

Таким образом, интерес к хоккею, к истории его возникновения и развития в России, стремительно растет. Сейчас хоккей является одним из самых популярных видов спорта и с каждым годом все больше молодых ребят хотят играть в хоккей и достигать высоких результатов.

Список использованной литературы:

1. Хоккей 89-90 календарь - справочник, "Лениздат" 1989.
2. Портных Ю.И. "Спортивные игры", Москва "Физкультура и спорт" 1995.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ 18-19 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Рябкова Нинель Ивановна, старший преподаватель

ФГБОУ ВПО "Уральская государственная юридическая академия",

г. Екатеринбург

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме развития силовых способностей у юношей в процессе занятий в тренажерном зале, методические приемы использования средств атлетической гимнастики для повышения уровня силовой подготовленности юношей 18-19 лет.

Ключевые слова: физическая подготовленность, силовые способности, развитие силы, юноши 18 - 19 лет, атлетическая гимнастика.

Abstract. The article deals with theoretical and methodical approach on a problem of male power development during training in gymnasium, methods used in athletic gymnastics to improve the power level among the 18-19 year old male teenagers.

Index terms: Power abilities, power development, 18-19 year old male teenagers, athletic gymnastics, physical training.

Анализируя мотивационные предпочтения студентов в области занятий физической культурой, мы выяснили, что атлетическая гимнастика в этом рейтинге занимает одно из первых мест. Для юношей ведущим мотивом является развитие физической силы. Оставим в стороне профессионалов, а возьмем самого что ни на есть обыкновенного юношу-студента, для которого атлетическая гимнастика увлечение, а не дело всей жизни. Он идет в зал только для то-

го, чтобы улучшить свою внешность. Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности. Трудно провести разницу между "развитием" и "совершенствованием". В ходе совершенствования продолжается процесс развития двигательных способностей. К проявлениям силовых способностей относят статическую "изометрическую" силу и динамическую (изотоническую) силу - взрывную, амортизационную. Под силовыми способностями понимают возможности человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий (напряжений). Развитие силовых способностей осуществляется в единстве и взаимосвязи с развитием других - кондиционных и координационных способностей, обучением двигательным действиям и их совершенствованием, воспитанием личности. Силовые упражнения подразделяются на две большие группы:

- упражнения с внешним отягощением
- упражнения, отягощенные весом собственного тела.

Косвенный вид оценки силовых способностей основан на использовании таких контрольных испытаний как подтягивание, отжимание. В этом случае измеряются показатели скоростно-силовых способностей и силовой выносливости. Критерием их оценки служат число подтягиваний, отжиманий. Значительные различия в уровне развития силовых способностей требуют разработки методик силовой подготовки, в которых учитывался бы индивидуальный подход к каждому занимающемуся, определялась программа занятий.

Цель исследования - повысить силовые способности юношей 18 - 19 лет в процессе занятий в тренажерном зале.

Методы и организация исследования. Исследование проведено на кафедре физического воспитания и спорта Уральской государственной юридической академии. Уровень силовой подготовленности определялся следующими тестами:

1. Сгибание - разгибание рук в упоре лежа, количество раз в минуту.

2. Подтягивание на перекладине, количество раз в минуту.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, количество раз в минуту.

В ходе тестирования было отобрано 30 человек для участия в педагогическом эксперименте, затем они были разделены на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), по 15 человек. Идентичность групп определялась уровнем физического развития и физической подготовленности. В ЭГ и КГ занимались по предложенной нами методике. Три базовых комплексных упражнения: приседания, жим лежа, становая тяга. Тренировки короткие. Три раза в неделю по 45 минут. Аэробные упражнения выполняются в дни свободные от тренировок с отягощением. Тренировка начинается с одного из базовых упражнений, а оставшееся время отводится вспомогательным. В ЭГ помимо вспомогательных упражнений обязательно выполнялись упражнения, отягощенные весом собственного тела. Отягощение с помощью этих упражнений создается за счет сил тяжести различных звеньев собственного тела или путем преднамеренного затруднения сокращений одних мышц направленным сопротивлением других - мышц антагонистов. Занятия в обеих группах проходили три раза в неделю по 45 минут в течение двух семестров (осенний и весенний) 8 месяцев. В мае 2013 года (в конце первого курса) проведено второе тестирование. Главным критерием педагогического эксперимента являлся прирост в тестах по силовой подготовленности.

Результаты исследования. Полученные нами в процессе педагогического эксперимента данные, позволили обосновать эффективность применения упражнений отягощенных весом собственного тела в процессе занятий в тренажерном зале.

Сравнительный анализ прироста показателей теста на силовую подготовленность юношей 18 – 19 лет, обучающихся на первом курсе, после исследования показал следующее.

В тесте «Сгибание – разгибание рук в упоре лежа, количество раз за 1 минут» в начале педагогического эксперимента в КГ и ЭГ группах средняя величина составила 25 раз. После эксперимента в КГ – 29 раз, в ЭГ – 40 раз. При-

рост в КГ составил 10%, а в ЭГ – 16%. В тесте «Подтягивание на перекладине, количество раз за 1 минуту». В КГ и ЭГ в начале эксперимента средняя величина составила 3 раза. После эксперимента – в КГ – 5 раз, а в ЭГ – 9 раз. Пророст в КГ составил 16%. А в ЭГ – 30%.

В тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, количество раз за 1 минуту».

Средняя величина в КГ и ЭГ составила 11 раз. После эксперимента в КГ – 15 раз, в ЭГ – 20 раз. Прирост в КГ составил - 13%, в ЭГ – 18%. Анализ показателей контрольного тестирования после проведения педагогического эксперимента показал значительные изменения в положительную сторону силовой подготовленности юношей 18 – 19 лет в ЭГ.

Выводы. Результаты эксперимента показали, что в отрезок времени 18 - 19 лет силовые способности юношей в хорошей степени поддаются целенаправленным воздействиям.

Проведенные контрольные тесты показали, что для развития силовых способностей у юношей 18 - 19 лет весьма эффективны комплексы упражнений, с отягощениями.

Методика использования упражнений, отягощенных весом собственного тела на занятиях в тренажерном зале, позволяет повысить уровень силовой подготовленности юношей 18 -19 лет, что подтверждают результаты тестов.

Литература

Бельский И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг /И. В. Бельский. – МН.:ООО «Вида –Н», 2003. – 352 с.

Лях В. Н. Двигательные способности школьников: основы теории и методика развития /В. И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

Рычков С. Н. Взаимное влияние силовых качеств у юношей 18 -22 лет с различным уровнем силовой подготовленности /С. Н. Рычков //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2013. - №4. – с.43.

Черногоров Д. Н. Особенности развития силовых способностей школьников 15 – 17 лет на занятиях с использованием отягощений /Д. Н. Черногоров, Ю. Л. Гушер //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2013. - №2. – с.43.

ТЕЛЕСНОЕ И ДУХОВНОЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ АНТИЧНОЙ ТРАДИЦИИ

*Вржесневский Иван Иванович, канд. наук физ. воспитания и спорта, доцент
кафедры спортивной подготовки Национального Авиационного университета,
Украина, г. Киев.*

Оленев Дмитрий Геннадиевич канд., пед., наук, зав. кафедрой физического воспитания Государственного университета информационных коммуникативных технологий, Украина, г.Киев.

Пахомов Василий Иванович, старший преподаватель кафедры спортивной подготовки Национального Авиационного университета, Украина, г. Киев.

Анотация. В статье рассматривается взаимосвязь телесности и духовной составляющей личности человека в контексте исторической перспективы. Проведен анализ влияния античной традиции на современную физическую культуру.

Ключевые слова: физическая культура, соревновательный принцип, идеалы, всестороннее гармоническое развитие личности.

Abstract. The article examines the relationship teelsnosti and spiritual component of human personality in the context of historical perspective. The influence of the classical tradition to modern physical culture.

Index terms: physical education, competitive principle, ideals, full harmonious development of personality.

Содержание общечеловеческой физической культуры складывалось на протяжении многих веков в разных исторических и цивилизационных условиях. В разных исторических контекстах, у разных народов преобладало то прикладное отношение к физическим упражнениям, то религиозная-культурная направленность, или направленность на личное самосовершенствование . Значительный вклад в становление физической культуры человечества дал соответс-