

Возовикова О.А., Новоселова Л.Н., Соколова Г.А.  
(Лицей № 110, г. Екатеринбург)

## ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗКУЛЬТУРНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ В ЛИЦЕЕ №110.

В настоящее время, ориентация целевой установки на здоровый образ жизни и воспитание нравственных качеств приобретает особую значимость в организации физического воспитания со школьниками. Охрану своего здоровья большинство возлагают на медицину. Но, к сожалению, никакие достижения медицинских наук не дадут здоровья, если сами люди не научатся его сохранять и не станут придерживаться канонов здорового образа жизни.

Необходимостью нового содержания и организации физического воспитания в лицее №110 продиктована проблемой организации развивающего обучения в условиях лицея.

МОУ - лицей №110 расположен в центре большого города не имеющий дополнительных спортивных площадок для проведения занятий зимними видами спорта. Направленность лицея на углубленное изучение ряда предметов влечет за собой жесткий учет здоровья, особенностей развития каждого ребенка.

Администрация лицея понимает актуальность проблемы и создает максимально возможные условия для работы в этом направлении. Преподавание предмета «Физическая культура» двумя преподавателями в классе дает возможность гибко варьировать организацию форм занятий, определять нагрузку. Раздельное обучение по состоянию здоровья, позволяет охватить наибольший процент учащихся физическим воспитанием. С этих позиций учителя оценивают учащихся по двум критериям: уровню физической подготовленности и проявляемой в течение урока двигательной деятельности, учитывая показания листа здоровья, соблюдая рекомендации врача. С первой ступени обучения педагоги лицея ориентированы на выявление потенциала ребенка и максимальное его развитие.

При той огромной умственной нагрузке, которую испытывают учащиеся, у них нет ни возможностей, ни, как правило, устремленности для занятий спортом с целью достижения высоких спортивных результатов. Поэтому вся деятельность лицея пронизана стремлением обеспечить условия для учебы, привить ребенку прочные знания, умения и навыки для культурного отношения к своему здоровью.

Адаптация в физическом воспитании зависит от степени свободы, реализуемой через усилия руководителей лица, учителей и родителей по организации внеклассных занятий с максимальной эффективностью использования имеющихся площадок и спортсооружений. В первую очередь свобода выбора определяется широтой кругозора в сфере физической культуры, арсеналом уверенно выполняемых двигательных действий из всех разделов комплексной программы, возможностью их применения во внеурочных формах организации занятий. Так, помимо, уроков физической культуры проводятся занятия в спортивных секциях, яркие спортивные праздники - позволяют компенсировать напряженную умственную работу по освоению учебного материала. Учащиеся лица принимают активное участие в показательных выступлениях на спортивных праздниках и соревнованиях школьников г. Екатеринбурга. С 1996г. действует физкультурно-массовое объединение «Спорт – детям!»

Еркомайшвили И.В., Жукова О.Л., Музипова Т.Е.  
(УГТУ-УПИ, г. Екатеринбург)

### МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Качественно новый уровень требований к физической подготовке волейболисток связан с изменением правил соревнований, комплектованием команд высокорослыми игроками, повышением атакующего потенциала за счет быстрых перемещений и повышенной скорости выполнения технических приемов. Выполнение большинства технических приемов в волейболе: подачи, нападающие удары, блокирование требуют проявления взрывной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка волейболисток должна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов.

В связи с вышеизложенным, целью нашей работы стало: разработать, обосновать и выявить эффективность применения методики развития взрывной силы с использованием ударного метода у волейболисток групп начальной спортивной специализации.

По мнению Ю.В. Верхошанского, В.М. Зациорского, В.Н. Селуянова в специальной силовой тренировке должны применяться главным образом те режимы работ мышц, которые соответствуют режиму функционирования их в игре с тем, чтобы обеспечить морфологические и биохимические адаптации