мышечной массе не наблюдалось, хотя исходный уровень АММ в экспериментальной группе А был меньше, чем в группе Б. Он составил 27,1 кг в группе А против 25,9 кг в группе Б, хотя $t = 1,51$ ($P > 0,05$). В показателях ОММ разница существенная: 44,1% в группе А и 39,8% в группе Б в значениях $t = 5,11$ ($P < 0,001$).

Этот факт характеризует положительное перераспределение в %-ом отношении ОЖМ и ОММ в сторону увеличения мышечной массы и снижения жировой в экспериментальной группе А при практически стандартном исходном соотношении этих показателей в экспериментальной группе Б. Последнее доказывает эффективность предложенной методики. Главным результатом воздействия экспериментальной методики является снижение величины жировых складок у девушек по всем параметрам исследуемых признаков, что существенно отличается от таковых показателей у девушек контрольной группы. Самое существенное снижение в величинах жировых складок у девушек экспериментальной группы А произошло: в ЖС бедро ($t = 4,73$; $P < 0,001$), ЖС плечо заднее ($t = 5,13$; $P < 0,001$), ЖС плечо переднее ($t = 3,97$; $P < 0,001$), ЖС грудь ($t = 3,24$; $P < 0,01$). В остальных жировых складках уменьшение также существенно ($P < 0,05$).

Заключение. Полученные нами результаты исследования подтверждают эффективность разработанной программы, которая может быть использована в вузовской практике при организации самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой для студенток с избыточной массой тела.

1. Рубцова И.В., Кубышкина Т.В. Специально-оздоровительная программа для студенток с избыточным весом // Физическая культура, спорт, туризм, двигательная рекреация: научный периодический журнал. – Челябинск, 2016. – Т. 1, № 2. – С. 80-86.
2. Рубцова И.В. Двигательная активность в образе жизни студентов / И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, О.И. Гусева // Физкультура, спорт, здоровье : сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. – Воронеж, 2016. – С. 290-294.
3. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : сб. материалов ВОЗ / сост. Е.В.Имас, М.В.Дутчак, С.В.Трачук. – К. : НУФВСУ, изд-во «Олимп. лит.», 2013. – 528 с.

Феурман В.В., Рахманов А.Х.

Скоростно-силовые способности на этапе совершенствования спортивного мастерства в волейболе – основной критерий эффективности техники владения мячом

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», Таврическая академия (Россия, Симферополь)

doi 10.18411/spc-04-10-2018-08

idsp 000001:spc-04-10-2018-08

Аннотация

Рассмотрен важнейший фактор эффективности повышения уровня технического мастерства волейболистов, на этапе совершенствования спортивного мастерства – высокий уровень развития специальной физической подготовленности. Указывается на прямо пропорциональную зависимость техники владения мячом и скоростно-силовых способностей волейболистов 15-17 лет.

Ключевые слова: Этап совершенствования спортивного мастерства, специальная физическая подготовка, собственно силовые способности, специальная выносливость, техническая подготовленность.

Abstract

The most important factor of efficiency of increase of level of technical skill of volleyball players, at a stage of perfection of sports skill – high level of development of special physical readiness is considered. It is indicated on the directly proportional dependence of the technique of possession of the ball and speed-strength abilities of volleyball players 15-17 years.

Keywords: The stage of perfection of sports skill, special physical training, in fact the power abilities, special endurance, technical ability.

Введение. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях» [3;5].

В работах ведущих специалистов сферы физической культуры и спорта Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, Л.Р. Айрапетьянц, В.Л. Паткин, А.В. Беляев и М.В. Савин отмечено, что: «... учебно-тренировочный процесс по виду спорта волейбол – многогранный процесс, который объединяет взаимосвязанные между собой разделы спортивной подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую и игровую.

В спортивной подготовке преобладает система упражнений тренирующего воздействия – упражнения развивающие и совершенствующие физические качества, технику игры, тактические взаимодействия. Тренеры-педагоги по игровым видам спорта, непосредственно волейбол, часто испытывают определенные трудности в подборе упражнений, в том числе упражнений на развитие общей и специальной выносливости» [1;4;6].

Как отмечают В.Н. Платонов и М.М. Булатова: «Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную» [11].

Ведущие специалисты в области спортивной тренировки В.Н. Платонов и А.П. Юрченко в своих работах указывают на то, что: «... физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта и их отдельных дисциплинах спортивный результат определяется прежде всего скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной производительности; в других – аэробной производительностью, выносливостью к длительной работе; в третьих – скоростно-силовыми и координационными способностями; в четвертых – равномерным развитием различных физических качеств» [12;13].

Запланированный, нашей научной группой, педагогический эксперимент, в части исследования физической подготовленности, предполагал формирование должного уровня скоростно-силовых способностей, участников исследования.

Годик М.А. отмечает: «Скоростно-силовые способности характеризуются непереломными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов). При этом, чем

значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое спортсменом (например, при подъёме штанги на грудь), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании копья) возрастает значимость скоростного компонента» [2].

Выдающийся учёный В.И. Лях пишет: «Различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость).

Собственно силовые способности проявляются: 1) при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с около предельными, предельными отягощениями (например, при приседаниях со штангой достаточно большого веса); 2) при мышечных напряжениях изометрического (статического) типа (без изменения длины мышцы). В соответствии с этим различают медленную силу и статическую силу.

Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов и т.п.). При этом, чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое спортсменом (например, при подъёме штанги на грудь), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании копья) возрастает значимость скоростного компонента» [8].

Никитушкин В.Г. указывает на то, что: «... средний и старший школьный возраст является особенно благоприятным для закладки физических навыков, умений, способностей подростков. Очевидно, искать резервы повышения эффективности тренировочного процесса следует с учётом особенностей индивидуального развития юных спортсменов, при совершенствовании физических качеств» [9].

Запланированный педагогический эксперимент, в части исследования технической подготовленности волейболистов, участников исследования, предполагал формирование должного уровня совершенствования техники владения мячом. Общеизвестный факт: «Высокий уровень техники владения мячом и своим телом достигается только повседневным трудом». Только после тысячекратного повторения можно добиться способности точно выполнять силовую подачу в прыжке, в волейболе. Только тогда количество может перейти в качество.

Кузнецов В.В. говорит: «Критериями спортивно-технического мастерства являются наряду с этим показатели надёжности техники, объема (количества) и разнообразия освоенных технических приемов. Простейшим показателем надёжности техники может служить процент удачных и неудачных попыток в общем числе попыток, использованных спортсменом в соревнованиях или в прикидках для достижения намеченного результата (В.М. Дьячков). Объем и разнообразие технического фонда спортсмена имеют неодинаковое значение в различных видах спорта – наибольшее в спортивных играх, единоборствах и многоборьях, наименьшее в моноструктурных видах спорта, но в любом случае это немаловажные факторы спортивно-технической подготовленности» [7].

Озолин Н.Г. утверждает: «Особую важность техническое совершенство приобретает в сложно-координационных видах спорта, к каким относится волейбол. Здесь при прочих равных условиях (физической и волевой подготовке) обычно добивается успеха та команда, игроки которой лучше владеют спортивной техникой.

Высокий уровень спортивной техники определяется оптимальными пространственно-временными параметрами движений. По мере повышения технического мастерства происходит стабилизация двигательных действий в основной фазе при значительной их вариативности в фазе подготовительных действий» [10].

Цель исследования. Определение корреляции специальной выносливости юных волейболистов 15-17 лет с эффективностью выполнения силовой подачи в прыжке, явилось основной целью проведения нашего исследования. Мы запланировали в «педагогическом эксперименте» подтвердить существующую взаимосвязь уровня развития скоростно-силовых способностей волейболистов, на этапе совершенствования спортивного мастерства, с технической подготовленностью – должным уровнем совершенства техники владения мячом.

Результаты. Проведённая математическая и статистическая обработки результатов исследования, по формированию должного уровня скоростно-силовых способностей и технической подготовленности, участников педагогического эксперимента, позволили нашей научной группе получить коэффициент ранговой корреляции $r = 0,841$ (по Спирмену), что соответствует высокому уровню связи между исследуемыми показателями и достоверности полученного результата при $P < 0,001$. Такая зависимость носит название прямо пропорциональной зависимости (сильная корреляция).

Обсуждение. Проведённое научное исследование и полученные результаты, смогли позволить нам получить научно обоснованное подтверждение, выдвинутой, в начале нашей работы, гипотезы исследования, которая предполагала то, что повышение уровня развития специальной выносливости юных волейболистов 15-17 лет окажет положительное влияние на эффективность выполнения силовой подачи в прыжке.

Заключение. Анализ учебно-методических, научных и электронных источников по теме нашего исследования, а так же результаты исследования, указали на необходимость повышения уровня развития скоростно-силовых способностей, на этапе совершенствования спортивного мастерства, в волейболе. Совершенствование технического мастерства в волейболе – процесс бесконечный, однако как показывают результаты, проведённого педагогического эксперимента, эффективность вышеуказанного учебно-тренировочного процесса увеличивается при наличии высокого уровня развития скоростно-силовых способностей волейболистов 15-17 лет.

В связи с этим, исследования, которые посвящаются анализу развития двигательных способностей у подростков различной степени биологической зрелости, а также разработка дифференцированной методики развития двигательных способностей юных волейболистов, являются актуальными направлениями в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки.

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений... / Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., – М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. – 368 с.
2. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. / М.А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. / Ю.Д. Железняк. – М.: 1965. Физкультура и спорт. – 192 с.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 140 с.
5. Ивойлов А.В. Волейбол. / А.В. Ивойлов – Минск.: Высшая школа, 1985. – 261 с.
6. Клещев Ю.Н. Волейбол. / Ю.Н. Клещев, Л.Р. Айрапетянц, В.Л. Паткин. – Т.: изд-во медлит. им. Абу Али ибн Сина, 1995. – 374 с.
7. Кузнецов, В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. / В.В. Кузнецов. – М.: ФиС, 1970. – 208 с.

8. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. / В.И. Лях – М.: Терра Спорт, 2000. – 192 с.
9. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие. / В.Г. Никитушкин. – М.: гос. Департамент физической культуры и спорта города Москвы, 2009. – 112 с.
10. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 180 с.
11. Платонов, В.Н. Физическая подготовка спортсмена. / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. – М., 1995. – 210 с.
12. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. / В.Н. Платонов. – Киев, – М., 2005. – 320 с.
13. Юрченко А.П. Физическая подготовка спортсмена: Автореф. дис. канд. пед. наук. / А.П. Юрченко. – Киев, 2011. – 21 с.

Шахманова А.Ш., Шарапанова Н.А.

Экономическое воспитание детей старшего дошкольного возраста

*Московский городской педагогический университет,
Институт педагогики и психологии образования
(Россия, Москва)*

doi 10.18411/spc-04-10-2018-09

idsp 000001:spc-04-10-2018-09

В условиях рыночной экономики общество предъявляет высокие требования к уровню экономической культуры своих граждан. Сегодня уровень экономической культуры во многом определяет экономическую и социальную успешность личности. Экономически грамотный человек понимает принципы взаимодействия с финансовыми институтами, знает как правильно распоряжаться средствами, как «заставить» деньги работать на себя и т.д.

Формирование экономической культуры начинается на ранних этапах становления личности. Уже в дошкольном возрасте ребенок сталкивается с такими понятиями, как: деньги, зарплата, покупки, цена и т.д. Очень важно, чтобы он с самого начала правильно входил в мир экономических отношений, чтобы у него формировались такие качества, как: ответственность, бережливость, осознанное отношение к благам, уважение труду и людям труда, желание трудиться, а не только получать блага в готовом виде. Отсутствие грамотного педагогического сопровождения процесса вхождения ребенка в мир экономических отношений может привести к формированию психологии иждивенчества, потребительского отношения к жизни, что, несомненно, негативно скажется на его дальнейшем развитии. В связи со сказанным, нами рассмотрены теоретические основы проблемы формирования экономической культуры у детей на начальных этапах становления личности, в дошкольном возрасте.

Исторически значение проблемы приобщения подрастающего поколения к основам экономической культуры признано давно. Многие выдающиеся мыслители прошлого (Я.А. Коменский, Д. Локк, Ж.Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци и др.) писали о необходимости приобщения подрастающего поколения с малых лет к миру экономических отношений. Как правило, они рассматривали вопросы формирования основ экономической культуры детей в единстве с проблемами интеллектуального, нравственного и трудового воспитания.

В отечественной педагогике в XX веке проблема экономического воспитания подрастающего поколения практически не ставилась. В начале XX века отдельные её аспекты рассматривались в контексте трудового и нравственного воспитания. На протяжении долгого времени вопросы экономического воспитания подрастающего поколения практически не становились предметом научного исследования, однако активно развивались такие направления, как политехническое воспитание, приобщение