGIES IN PRACTICAL ACTIVITIES OF THE TEACHER ON PHYSICAL TRAINING

Gurjev S. V.,

The candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer

Russian state is professional-pedagogical

University

Tcherkashin V. D.

The teacher on track and field athletics

ДЮСШ «Буревестник», Urfa

Yekaterinburg, Russia

УДК 796.015

РАЗВИТИЕ ЖЕНСКОГО КУЛЬТУРИЗМА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Власова Анастасия Анатольевна, студентка,

Российский государственный профессионально-педагогический университет

Ханевская Галина Валентиновна,

доцент кафедры теории и методики физической культуры,

Российский государственный профессионально-педагогический университет

Екатеринбург, Россия

Аннотация. Основная задача статьи – рассмотреть развитие женского культуризма в Российской Федерации. Вместе с этим затрагивается вопрос здоровья женщин, занимающихся культуризмом на любительском, а также на профессиональном уровне.

Ключевые слова: бодибилдинг, культуризм, здоровье женщины.

Abstract. The main purpose of this article is to consider the development of the female bodybuilding in Russia. Along with this addresses the issue the health of women, who engaged in bodybuilding at the amateur and professional level.

Index terms: bodybuilding, culturism, women's health

«Как эти женщины достигли такого результата? А главное – зачем?» Таков был вопрос в моей голове, когда я несколько лет назад впервые увидела в новостях репортаж с соревнований, где женщины демонстрировали свои мускулистые тела. С одной стороны, было понятно, что эти женщины занимаются культуризмом или бодибилдингом, это направление представляет собой процесс наращивания и развития мускулатуры. Путём к этому служат занятия физическими упражнениями с отягощениями и высокоэнергетическое питание, с повышенным содержанием питательных веществ, в частности, белков, достаточным для гипертрофии скелетных мышц. С другой стороны, на тот момент для меня оставалось загадкой, каждая ли женщина может добиться таких результатов?

В данной работе я поставила перед собой цель собрать и рассмотреть информацию по нынешней ситуации и дальнейшему развитию женского культуризма в России. А также ответить для себя на вопрос, действительно ли каждая женщина может им заниматься и как это сказывается на женском здоровье.

Женский бодибилдинг возник благодаря начавшимся к середине 60-х конкурсам, которые мало чем отличались от нынешних конкурсов красоты. Они нередко проводились на курортах, чтобы привлечь и развлечь толпу. Женщины выходили на высоких каблуках и держались совсем не в бодибилдерских позах.

Все это было и 70-е годы, когда конкурс "Лучшая в мире" под руководством Джорджа Синдера имел ошеломительный успех. Чемпионат, организованный Генри МакГи и состоявшийся в Кантоне, штат Огайо в 1978 году, является первым, где основным предметом оценки стала мускулатура участниц. Именно его и считают точкой отсчета современного женского бодибилдинга.

В 1980 году Национальный комитет по физической культуре провел первый чемпионат среди женщин, а Международная федерация бодибилдинга санкционировала проведение первого конкурса на титул "Мисс Олимпия". Таким образом, женский культуризм начал становится общепризнанным национальным и международным видом спорта для любителей и профессионалов.

Что же касается СССР, то сама культура демонстрации мускулов и рельефа проистекала из цирка, но соревнования по культуризму считались забавой буржуазного общества и не получали поддержки.

Таким образом, бум культуризма настал в годы перестройки. Согласно календарю ФББР-IFBB женские соревнования по бодибилдингу в СССР проводились уже в 1988 году. К ним относятся Всесоюзный женский турнир в Ле-

нинграде и Коммерческий турнир для мужчин и женщин. К 1990 году турниров с участием женщин стало еще больше.

Это были Чемпионат Ленинграда, Кубок СССР, Чемпионат Европы, Гран-При в Тюмени, Чемпионат СССР, Мужчина и Женщина. В это же время русские культуристки начинают участвовать в соревнованиях в дальнем зарубежье. В 1993 году русские участницы появляются в американском чемпионате Arnold Classic в категории фитнес. А также в Ms Olympia в Нью-Йорке. Так, с каждым годом, русские культуристки стали все активнее участвовать в жизни международного бодибилдерского сообщества.

На 2015 год они участвуют во всех ведущих соревнованиях и дисциплинах, которые проводятся на сегодняшний день. Теперь следует обратиться к самим соревнованиям и их принципу. Бодибилдинг бывает как любительский, так и профессиональный. Любительский бодибилдинг включает в себя соревнования всех уровней от чемпионатов спортивного зала до чемпионатов мира.

Как правило, победитель чемпионата мира, реже – чемпионата страны, имеет право получить карту профессионала, дающую право принимать участия в профи-турнирах.

Профессиональный бодибилдинг – это часто более престижные соревнования, к участию к которым допускаются обладатели такой карты. Самым престижным соревнованием для женщин является «Мисс Олимпия». Теперь то, что касается категорий: классическим бодибилдингом для женщин считается тот, в котором их тренировки проходят по мужскому плану.

У таких спортсменок мышцы наиболее накачены, такой эффект достигается не только силовыми тренировками, но и употреблением гормонов и анаболических стероидов. Их применение обусловлено тем, что рост мышц происходит не только за счет белка, но и за счет тестостерона, которого в женском организме очень мало.

У профессиональных спортсменок этой категории практически полностью исчезает жировая ткань, в том числе и грудь, меняется тембр голоса, нарушается менструальный цикл, лицо приобретает мужские черты. После окончания карьеры бодибилдера таким женщинам приходится соблюдать специальную диету и тренироваться, чтобы прийти в нормальную форму.

Однако победа в соревнованиях приносит значительный доход, и многие женщины выбирают культуризм, где оцениваются гипертрофированные размеры мышц, их рельефность и венозность.

Другой категорией бодибилдинга является «фитнес». Помимо демонстрации мышц участницы должны выполнить ряд танцевально-гимнастических упражнений. Это показывает силу, выносливость, растяжку и гибкость спортсменок.

В обязательную программу включается несколько поз, позволяющих оценить мускулы, и упражнения на силу и гибкость: «уголок», упор на полу на руках, махи ногами в сторону и шпагаты.

Очень часто в нее переходят бывшие гимнастки и акробатки. Еще одна категория – бодифитнес. Здесь оценивается только телосложение участниц, пропорции и красота их тела. В категории бодифитнес обращается внимание на

мускульность фигуры и ее рельеф, но не приветствуется излишняя гипертрофия и венозность.

Участницы позируют в открытых и закрытых купальниках, на каблуках. Самой новой категорией в женском бодибилдинге является фитнес-бикини. Соревнования в этом виде спорта больше похожи на конкурсы красоты, в них принимают участие девушки с красивой от природы фигурой, ведущие здоровый образ жизни. «Бикинистки» тоже ходят в спортзал, выполняют определенные программы тренировок и соблюдают диету, но их целью является создание не рельефных мышц, а классической женственной фигуры.

Идеальная фитнес-модель должна иметь красивую подкачанную спину, упругие ягодицы и стройные ноги. Также обращается внимание на тонус кожи и внешние данные. Костюм спортсменки должен состоять из яркого бикини, босоножек на каблуке и подходящих аксессуаров.

Таким образом, можно подытожить, что женские соревнования по бодибилдингу пришли к тому, с чего-то когда-то и начинали: меньше мускулов и купальники.

Такова нынешняя ситуация в мировом и Российском бодибилдинге. Каковы же перспективы развития? Судя по всему, пока культуризм будет вариться в своем собственном соку. Попытка IFBB ввести культуризм в программу олимпийских игр не удалась.

Тем не менее, количество людей, занимающихся бодибилдингом на любительском уровне, растет. Вместе с этим развивается индустрия по продаже услуг, питания, одежды, аксессуаров и журналов.

Что касается вопроса о том, может ли каждая женщина заниматься бодибилдингом и как это скажется на ее здоровье, то можно сделать вывод о том, что профессиональный классический женский бодибилдинг представляет собой наибольший риск для женского здоровья. Занятия же в спортзале на любительском уровне могут иметь некоторые противопоказания, в частности, касающиеся состояния позвоночника.

Полный отказ от тренировок может быть необходим при наличии грыжи или повышенного внутричерепного давления.

Если особых противопоказаний связанных с физическими нагрузками нет, то любительские занятия бодибилдингом в спортзале могут быть более чем необходимы и полезны для женщин. Многие болезни зачастую связаны с дисбалансом мышечного развития, но их легко предотвратить правильно организованными тренировками.

Речь здесь идет о том, что подобные тренировки способствуют равномерному укреплению мышц, в частности, укрепление мышц спины очень важно для сохранения осанки и отсутствия проблем с позвоночником. Также бодибилдинг помогает построить желаемую фигуру, прийти в форму после родов. Так что на этом уровне заниматься им может любая женщина, не имеющая медицинских противопоказаний.

В качестве перспективных направлений считаю нужным отметить исследование подхода к тренировкам и питанию в зависимости от возраста в женском бодибилдинге.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вейдер, Д.: Система строительства тела / Вейдер, Д. // М.: Физкультура и спорт, 1992
2. Делаویه Ф.: Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Делаویه Ф. // РИПОЛ-классик, 2006

THE LITERATURE

1. Weider, J.: System of the body construction / Weider, J. // М.: Physical Education and Sports, 1992
2. Delavier F.: The anatomy of strength training for men and women / Delavier F. // RIPOL-Classic 2006

DEVELOPMENT OF FEMALE BODYBUILDING IN THE RUSSIAN FEDERATION

*Vlasova A. A., student,
The Russian State Vocational Pedagogical University
Hanevskaja G. V., assistant professor,
The Russian State Vocational Pedagogical University
Yekaterinburg, Russia*

УДК 796.015

ПРИРОСТ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

*Гришин Андрей Владимирович
доцент кафедры физической культуры и спорта
Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ
Казань, Россия*

Аннотация. Статья содержит методические рекомендации для оценки физической подготовленности студентов по приросту спортивных результатов.

Ключевые слова: мотивация, тест, результат, контрольные нормативы, физическое развитие.

Abstract. The article provides guidelines for evaluation of physical preparedness of students to increase athletic performance.

Key words: motivation, test, result reference standards, physical development.

Изменившиеся экономические условия жизни в стране и смена молодежных идеологических пристрастий скорректировали и постановку учебного процесса по физической культуре в вузе, затронув и вопрос об оценке физической подготовленности студентов с низким уровнем физического развития.

Сейчас и для сильных, и для слабых студентов, исключая специальную медицинскую группу, установлены одинаковые практические нормативы [1].

Это приводит к тому, что слабо подготовленные студенты при самом прилежном отношении к занятиям не могут осилить эти нормативы даже на оценку «удовлетворительно».

У большинства из них в связи с этим возникает чувство физической неполноценности, а порой и устойчивые психические расстройства, отчуждает от физической культуры и спорта.