

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.

Нововведения стараются улучшить результаты от занятий физкультурой и спортом.

Применение инновационных педагогических технологий в преподавании физической культуры должно способствовать:

- повышению мотивации студентов к занятиям физкультурой и спортом;
- развитию самостоятельности, инициативности;
- сохранению и укреплению здоровья;
- свободе выбора способов физкультурной деятельности для дальнейшего совершенствования.

Одной из разновидностей технологий оптимальной организации учебного процесса по физической культуре можно считать применение роуп-скиппинга.

Роуп-скиппинг стремительно набирает популярность среди любителей аэробных упражнений. Несмотря на непривычное слуху название, суть отлично знакома каждому! «Роуп» (от английского «горе») есть ничто иное, как веревка, роль которой в спортивной дисциплине исполняет скакалка.

Занятие роуп-скиппингом способно стать элементом тренировки, позволяющим развить выносливость, силу и скорость. Прыжки на скакалке укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Положительный эффект ощущается в мышцах всего тела, улучшается координация, ловкость и «прыгучесть». Недаром нет ни одного фильма о боксерах, где не было бы сцены интенсивной тренировки на скакалке.

Во время скиппинга сжигается больше калорий, чем во время бега, поэтому роуп-скиппинг подходит представительницам прекрасного пола, желающим избавиться от лишних килограмм, повысить тонус мышц и подтянуть кожу [1, 2, 3].

В настоящее время физическое воспитание не всегда отвечает современным требованиям. Недостаточное количество занятий физической культурой, не высокий уровень материально-технической базы, преобладание занятий умственного труда, увлечение компьютерами, музыкой, иностранными языками и т.д. приводит к распространению гиподинамии. На занятиях физической культурой студенты не получают должной физической нагрузки. Средства, предлагаемые на занятиях, являются непосильными для студентов имеющих низкий уровень физической подготовленности.

Роуп-скиппинг - одно из популярных средств двигательной активности, представляющий традиционные прыжки на скакалке,

сложные комбинации прыжков, акробатических элементов, танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально или в группах. Термин роуп-скиппинг происходит от английского Rope-skiping - прыжки со скакалкой [4, 5].

Простота, доступность, высокая эмоциональность дает возможность использовать этот вид двигательной активности на занятиях физической культуры.

В соответствии с интересами, уровнем здоровья, физической подготовленности, возраста занимающихся, роуп-скиппинг можно использовать с различной направленностью:

1. Оздоровительная направленность - нагрузки умеренной интенсивности.
2. Рекреативная направленность - игры, эстафеты со скакалками, шоу-программы.
3. Повышение уровня физической подготовленности - развитие основных двигательных качеств: скоростных, скоростно-силовых, выносливости, координационных способностей.
4. Спортивная направленность - проведение соревнований по роуп-скиппингу: обязательная и произвольная программы.

Элементы роуп-скиппинга можно использовать на занятиях по физической культуре и во внеурочное время - в спортивных праздниках, в домашних заданиях, в соревнованиях и т.д. Индивидуальный подход, возможность четко дозировать нагрузку на различные мышечные группы, развивать такие двигательные качества как, ловкость и координация, скоростно-силовые качества и выносливость, высокая эмоциональность, постепенность в освоении элементов роуп-скиппинга, повышенный интерес к таким занятиям, простота и доступность, позволяют широко использовать скакалку как средство рекреации.

Сравнивая различные виды двигательной активности можно заключить, что применение элементов роуп-скиппинга на занятиях физической культуры достаточно эффективно и доступно, имеет широкую вариативность движений, не зависит от погодных условий, позволяет тренировать одновременно большое количество групп, укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную систему, позволяет развивать координационные возможности, скоростно-силовые качества и выносливость.

Можно сделать вывод: упражнения со скакалкой развивают выносливость, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивает прыгучесть, помогают избавиться от жировых запа-

сов, укрепляют мышцы ног, делает фигуру стройной и привлекательной. Скакалка - недорогой портативный тренажер. И он отлично работает! Этот вид двигательной активности не требует больших материальных затрат для инвентаря и оборудования, позволяет избежать монотонности и однообразия в уроках и является достаточно эффективным средством для проведения занятий.

Скакалка - это простейшая тренировка, доступная каждому в любом месте и в любое время.

Список использованной литературы

1. <http://www.shkolnymir.info/>. О.А.Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.
2. <http://www.5ballov.ru/>.
3. www.edu.ru
4. <http://www.openclass.ru>
5. <http://www.openclass.ru/io/9/kostenko>