

ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ МОЛДОВЫ

## **Методическая разработка**

**Тема: Особенности развития ловкости  
на занятиях по волейболу**

Подготовили:

Ст. преподаватели  
Каф. физвоспитания

Ковалёва Т.  
Прозоров В.  
Чайковская Л.

Кишинев 2015

## Оглавление

Введение .....	3
Глава 1 Психомоторные способности спортсмена.....	6
1.1 Понятие психомоторных способностей.....	6
1.2 Совершенствование силы и выносливости.....	16
Глава 2 Особенности развития ловкости спортсменов на занятиях по волейболу.....	23
2.1 Характерные черты ловкости волейболистов.....	23
2.2 Условия развития ловкости волейболистов.....	27
Заключение.....	32
Список использованной литературы.....	34

## Введение

Актуальность. Волейбол, как спортивная игра, характеризуется очень высокой, по сравнению с другими видами спорта, эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью. Психологические особенности деятельности волейболистов определяются правилами игры, характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы.

Физическое усовершенствование возможно только при условии учета анатомо-физиологических особенностей организма и построенной на этой основе системы использования способов, форм и методов физического воспитания. В тренировочном процессе волейболистов кроме ведущих физических качеств, необходимых волейболистам для успешного решения возникающих перед ними в процессе игры задач - скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, необходимо совершенствование точности движений, обуславливающих ловкость. Она зависит от деятельности анализаторов (прежде всего двигательного), пластичности, саморегуляции. Ловкость рассматривается как вторичное качество, зависящее, в основном, от комплексного развития силы, быстроты и выносливости и одновременно состояния ЦНС. В результате тренировок увеличивается подвижность нервных процессов, повышается координация деятельности различных отделов ЦНС, сокращение и расслабление мышц-антагонистов. Технические средства обучения и контроля в спорте - это совокупность различных технических средств, способствующих формированию двигательных навыков, развитию физических качеств, контролю за их совершенствованием, а также технические средства обратной связи и другие вспомогательные средства механизации тренировочного процесса.

Подвижные игры - виды игр, требующие от участников повышенной двигательной активности. Они широко используются как средство совершенствования движений, воспитания физических качеств, активного

отдыха, оздоровления детей и молодежи, а также в подготовке спортсменов. Важнейший результат подвижных игр - радость и эмоциональный подъем. Благодаря этому свойству они больше, чем другие формы физической культуры, отвечают потребностям растущего организма в движении, способствуют всестороннему развитию, воспитанию морально-волевых качеств и прикладных навыков, координации движений, ловкости, меткости, развитию чувства коллективизма и других важных качеств. При проведении игр невозможно достичь достаточно избирательного воздействия на мышцы, суставы и внутренние органы занимающихся. В связи с этим подвижные игры необходимо применять в сочетании с другими методами физического воспитания, где имеются наибольшие возможности для относительно точной физической нагрузки и желаемых локальных воздействий на организм. Подвижные игры как бы аккумулируют многие двигательные действия. Применение технических средств обучения и подвижных игр в комплексе имеет большую ценность для развития физических качеств, в частности ловкости, помогает быстрее осваивать новые элементы, овладевать сложными техническими приемами, способствует повышению сознательности обучения и тренировки, создает условия для повышения моторной плотности тренировочных занятий.

Цель исследования – провести анализ условий развития ловкости студентов на занятиях по волейболу.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть особенности психомоторных способностей юных спортсменов.
2. Проанализировать характерные черты ловкости спортсменов.
3. Исследовать условия развития ловкости волейболистов.

Объект исследования – основополагающие характеристики спортивной психологии.

Предмет исследования – определение условий развития ловкости спортсменов.

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

Теоретической основой данной работы послужили работы таких авторов, как: Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И., Родионов А.В. и других.

## Список использованной литературы

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие. – М.: Академия, 2008.
2. Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н. Психология физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2009.
3. Довбыш В.И., Баранец П.А., Ермаков С.С. Методика развития ловкости на начальном этапе обучения волейболу // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2009. - № 1. - С. 60-65.
4. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафанов А.А. Энциклопедия физической подготовки./ Методические основы развития физических качеств. – М.: Лептос, 1994.
5. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008.
6. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: учеб. пособие / Ю.Н. Клещев.– М.: СпортАкадемПресс, 2008.
7. Лукацкий М.А., Остренкова М.Е. Психология. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008.
8. Немов Р.С. Психология. – М.: Юрайт, Высшее образование, 2009.
9. Никандров В.В. Психология. – М.: Волтерс Клувер, 2009.
10. Полянский А.В., Романов Д.А. Методика измерения ловкости как физического качества // Успехи современного естествознания. - 2007. - № 10. - С. 71-72.
11. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Моск. психол.-соц. ин-т : Флинта, 2000.
12. Психология спорта. Хрестоматия. – М.: АСТ, Харвест, 2007.
13. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. Учебник для вузов. – М.: Академический проект, Фонд "Мир", 2009.
14. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. – М.: Олимпия Пресс, 2005.

15. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов : хрестоматия / [сост. И.П. Волков, Н.С. Цикунова] .- М. : Совет. спорт, 2005.
16. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов : Хрестоматия / Сост. и общ. ред. И.П. Волкова .- СПб. и др. : Питер, 2008.