

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/glava-diploma/154423>

Тип работы: Глава диплома

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

Глава 1. Теоретические основы развития координационной выносливости волейболистов на этапе начальной подготовки 5

1.1 Характеристика координационных способностей, виды, особенности развития 5

1.2 Проявление координационной выносливости в технических действиях волейбола 9

1.3 Средства и методы развития координационной выносливости в волейболе 13

Глава 2. Задачи, методы и организация исследования 23

2.1 Задачи исследования..... 23

2.2 Методы исследования..... 23

2.3 Организация исследования..... 27

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждения 31

3.1 Характеристика экспериментальной методики развития координационной выносливости волейболистов группы начальной подготовки 3-го года обучения МБОУ «Спортивная школа по волейболу пгт. Тымовское».....31

3.2 Результаты исследования и их обсуждение..... 44

Заключение 53

Список использованных источников 55

Глоссарий 57

Приложение.....

Способность к реагированию - это способность быстро и точно начать движения соответственно определенному сигналу. Различают зрительно-моторную реакцию и слухо-моторную реакцию. Критерием оценки служит время реакции на различные сигналы. Например, старт по свистку, отмашки флажка или сигнал, поданный голосом.

Способность к равновесию - это сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз. Различают статическое и динамическое равновесие. Первыми применять так называемые упражнения на "равновесия", то есть движения и позы в условиях, затрудняющих сохранение равновесия. К ним относятся упражнения на различные виды равновесия на одной или двух ногах с продвижением вперед или шагом, бегом, прыжками, различные виды лазания и так далее.

Второй путь основан на избирательном совершенствовании анализов, обеспечивающих сохранение равновесия. Для совершенствования вестибулярной функции следует применять упражнения с прямолинейными и угловыми ускорениями. Например, кувырок вперед, перекат в сторону (колесо).

Ориентационная способность - это способность к определению и изменению положения тела в пространстве и во времени, особенно с учетом изменяющихся ситуаций или движущегося объекта. Например, выход после прыжка в три оборота, акробатические прыжки, вольные упражнения в спортивной гимнастике и так далее.

Способность к дифференцированию - это способность к достижению высокой точности и экономичности отдельных частей и фаз движения, а также движения в целом. Например, бросок в кольцо с различных точек, ритмическая способность при броске.

Ритмическая способность - это способность определять и реализовывать характерные динамические изменения в процессе двигательного акта. Ритмический характер работы организма позволяет выполнять наиболее эффективно каждое двигательное действие с относительно маленькими наполнениями. Например, выполнение вольных упражнений под музыку. [10; 25]

«Нервная координация — согласование нервных процессов, позволяющих движениями через мышечные напряжения. Это согласованное сочетание нервных процессов, приводящее в конкретных условиях (внешних и внутренних) к решению двигательной задачи. Мышечная координация — это согласование напряжения мышц, передающих команды управления на звенья тела, как от нервной системы, так и от других факторов». Мышечная координация не однозначна нервной, хотя и управляется ею (Властовский

Г.П. 1976).

Двигательная координация — согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию человека. И она не однозначна мышечной координации, хотя и определяется ею» (Ашмарин Б.А. 1990).

При воспитании координационных способностей использовали следующие основные методы.

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся, не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.

Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах.

3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке.

4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению (Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. 1994).

Мышечная напряженность проявлялась в двух формах (тонической и координационной).

1. Тоническая напряженность (повышен тонус мышц в состоянии покоя). Этот вид напряженности часто возникает при значительном мышечном утомлении и может быть стойким.

Для ее снятия целесообразно использовали: а) упражнения в растягивании, преимущественно динамического характера; б) разнообразные маховые движения конечностями в расслабленном состоянии; в) плавание; г) массаж, сауну, тепловые процедуры.

2. Координационная напряженность (неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления).

Для преодоления координационной напряженности целесообразно использовали следующие приемы:

а) в процессе физического воспитания у занимающихся необходимо сформировать и систематически актуализировать осознанную на расслабление в нужные моменты. Фактически расслабляющие моменты должны войти в структуру всех изучаемых движений и этому надо специально обучать. Это во многом предупредит появление ненужной напряженности;

б) применять на занятиях специальные упражнения на расслабление, чтобы сформировать у занимающихся четкое представление о напряженных и расслабленных состояниях мышечных групп. Этому способствуют такие упражнения, как сочетание расслабления одних мышечных групп с напряжением других; контролируемый переход мышечной группы от напряжения к расслаблению; выполнение движений с установкой на прочувствование полного расслабления и др. (Курамшин Ю.Ф. 2003).

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте использовали следующие методы: 1) стандартно-повторного упражнения; 2) вариативного упражнения; 3) игровой; 4) соревновательный (Ялакас С.И. 1974).

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяли стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях (Жубер Ж. 2000).

Метод вариативного упражнения с его многими разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два подметода - со строгой и не строгой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов:

- строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменений силовых параметров, например прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.); (Матвеев

А.П.1991).

- изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений - бросок мяча вверх из исходного положения, стоя - ловля, сидя и наоборот);
- изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину и глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);
- «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой и т.п.);
- выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков);
- выполнение упражнений с исключением зрительного контроля - в специальных очках или с закрытыми глазами (например, упражнения в равновесии, ведение мяча и броски в кольцо).

Методические приемы не строго регламентированного варьирования связаны с использованием необычных условий естественной среды (бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности), преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнеров (Иванов В.В.1991).

Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п. Например, при проведении игры «пятнашки» ставится задача как можно больше играющих запятнать за 3 минуты или запятнать с помощью волейбольного мяча, или запятнать в определенном участке тела. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающихся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации (Матвеев Л.П.1977).

Теоретические и экспериментальные исследования показывают, что правомерно выделять следующие виды координационных способностей: специальные, специфические и общие (Лях В.И., 1995,2000). Специальные КС относятся к целостным целенаправленным гомогенным (однородным) группам двигательных действий, упорядоченным по возрастающей сложности. Специальными КС являются, например, КС, относящиеся к группе циклических и ациклических локомоций; КС применительно к акробатическим и гимнастическим упражнениям на снарядах и т.д. Наряду со специальными КС следует различать специфические или частные КС. К ним относят: способности к равновесию; ориентированию в пространстве; ритму; дифференцированию и воспроизведению пространственных, силовых и временных параметров движений; способности к реакциям, быстрой перестройке двигательной деятельности; статокINETическую устойчивость и способность к произвольному мышечному расслаблению. Эти КС не являются гомогенными. Результат развития специальных и специфических КС, своего рода их обобщение, составляет понятие общие КС. Под общими КС следует понимать потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке различными по происхождению и смыслу двигательными действиями. В этой связи специальные КС - это возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями[6].

1. Безрукова В.С. Настольная книга педагога-исследователя. – Екатеринбург: Дом учителя, 2000. – 340 - 345с.
2. Беляев А.В. Исследование тренировочных и соревновательных нагрузок в волейболе: Автореф. канд. дис. – М., 2004. – 34 -41с.
3. Бубэ Х. Тесты в спортивной практике. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 230-240 с.
4. Вайнбаум Я.С. Физические упражнения и здоровье школьников // Физическая культура в школе. – 1993. – № 2. – С. 59-65
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. Изд. 4-е доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 331-335 с.
6. Волейбол: учеб. для высш. учеб. заведений физ. культуры / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 350-355 с.
7. Волейбол: учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 – Физкультура и спорт / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 378 -383с.

8. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровье, 1984. – 460-463 с.
9. Годик М.А. Спортивная метрология: учебник для институтов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 290-300 с.
10. Железняк Ю.Д. Волейбол: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М. : Советский спорт, 2003. – 132-141 с.
11. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для студ. – М.: Академия, 2002. – 324-329 с.
12. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / Под ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 510-515 с.
13. Ивойлов А.В. Волейбол: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 438-442 с.
14. Кривошеков С.Г. Механизмы регуляции мышечной деятельности в зависимости от биоритмологического типа человека // Физиология человека. – 2002. – № 6. – С. 262-270
15. Платонов В.Н. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов. – Киев: Здоровье, 2018. – 128-134 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/glava-diploma/154423>