

вариативностью тактических действий и игровых стилей. В настоящий момент существует два основных стиля игры – защитный и атакующий. Оба эти стиля предъявляют в силу своей специфики различные требования к набору физических и психологических качеств теннисиста. Так, атакующий стиль игры характеризуется использованием большого количества атакующих и контратакующих ударов, розыгрышем мячей в быстром темпе. Для тренировок физических качеств используется специальный комплекс тренировок, который подразделяется на общий и специальный. Цель СФП для игроков этого стиля – добиться максимального развития игровой ловкости и силы рук. Рекомендуемые упражнения:

– ускорение на месте 30 с., по хлопку занимающиеся должны подпрыгнуть, дотронувшись коленями до груди. Выполняются 3 серии по 30 с.;

– передвижения в 3-х метровой зоне. Игрок двигается приставным шагом, в низкой стойке, дотрагиваясь противоположной рукой до бортов. Упражнение выполняется 15 с. На максимальной скорости, рекомендуется 3 серии;

– бег на месте с перемещением. По команде спортсмены начинают бег на месте, по свистку перемещение вправо и назад в исходное положение, по хлопку тоже влево. Упражнение направлено на развитие двигательной реакции. Выполняется 3 серии по 30 с.;

– подтягивание и вис на перекладине. Подтягивания укрепляют не только руки, но и мышцы спины. Чаще всего выполняются по 4–5 серий в режиме «до отказа»;

– вис на перекладине. Рекомендуется выполнять 3 серии по 1 минуте. Вис на перекладине направлен в первую очередь на развитие силовой выносливости мышц рук;

– передвижение с имитацией ударов. Распространёнными видами комбинаций В СФП теннисистов являются треугольник слева, справа; накат справа (слева) с двух точек; топсин с двух точек;

– отжимания от скамьи. Правильное выполнение данного упражнения помогает в развитии силы рук. Рекомендуется выполнять 5 серий по 15 повторений;

– отжимание от пола. При подготовке теннисистов существуют два варианта выполнения этого упражнения:

а) на вдохе – сгибание рук в упоре, на выдохе – разгибание, грудью коснуться пола;

б) сгибание рук в упоре на 1–4 счета, а затем разгибание на 5–8 счетов.

Наиболее эффективным средством повышения специальной физической подготовленности в настольном теннисе является круговая тренировка с наличием перечисленных выше упражнений [1, с. 140].

Литература

1 Мальчевская, Н. Н. Специальная физическая подготовка в настольном теннисе / Н. Н. Мальчевская // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. – №. 32. – С. 138–141.

Д. С. Кузьмин
Науч. рук. *О. В. Тозик*,
канд. пед. наук, доцент

ВЛИЯНИЕ ПАУЭРЛИФТИНГА НА РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

В последнее десятилетие интенсивно совершенствуется такое направление атлетизма, как пауэрлифтинг. Пауэрлифтинг в переводе с английского (power – сила, lifting – подъем) означает подъем силой. История зарождения пауэрлифтинга начинается с 50-х г. XX в. Изучая такие атлетические виды спорта, как тяжёлая атлетика, бодибилдинг, гиревой спорт, можно подчеркнуть, что пауэрлифтинг или силовое троеборье, считается наиболее молодым видом состязательных упражнений.

Чемпионаты Мира по данному виду проводятся с 1971 г., чемпионаты Европы – с 1978 г. Отмечается, что первый чемпионат СССР проводился в 1990 г. В настоящее время

пауэрлифтинг особенно популярен среди молодежи, а также взрослого населения. По данному виду проходят самые различные соревнования не только по классическому силовому троеборью, но и состязания в отдельном упражнении – жим штанги лёжа. В соревнованиях принимают участие занимающиеся различного возраста: от молодежи до ветеранов, участвуют как мужчины, так и женщины.

Следует сказать, что развитие силовых способностей, несомненно, важно как в повседневной жизни человека, так и в профессиональной деятельности. Особенно важно совершенствовать силовые способности при подготовке специалистов различных спецподразделений страны, силовых структур и, конечно же, во время службы в армии.

Необходимо добавить, что силовая тренировка является одной из важных составляющих физической подготовки спортсменов в различных видах спорта, не только связанных с непосредственным проявлением силовых способностей, но и с опосредованной ролью силовых качеств в циклических, ациклических и сложнокоординационных [1, с. 5].

Положительное влияние занятий пауэрлифтингом выражается в развитии и совершенствовании силовых способностей, формировании правильного телосложения, мускулатуры тела, снижении жировой массы, повышении эластичности мышечно-связочного аппарата. Занятия атлетизмом, в частности пауэрлифтингом, являются колоссальным антистрессовым фактором. Пауэрлифтинг позволяет воспитывать у занимающихся уверенность в своих силах, упорство, закаляет волю и характер [2, с. 48].

Очевидно, что молодые люди, которые приходят заниматься пауэрлифтингом, чаще всего ставят перед собой цель нарастить мышечную массу, в этой связи они пытаются форсировать физическую нагрузку в этом виде спорта. Но основным направлением занятий начинающих пауэрлифтеров должно быть поддержание здоровья, гармоничного развития всех систем организма, а также создание надежного фундамента для будущих тренировок и спортивных достижений.

Литература

1 Спатаева, М. Х., Замчий Т. П. Стратегия подготовки спортсменов в пауэрлифтинге: монография / М. Х. Спатаева, Т. П. Замчий. – Омск : Изд-во Ом. гос. ун-та, 2013. – С. 5–8.

2 Минов, М. Ю. Пауэрлифтинг как эффективное средство развития физических качеств и укрепления здоровья студентов / М. Ю. Минов // Вестн. Красноярск. гос. пед. ун-та им. В. П. Астафьева. – 2010. – № 2. – С. 47–51.

А. О. Лапицкий

Науч. рук. А. А. Курако,
ст. преподаватель

НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП СТАНОВЛЕНИЯ ГИМНАСТИКИ НА ГОМЕЛЬЩИНЕ

В настоящее время проблеме возникновения и развития физической культуры в целом, и гимнастики в частности, на территории Гомельского региона в начале XX в. отечественной исторической школой уделяется не так много внимания [1, с. 94]. Между тем, именно в этот период зарождается гимнастическое движение Гомельщины.

В литературе период становления гимнастики с начала XX в. по настоящее время условно делится на шесть этапов, которые соответствуют общественному развитию нашей страны: *1-й этап* – с 1918 по 1931 г. – гимнастические упражнения выступают как средство физической подготовки молодежи; *2-й этап* – с 1932 по 1940 г. – спортивная гимнастика развивается, как один из основных видов спорта; *3-й этап* – с 1941 по 1945 г. – гимнастические упражнения становятся средством допризывной подготовки и реабилитации раненых и больных воинов; *4-й этап* – с 1945 г. по 1952 г. – характеризуется быстрым восстановлением спортивной гимнастики, развитием всех её видов и разновидностей; *5-й этап* – с 1952 г. и до 1991 г. – ознаменован