

России: наследие, традиции, прогнозы: Сб. мат-лов междунар. науч.-практ. конф. Под научн. ред. Ф. Ш. Мухаметзяновой. 2016. С. 181–185.

7. Плотников К. Ю. Е-музыка как педагогический феномен // Вестник КазНУ. Серия «Педагогические науки». 2016. № 3 (49). С. 88–94.

8. Плотников К. Ю. Е-музыка: потенциал для самореализации школьника // Региональная информатика и информационная безопасность: сб. трудов. СПИИРАН. 2016. С. 276–279.

9. Плотников К. Ю. К вопросу о значении художественного репертуара для обучения музыке в общеобразовательной школе и, в целом, для образовательного процесса // Научные исследования в области культуры и образования: проблемы и перспективы. Вып. I / Сб. научных статей по мат-лам I Междунар. конференции молодых учёных «Актуальные проблемы современной культуры и образования», 29–31 марта 2016 г. / Под науч. ред. Е. П. Олесиной, И. Б. Пржиленской. М.: ФГБНУ «ИХОиК РАО», 2016.

10. Плотников К. Ю. Мониторинг связанных с музыкой образовательных продвижений школьника [Электронный ресурс] // Вестник Оренбургского гос. педагогического ун-та. Электронный научный журнал. № 3 (19) С. 175–193. URL: http://www.vestospu.ru/archive/2016/articles/19_19_2016.pdf.

11. Плотников К. Ю., Галченко М. Т. Модель музыкально-оздоровительной среды детского оздоровительного лагеря [Электронный ресурс] // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 7 (63). С. 407–414. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2016/07/70023>.

12. Плотников К. Ю., Тимошенко Т. М. Организация здоровьесохранного пространства в условиях летнего детского оздоровительного лагеря: музыкальное направление // Физиологические, педагогические и экологические проблемы здоровья и здорового образа жизни: сб. научн. трудов IX Всеросс. науч.-практ. конф. (25–29 апреля 2016 г.). Под общ. ред. С. Г. Махневой, Е. А. Юговой. Екатеринбург: изд-во РГГПУ, 2016. С. 257–264.

13. Уколова Л. И. Адаптационные и реабилитационные функции педагогически организованной музыкальной среды. [Электронный ресурс] // Педагогика искусства. Электронный научный журнал. 2008. № 2. (9 с.). URL: http://www.art-education.ru/sites/default/files/journal_pdf/ukolova_l.i..pdf.

СИЛОВЫЕ ВИДЫ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ВОВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЁЖИ В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Попков В.Г, Трусова В.П.

Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», Колледж физической культуры, г. Омск, Россия

Тренировочные программы силовой направленности, или атлетическая гимнастика – это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей «ими пользоваться».

Силовая подготовка – важнейшее звено тренировочного процесса профессиональных и непосредственно начинающих спортсменов. Детей с самого раннего детства приучают вести здоровый образ жизни, ведь в здоровом теле – здоровый дух. В планах подготовки спортсменов разного уровня особое внимание уделяется развитию и совершенствованию силы. Силовые направления, в наше время приобретают популярность.

Пауэрлифтинг – силовое троеборье, суть которого, заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса, развивается последнее десятилетие бурными темпами[1]. Зарождение начитается в пятидесятые XX века. Является самым молодым видом состязательных упражнений среди атлетических видов спорта, таких как тяжёлая атлетика, бодибилдинг, гиревой спорт.

Троеборье силовиков. В качестве соревновательных дисциплин входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток) жим штанги, лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги[1]. Квалификация спортсмена определяется в сумме этих трех упражнений. В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны, прежде всего, силовые показатели, а не красота тела. При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой и возрастной категории. Польза занятий силовыми упражнениями нельзя недооценивать. Во-первых, человек становится больше, внушительнее в своих размерах. Происходит подготовка мышц и суставов к большим нагрузкам одновременно с этим происходит укрепление нервной системы. Силовое троеборье – это базовый тренинг, нет изолированных упражнений, работают практически все группы мышц. И ее, как всем нам известно, необходимо делать до отказа. Итог, тренировочного процесса, становишься сильным физически, и духовно. Одного базового тренинга

будетне достаточно для физического развития. В подготовке силовика используются средства развития скорости и выносливости.

По данному виду спорта проводятся самые разнообразные турниры: чемпионаты мира 1971года, Европы -1978, страны -1990, регионов, городов, вузов и т.п., не только по классическому варианту (силовое троеборье) но и в отдельных упражнениях, жим штанги лёжа. Для лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата данное упражнение является единственно доступным силовым упражнением. Последние годы пауэрлифтинг приобрёл колоссальную популярность.

В соревнованиях участвуют люди различного возраста: подростки, ветераны спорта, мужчины, женщины, люди с ограниченными возможностями. Силовые способности привлекают, имеют большое значение в социальной жизни человека, профессиональной деятельности. Во многих профессиях силовые качества необходимы, например как при подготовке специальных подразделений, силовых структур, армии и органов внутренних дел.

Силовая тренировка является важным составляющим полноценной подготовки спортсменов различных видов спорта, не только связанных с непосредственным проявлением различных силовых способностей. Но и с опосредованной ролью силовых качеств циклических, сложно координационных видов спорта, спортивных игр, единоборств. Пауэрлифтинг является одним из эффективных средств развития физических качеств, укрепления здоровья занимающихся, в силу доступности.

Следующий, один из самых доступных видов силовой подготовки – циклический вид спорта, основа которого подъем гири максимально возможное число раз за отведенный промежуток в положении стоя[2]. От подъема гирь получаешь огромную пользу для организма, даже не ставя себе соревновательных задач в большом количестве подъема гирь. Гиревой спорт развивает силу кистей рук и верхний плечевой пояс, трицепсы и что не маловажно силу ног. Даже если взять две самые известные дисциплины –

толчок двух гирь двумя руками от груди и рывок одной гири каждой рукой, можно достаточно сильно нагрузить свой организм. А сколько возможно придумать упражнений будет зависеть от того, какое желание заниматься этим видом спорта. Человека, который достиг много в гиревом спорте – Алексей Анасенко, житель р.п. Павлоградка, знаковая личность для омского спорта. Он является одним из сильнейших гиревиков мира, членом сборной команды России, шестикратный рекордсмен мира и четырехкратный рекордсмен страны. Алексей успешно сочетает карьеры спортсмена и тренера. Думаю многим нужно брать пример с таких успешных и целеустремленных людей, как Алексей. И вряд ли бы он достиг таких успехов не любя силовые нагрузки.

Ещё одно направление спорта, которое менее популярно в России, но постепенно набирает обороты и уже нашел своих поклонников – это кроссфит.

Продвигается как система физических упражнений, и как соревновательный вид спорта. Это система физической подготовки методика на основе варьирующихся в рамках одного сеанса интенсивных силовых и функциональных упражнений[2]. Главной целью этого вида спорта является физическое развитие человека, а именно выносливость, гибкость, скорость, координация, точность. После таких упражнений улучшается работоспособность сердечнососудистой, дыхательной систем, а так же быстрота адаптации к смене нагрузок. Программа тренировки по методике Кроссфита подходит для любого вида спорта и для людей различного уровня подготовки. Он, как и гиревой спорт не остался без внимания омского спортсмена- Александра Шлеменко, боец смешанных единоборств. В сети Интернет можно найти его видео, на котором он проводит круговые тренировки в секциях борьбы и отечественного бокса. Это то, что нужно, особенно для тех, кто всерьез решил заняться этим видом спорта.

Тренировочные программы силовой направленности предназначены для самых разных, но практически здоровых людей. Поскольку используемые упражнения связаны со значительными мышечными напряжениями и соответствующей нагруженностью для занимающихся. Силовые программы

удовлетворяют стремление людей иметь сильные и красивые мышцы, рельефную (а не просто огромную) мускулатуру. Также расширяют двигательный опыт, воспитывают привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями, стимулируют стремление к самовыражению через красоту тела.

Список литературы

1. <https://ru.wikipedia.org> (Дата обращения 12.03.2017)
2. <http://knowledge.allbest.ru> (Дата обращения 12.03.2017)
3. <http://fitdoma.ru/fitness/silovye-uprazhneniya.html> (Дата обращения 12.03.2017)

ПРОЯВЛЕНИЕ АГРЕССИВНОСТИ В СПОРТЕ, КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СВОЙСТВО ЛИЧНОСТИ

Поспелова Е. А., Симонова И.М.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Для достижения высоких результатов в спорте необходимо проявление соперничества. Актуальным в этом стремлении побеждать становится проявление положительной агрессивности, как воспитания межличностных отношений, влияющих на достижение поставленной цели, воспитание волевых качеств и стремление побеждать.

Занятия физической культурой и спортом играют важную роль в жизни каждого человека. Спорт очень разнообразен, но иногда весьма специфичен. В силу этого к людям, занимающимся тем или иным видом спорта, предъявляются множество определенных требований. Эти требования кроются не только в физических качествах, но и в личностных качествах любого человека. Тренируя свой организм для определенного вида спорта, спортсмены, помимо улучшения своей спортивной физической формы, также развивают свою психологическую сторону. Это очень сложный процесс, так как воспитать