

- значение физкультуры и закаливания;
- вредные привычки;
- чувства и эмоции человека;
- нравственное и половое воспитание;
- безопасность в доме, на улице, на дорогах;
- детский травматизм;
- профилактика заболеваний.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Румянина Е.А.

ТОГБОУДО «Областная детско-юношеская спортивная школа»

Физическая подготовка слагается из общей и специальной, между которыми существует тесная взаимосвязь.

В специальной литературе имеется несколько определений мышечной силы как двигательного качества. Так В.М. Зациорский под силой понимает способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать им за счет мышечных напряжений.

Процесс силовой подготовки в современном спорте направлен на развитие различных силовых качеств, увеличения активной мышечной массы, укрепление соединительной и костной ткани, улучшение строения тела спортсмена. Параллельно с развитием силы создаются предпосылки для повышения уровня скоростных качеств, гибкости, координационных способностей.

Важным аспектом силовой подготовки является улучшение способности спортсменов к реализации силовых качеств в условиях тренировочной и соревновательной деятельности конкретного вида спорта, что требует обеспечения оптимального соотношения между силой, спортивной техникой и тактикой, деятельностью вегетативных систем, другими двигательными действиями [8].

В теории и практике физического воспитания принято различать абсолютную и относительную силу.

Абсолютная сила — это та максимальная сила, которую проявляет человек в том или ином двигательном действии, то есть это максимальные показатели мышечных напряжений без учета веса тела человека, который выполняет упражнение.

Относительная сила — это такая величина, которую получают от отношения показателей абсолютной силы к весу тела спортсмена. Чаще всего она применяется для сравнения силы атлетов, но разного веса.

Известно, что сила наряду с остальными физическими качествами играет большую роль в росте спортивного мастерства волейболистов.

Скоростно-силовые способности характеризуются возможностью проявления человеком предельных или околопредельных усилий в кратчайший промежуток времени, при сохранении оптимальной амплитуды движений.

Н.Г. Озолин выделяет следующие методы силовой подготовки:

1. Общая силовая подготовка, методы кратковременных усилий, "до отказа", повторный, интервальный, круговой.
2. Разносторонняя целенаправленная силовая подготовка.
3. Специальная силовая подготовка синтетического и аналитического воздействия.

У Ю.В. Верхошанского методы развития специальной силы систематизированы по четырем пунктам: развитие абсолютной, быстрой, взрывной и реактивной способности, силовой выносливости.

В.М. Зациорский выделяет следующие методы создания максимальных силовых напряжений: повторные, максимальные и динамические усилия. Тренировочный эффект, по его мнению, достигается величиной отягощения.

Как отмечают Ю.В. Верхошанский и Н.Г. Озолин при развитии силовых качеств важно ориентироваться на следующие положения:

- эффективность отдельных силовых упражнений (кумулятивный тренировочный эффект) определяется по состоянию простота силы соответствующих мышечных групп;
- совершенствование силовых качеств осуществляется как за счет переноса силового тренировочного эффекта с общеподготовительного на специально — подготовительные и соревновательные упражнения, так и за счет кумуляции средств силовых воздействий с различными тренировочным эффектом;
- тренировочные силовые воздействия должны быть оптимальными, так как объемные и длительные силовые нагрузки существенно

снижают быстроту движений и способность к проявлению взрывных усилий.

В теоретическом плане в специальной литературе по волейболу нет обоснованной системы взглядов, регламентирующей скоростно-силовую подготовку с учетом возраста, пола, спортивной квалификации волейболистов, периодов годичного цикла тренировки. Во многих учебниках и учебных пособиях авторы вообще не рассматривают скоростно-силовую подготовку как самостоятельный раздел подготовки волейболистов. Они выделяют различные ее составляющие: специальную быстроту; силу; выносливость; координационные способности и предлагают средства и методы их реализации.

В.П. Артемьев, В.А. Климчук на основе рекомендаций, имеющих в общей и специальной литературе по спортивным играм, специалистов-тренеров и собственных представлений о физической подготовке, разработали комплекс статических изометрических упражнений для развития максимальной силы, рекомендованной ими для учебно-тренировочных занятий.

В своих исследованиях О.П. Топышев, Сами Аль-Баштави в процессе определения комплексной физической подготовленности игроков в волейболе выделили пять факторов, включающих следующие основные показатели тестов с высокими факторными весами:

- фактор А: специальную ловкость, силу рук, силу ног и ряд дополнительных (например, быстроту, прыжковую выносливость и др.); Направленность этого фактора – обеспечение ударных движений;
- фактор В: прыгучесть, гибкость, силу ног и ряд дополнительных (например, быстроту, выносливость и др.). Направленность – обеспечение действий игроков в безопорных положениях;
- фактор С: гибкость, быстроту, силу рук и др. Направленность – обеспечение действий игроков в опорных положениях;
- фактор D: силу ног, быстроту перемещения на всех дистанциях и др. Направленность – обеспечение быстроты действий на площадке;
- фактор E: специальную ловкость, специальную выносливость, быстроту, прыгучесть и др. Направленность – обеспечение общей деятельности игроков.

Анализ распределения выделенных факторов и их рангов показал, что первое ранговое место на протяжении всего подготовительного периода и первого промежуточного этапа соревновательного периода занимает факторная структура физической подготовленности, характеризующая обеспечение ударных движений, а на последующих этапах соревновательного периода – факторная структура физической

подготовленности, характеризующая обеспечение действий игроков на площадке.

Литература

1. Агостино, Ж.М. Физическая подготовка волейболистов в подготовительном периоде / Ж.М. Агостино // Детский тренер (журнал в журнале). – М.: ФИС, 2003. – № 2. – С. 14.
2. Артемьев, В.П. Развитие максимальной силы с помощью изометрических упражнений в тренировке волейболистов 1-2 спортивных разрядов на подготовительном этапе / В.П. Артемьев, В.А. Климчук / Физическая культура // Детский тренер (журнал в журнале). – М.: ФИС, 2004. – № 4. – С. 21.
3. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
4. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
5. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Академия, 2001.
6. Запороцкий, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Запороцкий. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ.

Рыбкин А.В.

г. Тамбов, МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа единоклассников № 3»

По данным Всемирной Организации Здравоохранения (1990) состояние здоровья детей является одной из наиболее актуальных проблем во всем мире. Ее важность во многом обусловлена прогрессирующим ухудшением состояния окружающей среды. Организм ребенка, находящийся в процессе развития, в большей степени подвержен влиянию как благоприятных, так и неблагоприятных факторов, более быстро и остро реагирует на изменение окружающей среды. При изучении влияния различных факторов важно определить их комплексное воздействие, а также выяснить каким образом при их комбинации модифицируется влияние каждого фактора. Интегральным результатом