

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/kurosovaya-rabota/405216>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

Глава 1. Теоретические основы взрывной силы в волейболе 7

1.1. Определение и характеристика взрывной силы 7

1.2. Роль взрывной силы в волейболе 9

1.3. Характеристика этапа углубленной спортивной специализации у волейболистов 12

Выводы по главе 1 16

Глава 2. Практические рекомендации на воспитание взрывной силы у волейболистов 18

2.1. Методы тренировки взрывной силы 18

2.2. Комплекс упражнений на воспитание взрывной силы волейболистов 22

2.3. Оценка и коррекция тренировочного процесса 26

Выводы по главе 2 29

Заключение 31

Список использованной литературы 33

Актуальность исследования. Развитие взрывной силы в волейболе является важнейшим краеугольным камнем, лежащим в основе эффективности выступлений спортсменов. Настоящее исследование посвящено изучению сложных нюансов развития взрывной силы у волейболистов на этапе углубленной спортивной специализации – этапе, критическом для совершенствования спортивно-го мастерства.

Актуальность данного исследования обусловлена динамичной природой волейбола, где взрывная сила является не просто преимуществом, а фундаментальной необходимостью. Способность выполнять быстрые, силовые движения, такие как прыжки для удара и блока или быстрая смена направления, необходима для достижения успеха в высших эшелонах спорта. Следовательно, все-стороннее понимание теоретических основ взрывной силы, ее биомеханических параметров и эффективных методик тренировки необходимо как тренерам, так и спортсменам.

Проблемное поле данного исследования пролегает через многогранные слои развития взрывной силы. Рассматриваются биомеханические аспекты, определяющие проявление взрывной силы в специфических для волейбола движениях. Кроме того, в исследовании тщательно изучаются физиологические и психологические элементы, способствующие развитию этого жизненно важно-го атрибута, тем самым обеспечивая целостную перспективу тренировочного процесса.

В исследовании используется междисциплинарный подход, объединяющий идеи спортивной науки, биомеханики, психологии и педагогики. Рассматриваются ключевые факторы, влияющие на развитие взрывной силы. Этот подход не только углубляет теоретическое понимание взрывной силы в волейболе, но и дает практические рекомендации по ее эффективному внедрению в тренировочные схемы.

Таким образом, данное исследование способно внести определенный вклад в спортивную науку и тренерское дело, предлагая новые идеи и прагматические стратегии для развития взрывной силы у волейболистов. Ожидается, что полученные результаты будут способствовать повышению стандартов производительности и достижению спортивного совершенства в профессиональном волейболе.

Объект исследования - сфера волейбола с акцентом на продвинутые этапы спортивной специализации спортсменов.

В рамках данного исследования изучается динамика взрывной силы - ключевого элемента, оказывающего существенное влияние на результаты в волейболе высокого уровня. В исследовании рассматриваются физиологические, биомеханические и психологические аспекты, которые формируют сущность взрывной силы у спортсменов-волейболистов.

Предмет исследования - процесс развития и совершенствования взрывной силы у волейболистов.

Данный процесс состоит из изучения тренировочных методик, биомеханических принципов и психологических основ, которые в совокупности способствуют увеличению взрывной силы. Исследование направлено на раскрытие взаимодействия между этими компонентами, что позволит детально понять, как они действуют на оптимизацию взрывных возможностей спортсменов.

Цель исследования – прояснить целостное понимание взрывной силы в волейболе, обеспечив эмпирическую основу для ее развития.

Задача состоит в том, чтобы преодолеть разрыв между теоретическими знаниями и практическим применением, предложив комплексное руководство, которое принесет пользу тренерам и спортсменам.

Для достижения этой цели в исследовании определены задачи:

- изучить биомеханические и физиологические элементы, лежащие в основе взрывной силы;
- провести анализ психологических факторов и мотивационных компонентов, которые играют решающую роль в приверженности спортсменов к тренировкам взрывной силы и их успешности;
- сравнить различные тренировочные методики с точки зрения их эффективности в повышении взрывной силы;
- оценить индивидуальные тренировочные программы с учетом индивидуальных особенностей спортсменов для достижения максимальной эффективности развития взрывной силы.

Итак, данное исследование стремится предложить всесторонний взгляд на развитие взрывной силы в волейболе, способствуя изменению парадигмы в подходах к тренировкам и внося значительный вклад в повышение спортивных результатов в этом виде спорта.

Методологическая основа исследования развития взрывной силы у волейболистов в процессе углубленной спортивной специализации базируется на слиянии междисциплинарных источников, опирающихся на разнообразные научные взгляды и эмпирические исследования. Определенное место в этом исследовании занимает работа А.В. Беляева, в которой представлен методический подход к прыжковой подготовке квалифицированных волейболистов, предлагающий понимание предтренировочной фазы, имеющей решающее значение для развития взрывной силы. Исследователи Б. Виейра и Б.Дж. Фергюсон изучают технику волейбола, определяя шаги к успеху, которые играют важную роль в повышении спортивных результатов. В свою очередь, методологическое руководство по волейболу Ю. Д. Железняк, В.А. Кунянского и А.В. Чачина обеспечивает понимание технических аспектов этого вида спорта, обогащая теоретико-теоретические основы исследования. Кроме того, автор исследования опирается на работу М. Стеха, который изучает взаимосвязь между прыжковыми показателями волейболистов и их соматическими характеристиками, предлагая уникальный взгляд на индивидуальные потребности в тренировке. Всесторонний обзор принципов и методов подготовки спортсменов проведен авторами учебника теории и методики физического воспитания и спорта Ж.К. Холодовым и В.С. Кузнецовым. В своей работе, посвященной специальной физической подготовке спортсменов, Ю.В. Верхошанский предлагает глубокое погружение в специфику тренировок, направленных на развитие физических качеств, необходимых для занятий спортом. Методологическую основу курсовой работы дополняет энциклопедический подход к физической подготовке Е.Н. Захарова, А.В. Карасева и А.А. Сафронова.

Таким образом, в данной работе объединяются разнообразные исследования, охватывающие биомеханические, физиологические, психологические и педагогические аспекты. Такой междисциплинарный подход обеспечивает целостное и всестороннее изучение развития взрывной силы у игроков в волейбол, основанное на академических исследованиях и практических выводах.

Теоретическая и практическая значимость исследования развития взрывной силы у волейболистов на этапе углубленной спортивной специализации заключается в том, что оно вносит вклад в свод знаний в области спортивной науки и физического воспитания, раскрывая взаимосвязь между биомеханическими, физиологическими и психологическими факторами в развитии взрывной силы. Оно расширяет педагогический дискурс за счет интеграции нюансов биомеханики специфических для волейбола движений, тем самым углубляя понимание того, как проявляется и может быть развита взрывная сила в этом виде спорта. Кроме того, в исследовании рассматривается симбиотическое взаимодействие между физиологическими характеристиками спортсмена и индивидуальными методологиями тренировок, необходимыми для увеличения взрывной силы.

Таким образом, данная курсовая работа вносит определенный вклад в повышение спортивных результатов в волейболе, обеспечивая основу для будущих исследований и инноваций в спортивной подготовке и развитии спортсменов.

Структура работы состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы.

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. - М.-М.: ФиС, 1962. -164с.

2. Ахметжанов Г.А. Факторы, определяющие эффективность деятельности волейболистов в игровом процессе: автореферат. дис. канд. пед. наук. -М., 1986.- 23 с.

3. Бабушкин В.Е. Специализация в спортивных играх.- Киев: Здоровье, 1991.-162 с.
4. Беляев А.В. Прыжковая подготовка квалифицированных волейболистов в подготовительном периоде: методическая разработка для тренеров клубных команд и ДЮСШ / А.В. Беляев. – М.: Изд-во Всероссийской федерации волейбола, 2004. – 17 с.
5. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2005 – 330с.
6. Виера Б. Волейбол: шаги к успеху / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М.: АСТ «Астрель», 2004. – 161 с.
7. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А.В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с.
8. Гогунев Е. Н., Мартынов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
9. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе – М.: Физкультура и спорт, 2000. – С. 56 -58.
10. Железняк Ю.Д. Волейбол: методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В. А. Кунянский, А.В. Чачин. – М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2005. – 112 с.
11. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафронов А. А. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / под общ. ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
12. Ивойлов А.В., Герман К.Б., Ахмеров А.К. Волейбол. - М., 1972.- 34 с.
13. Ивойлов А.В. Волейбол. -Минск, 1974.
14. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов.- М.,1963.- 163 с.
15. Ивойлов А.В., Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ИФК. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 230 с.
16. Клещев Ю.Н., Тюлин З.А. Тактическая подготовка волейболистов.- М.: Физкультура и спорт, 1977.- 145 с.
17. Клещев Ю.Н. Волейбол -М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 400 с.
18. Кузнецов В. В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. – М.: ФиС, 1970. – 208 с.
19. Кузнецов В. В. Специальная силовая подготовка спортсмена. – М.: Сов. Россия, 1975. – 208 с.
20. Матюшонок М. Г., Турен Г.Г., Крюкова А.А. Физиология и гигиена детей и подростков. - Минск: Высшая школа, 1975. - 287с.
21. Рябинин С. П., Шумилин А. П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учеб. пособие. – Красноярск: СФУ, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. – 153 с.
22. Силла Р.В. Повышение двигательной активности школьников как фактор укрепления здоровья // Вестник АМН СССР - 1972. - №4. - С.81-88.
23. Степанова Е.С. Проблемы юношеского спорта. - М.: ФиС., 1958. - 262с.
24. Стех М. Показатели прыгучести волейболисток в связи с их отдельными соматическими характеристиками // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 1. – С. 102-105.
25. Федоров В. И., Шумилин А. П., Чикуров А. И. Физическая культура: учеб. пособие / ГУЦМиЗ. – Красноярск, 2005. – 148 с.
26. Физиологические особенности организма школьника и физическое воспитание // Сборник научных трудов. - Свердловск, 1986. - 88с.
27. Физическая культура студента: учеб. / под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
28. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: ФиС, 1972. - 174с.
29. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. вузов физической культуры. – М.: Академия, 2001. – 144 с.
30. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 480 с.
31. Цветкова Л.И. Методика оценки физического развития школьников. Методические указания для самостоятельной подготовки студентов. - Чебоксары, 1982. - 47с.

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/405216>