

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/352924>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

Глава 1. Теоретические аспекты психомоторного цикла 6

1.1. Введение в тему 6

1.2. Психомоторный цикл 8

1.3. Факторы, влияющие на психомоторный цикл 11

1.4. Психомоторный цикл у спортсменов 13

Глава 2. Совершенствование передач у глухих волейболистов с использованием психомоторного цикла 16

2.1. Описание методики исследования 16

2.2. Анализ результатов исследования 17

2.3. Практические рекомендации 21

Заключение 26

Список использованной литературы 28

В настоящее время все большее количество людей сталкивается с проблемой хронической усталости, которая приводит к снижению работоспособности и качества жизни. Хроническая усталость - это состояние, при котором ощущение усталости не проходит после отдыха и продолжает сопровождать человека на протяжении длительного времени.

Проблема хронической усталости важна для многих областей жизни, включая спорт. Для спортсменов усталость может стать причиной снижения результативности и возникновения травм. Поэтому, понимание причин и механизмов развития хронической усталости в спорте является важной задачей [1].

Целью данного исследования является изучение влияния усталости на качество выполнения волейбольной передачи у опытных спортсменов. Для достижения данной цели поставлены следующие задачи:

- описать механизмы развития усталости в спорте;
- провести анализ влияния усталости на качество выполнения волейбольной передачи у опытных спортсменов;
- разработать рекомендации по управлению усталостью у волейболистов для оптимизации качества выполнения техники.

Результаты исследования позволят лучше понять механизмы развития усталости в спорте, а также определить, как это состояние влияет на качество выполнения техники у опытных спортсменов в волейболе. Разработанные рекомендации будут полезны для тренеров и спортсменов в разработке индивидуальных стратегий управления усталостью для оптимизации результатов в соревнованиях [13].

Для достижения поставленных целей и задач была проведена обзорная литературная работа, включающая анализ и синтез научных статей, книг и других публикаций, посвященных проблеме усталости в спорте и ее влиянию на качество выполнения техники. Также были проанализированы результаты исследований, проведенных в данной области.

В рамках обзора литературы было выявлено, что усталость может быть вызвана различными факторами, такими как физическая нагрузка, психоэмоциональный стресс, недостаток сна, плохое питание и др. В результате усталости у спортсменов может наблюдаться снижение скорости и точности выполнения техники, а также увеличение риска возникновения травм.

Кроме того, в литературе были предложены различные методы управления усталостью у спортсменов, такие как регулярное планирование отдыха, оптимизация режима тренировок, поддержание оптимального питания и др.

Обзор литературы позволил выявить актуальность проблемы усталости в спорте и ее влияние на качество выполнения техники. Результаты данного исследования могут быть использованы для разработки эффективных методов управления усталостью у спортсменов, что позволит повысить качество выполнения техники и результативность в соревнованиях.

Для достижения цели и задач данного исследования была проведена детальная аналитика методов управления усталостью у спортсменов, с учетом особенностей глухих волейболистов и их психомоторного

цикла при выполнении передач.

В ходе исследования были выявлены особенности психомоторного цикла у глухих волейболистов, включающего такие этапы, как восприятие, обработка информации, принятие решения и выполнение движения. Также были проанализированы факторы, влияющие на каждый из этих этапов, и выявлены проблемы, связанные с усталостью у глухих волейболистов.

На основе анализа литературы и собственных наблюдений были разработаны методы управления усталостью у глухих волейболистов, направленные на оптимизацию режима тренировок, поддержание оптимального питания, использование психологических методов для улучшения восприятия и обработки информации, а также разработку индивидуальных программ для каждого спортсмена.

Таким образом, результаты данного исследования могут быть использованы для разработки эффективных методов управления усталостью у глухих волейболистов и повышения качества выполнения передач.

1.2. Психомоторный цикл

Психомоторный цикл представляет собой комплексный процесс восприятия, обработки информации, принятия решения и выполнения движения. Этот процесс возникает в мозге человека и неразрывно связан с его физической активностью.

Определение психомоторного цикла основывается на исследованиях, проводимых в области нейрофизиологии и когнитивной психологии. В процессе выполнения движений у спортсменов происходит взаимодействие между различными уровнями мозговой деятельности - от восприятия и обработки информации до выполнения конечного действия [22].

В соответствии с этим, психомоторный цикл включает следующие этапы: восприятие, обработка информации, принятие решения и выполнение движения. На первом этапе спортсмен получает информацию о ситуации, в которой он находится, и воспринимает ее с помощью своих чувств. На втором этапе информация обрабатывается в мозгу, где происходит анализ и сравнение с предыдущим опытом. На следующем этапе происходит принятие решения о том, какое действие необходимо совершить. Наконец, на последнем этапе спортсмен выполняет движение, основываясь на принятом решении.

Психомоторный цикл важен для спортсменов, поскольку он позволяет им эффективно контролировать свои движения и принимать решения на основе обработанной информации. Понимание этого процесса позволяет разрабатывать более эффективные методы тренировок и управления усталостью, что в свою очередь может повысить результативность спортсменов.

Важно отметить, что психомоторный цикл не является линейным и последовательным процессом. Он может быть нарушен в любой момент из-за внешних или внутренних факторов. Например, неправильное восприятие информации или неадекватная оценка ситуации могут привести к неправильному принятию решения и, следовательно, к ошибке в выполнении движения.

Психомоторный цикл может различаться в зависимости от вида спорта и задачи, которую нужно решить. Например, в беге на короткие дистанции психомоторный цикл будет более коротким, поскольку реакция должна быть мгновенной и быстрой, а в игровых видах спорта, таких как волейбол, цикл может быть более длительным, поскольку необходимо принимать решения на основе действий нескольких игроков [15].

Понимание психомоторного цикла является важным элементом для тренеров, чтобы помочь своим спортсменам повысить эффективность своих движений и улучшить результаты. Это также важно для научных исследований, направленных на изучение процессов, происходящих в мозге во время выполнения движений, и для разработки новых методов тренировки и управления усталостью.

Структура психомоторного цикла может быть представлена в виде следующих этапов:

- Восприятие сигнала - на первом этапе спортсмен получает информацию из внешней среды (например, мяч, летящий на него). Восприятие сигнала осуществляется через органы чувств, такие как зрение, слух и осязание.
- Анализ сигнала - на втором этапе спортсмен анализирует информацию, которую он получил на предыдущем этапе. Он оценивает скорость, траекторию и другие параметры движения мяча, чтобы понять, какое действие нужно выполнить.
- Принятие решения - на этом этапе спортсмен принимает решение о том, какое движение нужно выполнить в ответ на полученный сигнал и анализ информации. Например, он может решить выполнить прием мяча, отбить его или проигнорировать.
- Выполнение движения - на этом этапе спортсмен выполняет выбранное движение, используя свои физические навыки. Например, он может совершить движение рукой, ногой или телом, чтобы выполнить

прием мяча или отбить его.

– Оценка результата - на последнем этапе спортсмен оценивает результат своего действия. Если он успешно выполнен, то он получит положительную обратную связь и повторит это действие в будущем. Если же действие было неудачным, то спортсмен должен анализировать ошибки и пытаться улучшить свои навыки.

Важно отметить, что структура психомоторного цикла может различаться в зависимости от спортивной дисциплины и условий выполнения движений. Однако, понимание этой структуры является важным для тренеров и спортсменов, чтобы улучшать эффективность и результаты выполнения движений.

Психомоторный цикл является сложным процессом, который выполняет множество функций в процессе двигательной деятельности человека. Рассмотрим некоторые из них подробнее:

– Организационная функция: Психомоторный цикл выполняет организационную функцию, то есть позволяет человеку планировать и координировать свои движения. Благодаря этому процессу человек может эффективнее выполнять задачи, требующие точности и скорости.

– Регуляторная функция: Психомоторный цикл является регулятором движений, то есть позволяет контролировать и корректировать их в процессе выполнения. Это особенно важно при выполнении сложных и точных движений, где даже небольшое отклонение может привести к ошибке.

1. Беляев А.В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.В. Беляев, М.В. Савин. - М.: СпортАка-демПресс, 2002. - 368 с.
2. Беляев А.В. Волейбол: учебник для вузов / А.В. Беляев, М.В. Савин. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 360 с.
3. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. - М.: Педагогика, 1989. - 192 с.
4. Волейбол / пер. с англ. Н.А. Чупеева. - М.: Астрель: АСТ: Полиграфиздат, 2012. - 32 с.
5. Клещев Ю.Н. Волейбол (Серия «Школа тренера») / Ю.Н. Клещев. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 400 с.
6. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.
7. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
8. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 1986.
9. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. - М.: Медицина. 1988.
10. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: ФиС, 1978.
11. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. - М.: Фис, 1991.
12. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. - М.: ФиС, 1985.
13. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. - Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.
14. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. - М.: Издательский Дом
15. «Грааль», 2001.
16. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
17. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
18. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
19. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение. Методические разработки, схемы, таблицы.
20. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. - М.: ФиС, 1985.
21. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М. 2000.
22. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. - М.: СпортАкадемПресс, 2003.
23. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. Культ. - Киев: Выща школа, 1984.
24. Примерные комплексы упражнений для построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ по лёгкой атлетике: Учеб.-метод. Рекомендации/ Под общ. Ред. В.Г. Алабина. - М., 1983.
25. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1986.
26. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». - Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
27. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей
28. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. - М.: ФиС, 1981.

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/kurovaya-rabota/352924>