

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.