

преодоления девиаций в поведении подростков. Заинтересованность в состоянии своего здоровья, увлечение физически активной деятельностью дает стимул к ведению здорового образа жизни и отказу от вредных привычек.

Подводя итог, можно выделить условия, при которых профилактика посредством установки на здоровый образ жизни будет эффективной в работе с девиантными подростками:

- создание социально-поддерживающего окружения, социокультурной и физкультурно-оздоровительной среды и активного вовлечение в нее подростков;
- использование здоровьесберегающих и оздоровительных технологий, технологий обучения здоровью и воспитания культуры здоровья;
- увеличение программ, направленных на формирование здорового образа жизни и информирования о негативных последствиях девиантного поведения и вреде курения, алкоголя, наркотиков на здоровье подростков.

Список литературы

1. Маратова А. М. Здоровый образ жизни – гармония жизни и здоровье человека / А. М. Маратова // Наука и современность. – 2013. - №22. – С. 16-20.
2. Миннегалиев М. М. Роль физической культуры и спорта в профилактике девиантного поведения учащейся молодежи / М.М. Миннегалиев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы Междунар. науч.- практ. конф. – Уфа, 2010. С. 313 – 315.
3. Терещенко Е.Е. Проблема девиантного поведения и пути ее решения / Е.Е. Терещенко// Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2013. – №8. – С. 96-99.

Терехова Е.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Волейбол и физическая подготовка волейболистов

Поэт и философ Ральф Уолдо Эмерсон говорил: «Главное богатство – это здоровье» и с ним невозможно не согласиться. Спорт, как раз, помогает нам становиться не только сильнее, но и, в первую очередь, здоровее. Так же спорт

– это лучшее лекарство от стресса потому, что физические упражнения стимулируют выброс в кровь эндорфина. Характерной особенностью современного спорта является высокий уровень подготовленности команд и спортсменов, и как следствие этого всё более возрастающая плотность спортивных результатов. При высокой плотности результатов и возрастания спортивной конкуренции преимущество имеет тот, кто моментально и правильно оценит, быстро примет целесообразное решение, а затем эффективно осуществит его в ходе спортивной борьбы. При повышении уровня спортивных результатов большее значение приобретает физическая подготовленность и тактическое мастерство спортсменов.

Физическая подготовка является необходимой основой для юных волейболистов. Игры, продолжительность которых иногда составляет 2 часа, предъявляют высокие требования к разносторонней подготовленности спортсмена, развитию его двигательных качеств и функциональных возможностей. Более того, овладеть большинством технических приемов волейбола (нападающим ударом, блокированием, быстрыми передвижениями, акробатическими бросками и перекатами) можно только при условии довольно высокого уровня развития физических качеств.

Волейбол – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Волейбол учит падать так, чтобы потом встать и взлететь. Волейболисты разрабатывают выносливость и тренируют уверенность, учатся чувствовать каждого игрока команды и уважать соперника. Волейбол не контактная игра, поэтому там нет большого напряжения по отношению к сопернику. Волейбол учит тому, что одному сложно, один не решит судьбу матча, это сделает только команда. Это эмоциональный вид спорта, в котором нельзя одержать победу без эмоций. Волейболисты и волейболистки имеют прекрасное телосложение и хорошую выносливость. Волейбол не привлекает

СМИ, и его редко показывают по телевидению, в отличие от баскетбола или футбола, потому что в волейболе разная продолжительность матчей, но в нем невозможно тянуть время. Это технически и тактически сложный вид спорта, потому что в нем все решает не только выносливость, сила, скорость, высота, но и голова. Важно быстро принимать решения, в долях секунды анализировать процесс и уметь контролировать эмоции.

Принято считать, что волейбол появился в городе Холиоке (Гелиоке) штата Массачусетс в США в 1895 г. Создателем игры был Вильям Дж. Морган, инструктор по физической культуре колледжа Ассоциации молодых христиан. Он назвал новую игру «минтонет». В «минтонете» смешались элементы баскетбола, бейсбола и тенниса. Первая публичная демонстрация игры произошла 7 июля 1896г. Профессор Альфред Т. Хальстед предложил переименовать игру в волейбол (от англ. «в», буквально – «мяч в воздухе»), исходя из основной идеи игры: мяч перелетает через сетку. Первый волейбольный мяч был изготовлен фирмой «Сполдинг» в 1900 г. С этого времени волейбол становится известным во многих городах Центральной и Южной Америки, в Канаде и Индии. В Европе волейбол стал популярен накануне Первой Мировой войны благодаря американским военным экспедиционным подразделениям. После окончания войны число поклонников игры заметно возросло. Игра стала частью курортного досуга, в нее играли школьники, женщины, мужчины, пожилые люди. Первый чемпионат Европы по волейболу среди мужских команд состоялся в столице Италии, Риме в 1948 г. в нем принимали участие команды шести стран, победителем турнира стала команда Чехословакии. 1949 г. в истории волейбола был отмечен проведением первого континентального чемпионата среди женских команд первого мужского чемпионата мира в Праге. Победителями обоих чемпионатов стали сборные СССР.

Пляжный волейбол (бич-волей) – популярный вид спорта, игра на разделенной высокой сеткой песчаной площадке, в которой две команды, находящиеся по разные стороны сетки, перебрасывают через нее мяч, как

правило, руками, с целью приземлить его на чужой половине и не допустить падения мяча на своей половине площадки.

В 1930 г. в Санта-Монике был сыгран первый матч по пляжному волейболу. Команды состояли из двух человек. С этого времени игра получает распространение в некоторых городах Европы. В США новая игра пользовалась немалой популярностью как средство снятия излишнего нервного напряжения, избавления от стрессов и депрессий.

Первый официальный турнир по пляжному волейболу был проведен в Калифорнии в 1947 г. его организовала кампания «Хольцман». В качестве приза победителям предлагался ящик «пепси».

С 1951 г. в США начали проводить цикл из пяти официальных соревнований, в котором участвовали сотни игроков. Пляжный волейбол стал шоу-бизнесом. Во время турниров стали проводить конкурсы красоты, что привлекло к ним дополнительное внимание средств массовой информации и зрителей.

В 1976 г. был проведен первый чемпионат мира среди мужчин. Победителями стали американцы Джим Мендес и Грег и Ли. Эти соревнования посетили свыше 30 тыс. зрителей.

В 1993 г. в Монте-Карло пляжный волейбол получил статус олимпийского вида спорта.

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, и тем самым непосредственно влияет на результат.

Тренировка – это систематическое воздействие физических упражнений (в спорте высших достижений – 2-3 раза в день) на организм тренирующего в течении недель, месяцев и лет (макро- и микроциклы, олимпийские циклы). Одна из важнейших задач тренировки – это повышение работоспособности.

Тренировки должны носить специальную направленность, в процессе тренировок идет многократная повторяемость, интервалы отдыха между выполняемыми упражнениями небольшие, пульс не ниже 150-160 уд/мин

Если тренировка проходит на пульсе 120-130 уд/мин, то это оздоровительная физкультура, она не дает тренирующего эффекта. Содержание тренировки, ее структура должны периодически изменяться в связи с принципом цикличности. Тренировка способствует развитию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости. Это целенаправленное воздействие на физическое развитие (ОДА) и функциональные системы. Для достижения успехов в волейболе спортсмен должен уметь управлять своими эмоциями, действиями, психическим состоянием при различных состояниях организма. Игра в волейбол предъявляет высокие требования к психике волейболиста: ощущениям, вниманию, представлению, воображению, памяти, мышлению, эмоциям и волевым качествам. Большинство действий волейболисты выполняют, основываясь на зрительные восприятия и выполняют движения в условиях жесткого лимита времени, что предъявляет большие требования к максимальной скорости реагирования. Волейбол является динамичной игрой, в которой требуется напряженное и интенсивное внимание. Другая важная особенность внимания – переключение, которое проявляется в быстром переходе от одной деятельности к другой или в изменении выполняемых действий в рамках одной деятельности. В условиях утомления, действиях сбивающих факторов. Эмоциональное состояние волейболистов в ходе игры может быть положительным и отрицательным. Отрицательное состояние нередко доходит до стадии аффекта или полной апатии, проявляющихся в неуверенности, тревожности, мыслях о последствиях неудачного выполнения того или иного действия и др. Успех решающим образом зависит от профессионализма тренера и профессионального отношения к тренировочной и соревновательной деятельности самого спортсмена. Здесь многое зависит от построения тренировочного процесса,

выбора средств и методов, сочетания тренировочной и соревновательной деятельности, совместной работы тренера и спортсмена (команды).

Совершение мастерства в условиях преодоления возникающих трудностей, стремление не останавливаться на пути к достижению цели характеризует такое волевое качество, как настойчивость. Решительность и смелость выражаются в способности принимать ответственные решения, сопряженные с риском, а также в своевременности принятия решений в ответственные моменты игры.

Физическая подготовка при обучении волейболу имеет особое значение. И связано это со спецификой волейбола. Во-первых, воздействие только волейбола на физическое развитие начинающих волейболистов малоэффективно. Во-вторых, овладение техническими приемами игры и даже тактическими действиями зависит от уровня развития физических качеств, специфичных для игры в волейбол. В-третьих, решающая роль физической подготовки проявляется в условиях длительных соревнований, а также когда игра длится 5 партий. Основу физической подготовки волейболистов составляет скоростно-силовая подготовка – развитие силы и быстроты в сочетаниях, вытекающих из специфики игры в волейбол. Если посмотреть на технику волейбола, можно заметить, что взаимодействие быстроты и силы занимает ведущую роль в осуществлении и результативности технических приемов игры, например, нападающего удара, защитных действий. Одни подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей рук, увеличение их подвижности, прыжковые упражнения, акробатические упражнения с набивными и теннисными мячами), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы, различные игры и т. п.). Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Подбирать подготовительные упражнения следует так, чтобы одни из них были связаны с техническими приемами, которые разучиваются на данном занятии, а другие подготавливали к изучению новых технических приемов на последующих занятиях.

Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения, прыгучести обязательно проводятся на протяжении всего периода учебно-тренировочного процесса. Большое количество выполняемых в игре прыжков способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей и значительному увеличению динамической силы мышц-сгибателей стопы и разгибателей голени и бедра. В результате этого высота отрыва ОЦТ (общий центр тяжести) волейболистов составляет 70-90 см.

Весьма заметного увеличения достигают показатели становой силы волейболиста, развивающейся при баллистических ударных движениях по мячу в безопорной фазе. Укрепляется связочный аппарат кисти и увеличивается ее подвижность.

Список литературы

1. Волейбол: Учебник для вузов, / под общ. Ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, -3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 360 с.
2. Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. И высш. учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.
3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 520 с.

Третьяков Г.О., Гурьев С.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

О правильной технике бега и выборе обуви для снижения вероятности травмирования суставов

Когда человек решает сбросить лишние килограммы или заняться спортом, первым делом в его голове возникает мысль начать бегать. Но