

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://stuservis.ru/kursovaya-rabota/105647>

**Тип работы:** Курсовая работа

**Предмет:** Физическая культура и спорт

Содержание

Введение 3

Глава 1. Теоретический анализ развития скоростно-силовых качеств 5

1.1. Скоростно-силовые качества 5

1.2. Скоростно-силовые способности в волейболе 10

1.3 Сенситивные периоды развития скоростно-силовых качеств 14

1.4 Характеристика современных тренировочных программ по увеличению уровня развития скоростно-силовых качеств 20

Глава 2. Методы и организация исследования 23

2.1. Методы исследования 23

2.2 Организация исследования 25

Глава 3. Воспитание скоростно-силовых качеств на уроках волейбола 27

Заключение 36

Список литературы 38

– относительно медленном сокращении мышц, в упражнениях, которые выполняются с около предельным, предельным отягощением (приседания со штангой, имеющей достаточно большой вес);  
– мышечном напряжении изометрического (статистического) типа (не сопровождается изменениями длины мышц).

Для собственно силовых способностей характерно большое мышечное напряжение и проявление в преодолевающем, уступающем и статистическом режиме работы мышц. Их определяет физиологический поперечник мышц и функциональные возможности нервно-мышечного аппарата.

Воспитание собственно силовых способностей может осуществляться в следующих направлениях:

– развитие максимальной силы (гиревой спорт, силовая акробатика, тяжелая атлетика, легкоатлетические метания и др.);

– общее укрепление опорно-двигательного аппарата (развитие общей силы) и строительство тела (бодибилдинг).

Для скоростно-силовых способностей характерны неопредельные напряжения мышц, проявляемые с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, которые выполняются со значительной, но не предельной скоростью [22].

Скоростно-силовые способности:

– быстрая сила;

– взрывная сила.

Быструю силу характеризует неопредельное напряжение мышц, проявление в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины.

Взрывная сила отражает способность человека достигать максимальных показателей силы по ходу выполнения двигательного действия в возможно короткое время.

Силовая выносливость является способностью противостояния утомлению, которое вызывается относительно продолжительным мышечным напряжением значительной величины. Режим работы мышц обуславливает выделение статической и динамической силовой выносливости. Динамическую силовую выносливость определяет циклическая и ациклическая деятельность, а статическая силовая выносливость характеризует деятельность, связанную с удержанием в определенной позе рабочего напряжения.

Силовая ловкость проявляется при наличии сменного характера режима работы мышц, меняющихся и непредвиденных ситуаций деятельности.

Для оценки степени развития собственно силовых способностей используется абсолютная и относительная сила. Абсолютная сила представляет собой максимальную силу, проявляемую при выполнении какого-либо движения, независимо от массы тела. Относительной силой называется сила, которая проявляется в

пересчете на 1кг веса и выражается в виде отношения максимальной силы к массе тела человека. Относительная сила в двигательных действиях имеет большое значение. В движениях, где сопротивление значительное, существенная роль отводится абсолютной силе.

Благоприятны периодом развития силы у мальчиков и юношей является возраст 13-18 лет, а у девочек и девушек – 11-16 лет, чему во многом определяется долей мышечной массы к общей массе тела. В возрасте 10-11 лет доля мышечной массы около 23%, в 14-15 лет она составляет примерно 33%, а к возрасту 17-18 лет достигает 45%. В эти возрастные периоды силовые способности поддаются целенаправленным воздействиям в наибольшей степени [5].

Скоростные способности являются возможностями человека, обеспечивающими ему в минимальный для данных условий промежуток времени выполнение двигательных действий. Формы проявления скоростных способностей могут быть элементарными и комплексными. Элементарными формами являются реакции, частота (темп) движений, скорость одиночного движения.

Двигательные реакции человека могут быть простыми и сложными. Выполнение заранее известного движения на заранее известный сигнал (слуховой, зрительный, тактильный) представляет собой простую реакцию (старт в ответ на выстрел стартового пистолета, прекращение нападающего или защитного действия при свистке арбитра и т.п.)

Сложные реакции - это реакции «выбора» из нескольких возможных действий одного адекватно конкретной ситуации.

В волейболе такие реакции являются также реакциями на движущийся объект (мяч).

Скорость выполнения целостных двигательных действий косвенно характеризует быстроту и обусловлена в частности координационными способностями, техникой владения действием, волевыми качествами, мотивацией и др.

На проявление в целостных двигательных действиях быстроты оказывают влияние частота нервно-мышечных импульсов, степень включения в процесс движения, скорость перехода мышц от напряжения к расслаблению, темп чередования этих фаз, быстрота сокращения мышечных волокон и синхронность их работы.

С биохимической точки зрения быстрота движения определяется содержанием в мышцах аденозинтрифосфорной кислоты, скорости ее расщепления и ресинтеза. Ресинтез АТФ в скоростных упражнениях осуществляется анаэробно за счет креатинфосфатного и гликолитического механизмов. Доля в энергетическом обеспечении разной скоростной деятельности аэробного источника составляет 0-10%.

## 1.2 Скоростно-силовые способности в волейболе

Большинство технических приемов в волейболе выполняется с проявлением различных видов специальной силы и, прежде всего, максимальной и взрывной силы. Поэтому для совершенствования специальной силы необходимо повышать скоростно-силовые способности.

Эффективным является применение упражнений, выполняемых в изокинетическом режиме, объемом 20-30% от общего. Полезно выполнять упражнения в статистическом режиме, но не более 10% общего объема работы, которая направлена на развитие специальной силы [6].

Совершенствование взрывной силы требует выполнения упражнений в предельном или околопредельном темпе, выполняя отдельные упражнения до снижения работоспособности и темпа.

В волейболе большинство технических приемов невозможны без проявления специальной быстроты, которая выражается в быстрой реакции, предельной отточенности отдельных движений и быстром передвижении. Эти формы наблюдаются как в различных сочетаниях, так и в совокупности с другими двигательными качествами и техническими приемами, что обеспечивает комплексное проявление скоростных способностей в тренировочной и соревновательной деятельности волейболистов. Важно помнить, что базовые формы быстроты плохо поддаются совершенствованию. При её комплексном проявлении в результате специальной тренировки возможен значительный прогресс.

Быстрота реакции может быть реализована в нескольких аспектах: во-первых, в способности спортсменов определить при изменении определенной игровой ситуации намерения и действия партнеров и соперников, во-вторых, в определении направления полета мяча, позволяющее с максимальной быстротой оценивать создавшуюся обстановку, а также принимать наиболее рациональные решения, при этом опередив соперника.

Быстроту передвижений характеризует способность волейболиста к максимально быстрому преодолению отрезков длиной 3,0, 6,0, 9,0 метров в различном направлении [3, 4].

Совершенствование специальной быстроты реализуется в двух направлениях. Первым направлением

является дифференцированное совершенствование отдельных составляющих специальной быстроты.

#### Список литературы

1. Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие. / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. – СПб. : СПбГЛТУ, 2012. – 128 с.
2. Беженцева, Л.М. Основы методики физического воспитания: Учебное пособие. / Л.М. Беженцева, Л.И. Беженцева. – Томск : ТГУ, 2009.
3. Беляев, А. В. Волейбол [Текст] / А.В. Беляев. – М.: Физкультура и спорт, 2006 – 24 с.
4. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры [Текст] /А.В. Беляев. – М.: Физкультура и спорт, 2005 – 320 с.
5. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки. / Т. Бомпа, К. Буццичелли. – М. : Спорт, 2016. – 384 с.
6. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с.
7. Волейбол: теория и практика. – М. : Спорт, 2016. – 456 с.
8. Гайворонский, И.В. Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях): учебное пособие. / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский, С.В. Виноградов. СПб. : СпецЛит, 2013. – 311 с.
9. Гордон, С.М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие. – М. : Физическая культура, 2008. – 256 с.
10. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие. / В.П. Губа, В.В. Пресняков. – М. : Человек, 2015. – 288 с.
11. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учебное пособие [Текст] /Ю.И. Евсеев. – М.: Феникс, 2014 – 448 с.
12. Иорданская, Ф.А. Функциональная подготовленность волейболистов: диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дезадаптации. М. : Спорт, 2016. – 176 с.
13. Капилевич, Л.В. Научные исследования в физической культуре : учебное пособие. – Томск : ТГУ, 2013. – 184 с.
14. Капилевич, Л.В. Физиология спорта: учебное пособие. – Томск : ТГУ, 2013. – 192 с.
15. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры: учебник. – М. : Советский спорт, 2013. – 300 с.
16. Свиридов, В.Л. Волейбол. Энциклопедия. – М. : Спорт, 2016. – 592 с.
17. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте.— М. : Человек, 2011. – 160 с.
18. Смирнова, Н.Г. Педагогика. – Кемерово : КемГИК, 2005. – 84 с.
19. Физическая культура и физическая подготовка: учебник [Текст] /И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др./ под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – М.: Юнити-Дана, 2012 – 432 с.
20. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие. / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М. : Спорт, 2016. – 352 с.
21. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение. / Е.В. Фомин, Л.В. Булькина. – М. : Спорт, 2015. – 88 с.
22. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: АКАДЕМИА, 2007 – 480 с.
23. Чурекова, Т.М. Общие основы педагогики. / Т.М. Чурекова, И.В. Гравова, Ж.С. Максимова. – Кемерово : КемГУ, 2010. – 165 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://stuservis.ru/kursovaya-rabota/105647>