

3. По составу двигательных действий:

- элементарные движения;
- целостный вид деятельности;

4. По степени усвоения:

- известные;
- малоизвестные.

Существенным следует признать факт, что крайне целесообразны упражнения избранного вида спорта, являющиеся специфическими для данной деятельности.

В возрастно-дидактическом плане кинетические средства – универсальны, однако :

- в младшем школьном возрасте, в силу их притягательности, приоритетными являются игры, в том числе – подвижные;
- в старшем школьном возрасте игра часто не дает ожидаемого эффекта в развитии двигательных качеств; дело здесь заключается в том, что их (качеств) воспитание предполагает очень точное дозирование физических упражнений, строжайшую регламентацию деятельности, чего в игре часто достичь достаточно сложно.

Среди дополнительных средств воспитания двигательных качеств существенное место занимают массаж и самомассаж, вибромассаж. Часто они оказываются даже предпочтительнее упражнений.

РАЗВИТИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ СИЛЫ С ПОМОЩЬЮ ИЗОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 17-18 ЛЕТ

В. П. Артемьев, В. А. Климук

Брестский государственный университет

Рассматривая максимальные изометрические напряжения в нескольких промежуточных положениях амплитуды движения как ча-

стный случай изокинетических упражнений (точнее: изокинетической формы сокращения мышц; $y=0$), можно было предположить, что тренировочное воздействие этих упражнений окажет существенное влияние на изменение (повышение) уровня максимальной мышечной силы (Ю. В. Верхошанский, 1968).

Для определения максимальной (статической) силы нами были использованы тесты: "Сила кисти" (М. А. Годик, 1988, 1994); "Прыжок в высоту с места" (В. В. Пирожников, 1997).

Исследование состояния вопроса по применению изометрических упражнений в системе воспитания максимальной силы на основе ретроспективного изучения доступной литературы (Ю. В. Верхошанский, 1970; Н. А. Фомин и В. П. Попов, 1986; В. К. Бальсевич, 1997; П. И. Новицкий, 1997), собственных представлений (В. П. Арметьев, 1988), лабораторный эксперимент – все это позволило предложить методику воспитания максимальной силы с помощью упражнений с изометрической формой сокращения мышц при статическом режиме работы по методу круговой тренировки (М. А. Шолих, 1967; И. А. Гуревич, 1985; В. А. Романенко и др., 1988; В. Н. Кудрицкий, 1987 и др.), которую можно определить как авторскую.

В процессе целенаправленной силовой подготовки сила на первых порах развивается очень бурно (особенно – после 2-й и 3-й недели учебно-тренировочных занятий), однако в дальнейшем темпы роста силовых возможностей замедляются.

Меньшие показатели рассеивания (выборочного среднего квадратического отклонения S и дисперсии S^2) в экспериментальной группе свидетельствуют о большей плотности результатов по всем исследуемым показателям, что может служить дополнительным доказательством преимущества экспериментальной методики.