

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kursovaya-rabota/122370>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физкультура

Введение 3

Глава 1 Общая физическая подготовка волейболистов 5

1.1. Физическая подготовка и ее характеристика 5

1.2 Средства и методы общефизической подготовки юных волейболистов 10

Глава 2 Организация и методы исследования 18

2.1 Организация исследования 18

2.2 Методы исследования 18

Глава 3 Результаты исследования 21

3.1 Комплексы упражнений ОФП 21

3.2 Результаты педагогического эксперимента 21

Заключение 26

Список литературы 27

Введение

Волейбол является одним из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, который получил всенародное признание. Достоинствами волейбола являются сравнительная простота оборудования, мест для игры, правил ее ведения, большая зрелищность.

Игра в волейбол от занимающихся требует максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Формирование двигательных навыков и техники

приемов игры имеет тесную связь с развитием физических качеств. При направленном развитии специфичных для него качеств освоение приемов игры в волейбол происходит успешнее.

2

Физическая подготовка представляет собой процесс, который направлен на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей организма спортсмена. Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей организма. Специальная физическая подготовка определяет развитие физических способностей, возможностей организма, необходимых для спортсмена. Исследования в области теории спорта показывают, что, развивая физические качества юных спортсменов, общая разносторонняя подготовка оказывает положительное влияние на прирост их спортивного результата. В различных видах спорта необходимо развитие тех физических качеств, которые имеют значение в решении специфических задач спортивной техники.

Формирование навыков начинается с общей физической подготовки (ОФП), которая непосредственно связана с волейболом через специальную физическую подготовку (СФП).

Овладение структурными элементами технических приемов волейбола происходит при помощи подводящих упражнений. На этой основе при помощи упражнений по технике продолжается овладение основной структурой приемов игры.

Подготовка волейболистов, как и всех спортсменов, включает в себя физическую, техническую, тактическую, игровую, морально-волевою, психологическую и теоретическую подготовку.

Так как современный волейбол – это игра, которая характеризуется большой напряженностью игровых действий, она требует от игрока определенной мобилизации функциональных возможностей и развития скоростно-силовых качеств.

Одним из важнейших компонентов общей физической подготовки волейболиста является развитие скоростно-силовых способностей. Процесс физической и технической подготовки в современном волейболе строится на основе их высокого уровня развития, формируются тактические умения, которые в свою очередь будут успешно влиять на достижение высоких результатов.

Целью исследования является подготовка методических рекомендаций по физической подготовке

обучающихся, занимающихся в секции по волейболу.

В рамках поставленной цели решаются следующие задачи:

- провести теоретический анализ современной литературы по проблеме исследования, выявить средства и методы специальной физической подготовки для юных волейболистов.
- разработать методические рекомендации по общефизической подготовке юных волейболистов.

Объект исследования: общая физическая подготовка волейболистов.

Предмет исследования: методические рекомендации по физической подготовке обучающихся, занимающихся в секции по волейболу .

Глава 1 Общая физическая подготовка волейболистов

1.1. Физическая подготовка и ее характеристика

Необходимо учитывать возрастные особенности при проведении занятий с детьми. Успех подготовки, прежде всего, зависит от разносторонней физической подготовленности детей.

В младших группах больше внимания следует уделять развитию координации, быстроты движений, меньше – развитию силы и выносливости. Дети 11-12 лет любят разнообразные

3

упражнения и подвижные игры. В занятиях с детьми рекомендуется включать кратковременные упражнения с частыми паузами для отдыха. Объяснять надо детям образно и понятно, сопровождая объяснения показом изучаемого приема, акцентируя внимание на основных моментах.

Наиболее успешно физические качества развиваются при проведении тренировки по комплексному методу, т.е. когда используют разнообразные средства, которые предусматривают одновременное развитие не одного качества, а нескольких (например, быстроты, выносливости, силы, ловкости).

Сила составляет основу для проявления других качеств. Уровень ее развития определяет проявления выносливости, быстроты, ловкости. Она необходима во всех видах спортивных игр для выполнения всех игровых приемов.

Упражнения, направленные на развитие силы волейболистов, способствуют увеличению мышечной массы, а также воспитывают способность к проявлению данного качества. Для улучшения умения проявлять силу или упражнения для увеличения мышечной массы можно специально подбирать упражнения.

Мышечная сила определяется размерами физиологического поперечника и морфологической структуры мышечной ткани.

В результате систематического применения специальных упражнений утолщаются мышечные волокна, улучшается капилляризация, увеличивается поперечник мышцы. Упражнения делят на динамические и статические в зависимости от режима деятельности мышц. Тело или его части при выполнении динамических упражнений перемещаются в пространстве, как это происходит при выполнении беговых или прыжковых движений. При выполнении статических упражнений применяют однообразные движения и положения тела (как при упорах, висах), удержания и отягощения в определенном положении. Предпочтение отдается при работе с детьми динамическим движениям.

Можно рекомендовать с 8-10 лет упражнения для развития силы. В этом возрасте рекомендуется развивать силу упражнениями с использованием собственного веса (приседаниями, отжиманиями) или упражнениями с сопротивлением партнера (противодействием в парах, перетягиваниями) а также с отягощениями. По характеру применяемых отягощений упражнения на развитие силы можно разделить на две группы:

1. Упражнения для развития силы волейболистов с использованием внешнего отягощения (штанги, экспандера, мешка с песком, набивного мешка, сопротивления внешней среды – песка, воды, снега; сопротивления партнера).

2. Упражнения для развития силы волейболистов с удержанием собственного веса тела (лазание по канату, подтягивания на турнике, приседания, гимнастические упражнения, отжимания и др.). Применение упражнений с отягощением позволяет точно дозировать интенсивность и объем нагрузки, а также воздействовать как на отдельные мышцы, так и на определенную группу мышц. Упражнения с отягощением на начальном этапе рекомендуется выполнять в замедленном темпе. Следует чередовать с расслабляющими упражнениями упражнения для развития силы

волейболистов. Прирост мышечной силы определяется методами ее развития: величиной отягощений, количеством повторений. Упражнения не должны вызывать чрезмерное напряжение и не должны быть длительными. Очень важно для всех спортивных игр развивать прыгучесть, которая определяется развитием мышц нижних конечностей, быстротой их сокращений и общей координацией в выполняемом движении.

4

Быстрота представляет собой способность человека в минимальный для данных условий отрезок времени совершать действия. Она характеризуется быстротой одиночного движения, быстротой ответного движения на какой-либо внешний раздражитель, частотой движений в единицу времени.

Быстрота проявляется в игровой деятельности в реакции на изменение положения партнера, на движущийся предмет (мяч, шайбу и т.д.), в перемещениях и выполнениях игрового приема, в анализе и принятии решения на конкретное игровое действие и т.д. Нет прямой зависимости между формами проявления быстроты. Можно обладать хорошей стартовой скоростью, но медленно анализировать и принимать решение или хорошо и быстро выполнять игровой прием, но медленно реагировать на перемещение партнера.

Со временем качество быстроты может утрачиваться, если систематически не работать над его развитием. Его развитие начинают с младшего школьного возраста при помощи специальных подвижных игр с элементами выполнения игровых приемов, стартовых ускорений, эстафет с препятствиями, мячами и т.д. Упражнения выполняют в максимально быстром темпе. У детей наилучшие результаты по развитию быстроты движений достигаются в возрасте 7 - 15 лет. Не следует давать упражнения для развития быстроты на фоне утомления, т.к. при этом теряется способность к скоростным действиям и резко нарушается координация движений.

Развитие скорости движений зависит от силы мышц, именно поэтому данные качества необходимо развивать параллельно. Скорость движения можно повысить благодаря эластичности мышц. Если мышцы-антагонисты оказывают меньшее влияние, движение совершается легче и быстрее.

Скорость волейболистов проявляется в совершении технического приема или отдельной его части, в сложных и простых реакциях в ответ на внешний раздражитель (в основном зрительный), в перемещении на площадке.

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник: М.: Физкультура, образование и наука, 2000. — 368 с
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
4. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
5. Биохимия мышечной деятельности: учеб. для студентов ВУЗов физ. воспитания Украины / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко [и др.]. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - 504 с.
6. Богатырев В.С. Методика развития физических качеств юношей: Учебное пособие. - Киров, 2011 г.
7. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
8. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000. – 188 с.

5

9. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - <http://www.sportlib.ru>.
10. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Академия. 2000.
11. Мирзоев О.М. Психофизиологические и биохимические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности легкоатлетов. Пути повышения спортивной работоспособности спринтеров и барьеристов: учеб.-метод. пособие / О.М. Мирзоев, В.У. Аванесов, Е.П. Врублевский; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 125 с.: табл.
12. Мотылянская Р.Е. Выносливость у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 223

с.

13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
14. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: Астрель, 2004. - 863 с.
15. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
16. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учеб. Для студентов сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. - 152 с.
17. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. Для студентов вузов / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2002. - 608 с.
18. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
19. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учеб. Для вузов / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - М.: Терра-Спорт, 2013. - 520 с.
20. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед.. /Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.
21. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед.. /Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.
22. Туманян, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян. М.: Советский спорт, 2006. - 494 с.
23. Уилмор, Дж. Х. Физиология спорта / Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костил // Олимпийская литература, 2001. -- 502 с.
24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.
25. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/122370>