

БОДИБИЛДИНГ - ОДНА ИЗ ФОРМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

**Ж.П. Рослик, ст. преподаватель,
Т.В. Фомина, ст. преподаватель,
А.С. Мартинчик, ст. преподаватель**

*УО «Белорусский государственный аграрный технический университет»,
г. Минск, Республика Беларусь*

Бодибилдинг как одна из форм оздоровительной физической культуры приобретает в наше время большое значение. Бодибилдинг становится популярным не только среди молодежи, так как он способствует не только увеличению мышечной массы, но и улучшению работы сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма. Эффективность тренировочного процесса зависит от индивидуальных особенностей строения тела, оптимального дозирования тренировочных нагрузок, организованного отдыха и рационального питания. Только за счет органичного сочетания всех этих факторов можно достичь высоких результатов.

Размер, форма и состав тела в значительной степени обусловлены генетически, но это не значит, что невозможно изменить или улучшить физические компоненты тела атлета. Если размер тела и его строение можно изменить лишь немного, то состав тела можно изменить весьма существенно, с помощью диеты и комплекса физических упражнений. Занятия бодибилдингом, позволяют значительно увеличить мышечную массу тела спортсменов, а рациональная диета в сочетании с интенсивной физической работой предоставляет возможность существенно изменить уровень жирового слоя в организме. Строение тела относится к морфологическим показателям, которые характеризуют форму и структуру тела. Большинство научных систем классификации телосложения человека выделяют три основных компонента - мускулатуру, линейность и полноту. Строение тела каждого спортсмена представляет собой сочетание этих трех компонентов. Выделяются следующие типы строения тела: эндоморфный - округлые формы тела, большой живот, дряблые руки и ноги, значительная жировая прослойка на плечах и бедрах, узкие дистальные части предплечья и голени,

переднезадний размеры тела, включая грудную клетку и таз, имеют преимущество над поперечными; мезоморфный - прямоугольное определение тела, массивная голова, массивный скелет и мышцы; эктоморфный - вытянутое в длину хрупкое тело с тонкими, длинными руками и ногами, худая и узкая грудная клетка, мускулатура развита слабо, жировой слой вообще отсутствует [1].

В.М. Платонов выделил среди многих схем определения конституции человека три соматотипа: Пикнический эндоморфный тип - выпуклая грудная клетка, мягкие округлые формы вследствие развития подкожной основы, относительно короткие конечности, короткие и широкие кисти и стопы, большое количество подкожного жира. Атлетический мезоморфный тип - трапецевидная форма туловища, узкий таз, крепкий плечевой пояс, хорошо развитая мускулатура, массивные кости. Астенический эктоморфный тип - плоская длинная грудная клетка, относительно широкий таз, худое тело и слабо развитые подкожные основы, длинные тонкие конечности, узкие стопы и кисти, минимальное количество подкожного жира [2].

Вопрос о применении показателей тренировочной работы с учетом типов телосложения исследовался продолжительное время и вызвал определенное количество противоречий. На основе результатов исследований Д. Уайдер разработал определенную классификацию показателей тренировочной работы по трем основным типам телосложения: эктоморфному, мезоморфному и эндоморфному. Д. Уайдер утверждает, что для эктоморфного типа телосложения, который характеризуется тонкокостью скелета с узкими плечами, относительно слабой мускулатурой, повышенным обменом веществ, медленным ростом мышечной массы, наиболее эффективным является тренировка отдельной мышечной группы раз в неделю. Спортсменам данного типа строения тела необходимо нагружать на одном тренировочном занятии не более двух мышечных групп, а также постоянно увеличивать интенсивность тренировочной работы за счет увеличения веса отягощения. Тренировка должна длиться не более 40 мин. Д. Уайдер считает, что спортсменам эктоморфного типа строения тела необходимо применять тяжелые базовые упражнения, вызывающие активацию мышц и не нужно применять изолирующие упражнения. Каждую мышечную группу необходимо нагружать 6-8 сетами, по 5-10 повторений в каждом [2].

Современная методика подготовки в бодибилдинге характеризуется разнообразием используемых средств и методов. В свою очередь вопросы совершенствования методики тренировки и использования оптимальных показателей объема и интенсивности тренировочной работы, учет индивидуальных возможностей спортсмена и других факторов, влияющих на достижение высоких результатов в культуризме, всегда привлекали внимание специалистов.

Разнообразное оборудование и инвентарь, которые применяют в бодибилдинге, многочисленные специальные упражнения и методы тренировки позволяют кардинально переработать программы оздоровительных занятий и обеспечить планомерный рост результатов не только на этапах начальной подготовки, но и в течение следующих этапов подготовки.

Список использованной литературы

1. Зан Ф. Тренируйся мало, но агрессивно // Сила и красота. - 1995. - №8. - С. 20-22.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.

УДК 796.421

РОУП-СКИППИНГ КАК ОДНА ИЗ РАЗНОВИДНОСТЕЙ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ АПК

**Ю.В. Старовойтова¹, ст. преподаватель,
В.Г. Аношко¹, ст. преподаватель,
А.И. Ширяев², ст. преподаватель**

¹УО «Белорусский государственный аграрный технический университет»,

²Белорусский национальный технический университет»,

г. Минск, Республика Беларусь

Прогресс не стоит на месте и с каждым днем появляются разнообразные новшества, и не в последнюю очередь инновации касаются физической культуры.