Все материалы, используемые при изготовлении шкатулки, экологически чистые и при утилизации в установленном порядке не наносят вред окружающей среде и здоровью человека.

Стоимость шкатулки – 222 руб.

Анализируя работу можно сделать вывод, что цель проекта достигнута, изделие получилось экологичным, качественным и мало затратным.

1. Байбородова Л.В. Внеурочная деятельность школьников в разновозрастных группах / Л.В. Байбородова. - М.: Просвещение, 2013. – 177 с.
2. Бабина Н.Ф. Технология: методика обучения и воспитания: учебное пособие для студентов 2-4 курсов физико-математического факультета «Технология», магистрантов 2-го года обучения по программе «Профессиональное образование»: в 2-х ч. / Н.Ф. Бабина. – Воронеж: ВГПУ, 2013. – Часть 2. – 328 с.
3. Бобков О.О., Дахин Д.В. Организация внеурочной деятельности учащихся 7-8 классов на занятиях «Творческая мастерская» / О.О. Бобков, Д.В. Дахин // Технологическое образование как феномен эффективной самореализации молодежи : сб. науч. ст. – ВОРОНЕЖ, 2018 – С. 44 – 48.
4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Феурман В.В., Онищенко Д.В.

Взаимосвязь уровня развития двигательных способностей с технической подготовленностью в волейболе, на этапе начальной подготовки

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

doi:10.18411/spc-22-10-2018-03

ids: 000001-spc-22-10-2018-03

Аннотация

Рассмотрен один из аспектов основного раздела спортивной подготовки – физическая подготовка, на этапе начальной подготовки в волейболе и его взаимосвязь с технической подготовленностью юных волейболистов. Указывается на незначительную, слабую корреляцию уровня развития скоростно-силовых способностей с освоением базовых технических приёмов игры юных волейболистов 11-12 лет.

Ключевые слова: Спортивная игра Волейбол, этап начальной подготовки, физическая подготовка, базовые технические приёмы игры, скоростно-силовые и координационные способности.

Abstract

Considered one of the aspects of the main section of sports training-physical training, at the stage of initial training in volleyball and its relationship with the technical training of young volleyball players. It is pointed out to a slight, weak correlation of the level of development of speed-power abilities with the development of basic techniques of the game of young volleyball players 11-12 years.

Keywords: Sports game Volleyball, stage of initial training, physical training, basic techniques of the game, speed-power and coordination abilities.

Введение. Лях В.И. считает, что: «... умственная работа в школе и дома, а также другие виды деятельности вызывают у обучающихся значительную перегрузку организма. Тем не менее, большая часть свободного времени они проводят в компьютерных клубах, рядом с телевизором. Подросток ведет малоподвижный образ жизни. И это имеет негативное влияние на физическое развитие, общее состояние

здоровья, уровень физической подготовленности. Именно поэтому занятия волейболом очень важны, потому что содействуют укреплению здоровья, в частности, влияют на весь организм подростка, чтобы улучшить двигательную активность и генерировать физические качества» [3].

В своей работе И.И. Соковня-Семенова указывает на то, что: «... современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические, многолетние занятия спортом в значительной степени способствуют повышению долголетия человека, его жизненной активности и трудоспособности.

Занятие спортом вообще и волейболом в частности является делом, имеющим чрезвычайно важное общественное и социально-политическое значение.

Волейбол, имея много общего с другими спортивными играми, в то же время отличается от них определенными специфическими особенностями.

Характер игровой деятельности волейболиста обусловлен мгновенной сменой ситуаций соревновательной борьбы, протекающей непрерывно, иногда в течение от 1,5 до 2 часов. Кратковременные интервалы отдыха (при выходе мяча из игры) недостаточны для развертывания восстановительных процессов в организме спортсмена» [4].

Куликов Л.М. указывает на тот факт, что «... физическая подготовка является необходимой основой для юных волейболистов. Игры, продолжительность которых иногда составляет от 2 до 2,5 часов, 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» [2].

Озолин Н.Г. утверждает тот факт, что: «... техническое совершенство, приобретает особую важность, 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» [5].

Кроме того, Л. М. Куликов утверждает что: «... все технические приемы волейбола обусловлены точным соразмерением усилий в пространстве и времени, что требует развития тонких мышечных дифференцировок и хорошей ориентировки в пространстве.

Наибольшее значение разносторонняя физическая подготовка имеет в начале обучения, так как здесь закладывается тот фундамент, на котором будет в дальнейшем строиться технико-тактическое мастерство волейболиста.

В волейболе существует взаимная связь между физической подготовкой и обучением технике игры, между обучением тактике и обучением технике, а также между физической подготовкой и формированием тактических умений» [2].

Годик М.А. отмечает: «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). 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» [1].

Холодов Ж.К. утверждает что: «... в качестве средств развития детей школьного возраста можно использовать разнообразные физические упражнения, которые связаны с преодолением трудностей по координации движений; которые требуют от исполнителя правильности, быстроты, рациональности при выполнении сложных в координационном отношении двигательных действий, а также находчивости в применении этих действий в различных условиях; являются новыми и необычными для исполнителя; хотя и являются привычными, но выполняются при изменении либо самих движений и двигательных действий» [6].

Педагогический эксперимент, запланированный нашей научной группой, в части исследования уровня физической и технической подготовленности юных волейболистов 11-12 лет, участников исследования, предполагал освоение базовых технических элементов игры, а так же формирования определённого уровня развития скоростно-силовых и координационных способностей. Высокий уровень техники владения мячом в волейболе и своим телом достигается только повседневным трудом. Только тогда количество может перейти в качество.

Цель исследования – определить корреляцию уровня развития физической подготовленности обучающихся 11-12 лет, с эффективностью освоения базовых технических приёмов игры в волейбол, на этапе начальной подготовки. Мы запланировали в «педагогическом эксперименте» подтвердить существующую взаимосвязь уровня развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов, на этапе начальной подготовки, с технической подготовленностью – освоением базовых приёмов техники игры в волейбол.

Результаты. Проведённая математическая и статистическая обработки результатов исследования, на предмет определения взаимосвязи скоростно-силовых способностей и технической подготовленностью юных волейболистов, участников педагогического эксперимента, указала на коэффициент ранговой корреляции $r = 0,150$ (по Спирмену), что соответствует очень низкому уровню взаимосвязи между исследуемыми показателями и достоверности полученного результата при $P < 0,1$. Такая зависимость носит название прямо пропорциональной зависимости (очень слабая корреляция).

Обсуждение. Проведённое научное исследование и полученные результаты, ещё раз подтвердили тот факт, что на этапе начальной подготовки в волейболе, уровень развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов 11-12 лет, очень слабо влияет на освоение базовыми техническими приёмами игры. В процессе организации нашего педагогического эксперимента, акцент в тестовых упражнениях, по определению уровня физической подготовленности, был сделан в пользу определения скоростно-силовых способностей и в меньшей мере на определение координационных способностей, что не позволило получить по окончании педагогического эксперимента желаемый результат. С другой стороны, мы получили подтверждение общеизвестного факта – эффективность освоения базовых технических приёмов в волейболе очень слабо коррелирует с уровнем развития скоростно-силовых способностей занимающихся 11-12 лет.

Заключение. Анализ учебно-методических, научных и электронных источников по теме нашего исследования, а так же результаты исследования, указали на необходимость повышения уровня развития физической подготовленности (скоростно-силовых и координационных способностей) занимающихся 11-12 лет, на этапе начальной подготовки в волейболе. Практический результат, полученный в ходе проведения педагогического эксперимента, даёт основание рекомендовать практическим работникам сферы физической культуры и спорта, на этапе начальной подготовки в волейболе, в разделе физическая подготовка, больше отводить время на повышение уровня развития координационных способностей. А в разделе техническая подготовка, добивать качественного выполнения базовых технических приёмов игры в волейбол и формирования, значимого на данном этапе спортивной подготовки, двигательного навыка.

1. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. / М.А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
2. Куликов, Л. М. Управление спортивной тренировкой, системность, адаптация, здоровье [Текст] / Л. М. Куликов. – М.: Физкультура, образование, наука, 1995. – 395 с.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. / В.И. Лях. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 204 с.
4. Соковня-Семенова И.И., Основы здорового образа жизни и первая мед.помощь. / И.И. Соковня-Семенова. – М.: Академия, 1997. – 156 с.
5. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 180 с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж.К. Холодов. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 348 с.