

Рекомендовано к изданию экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания

ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Протокол №__ «__» _____ 20 г.

Суханов Андрей Валерьевич – к.п.н., доцент кафедры ТиМ волейбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Белова Наталья Юрьевна - старший преподаватель кафедры ТиМ волейбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Ефимов Алексей Сергеевич - старший преподаватель кафедры ТиМ волейбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Курс лекций по волейболу для студентов ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлениям: 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка», «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»; 44.03.01 «Педагогическое образование».

Москва, ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», 2019 г. ____ с.

Краткая аннотация курса лекций по волейболу:

Курс лекций содержит теоретически и методически обоснованные материалы, относящиеся к физической подготовке волейболиста, которая представляет собой воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в его игровой деятельности.

Курс лекций предназначен для студентов физкультурных ВУЗов, для тренеров СШОР, специалистов в области волейбола и игроков.

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение.....	6
ЛЕКЦИЯ I. БИОМЕХАНИКА: ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ МЕХАНИКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ОПИСАНИЯ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ ЧЕЛОВЕКА. ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ЛОКОМОЦИИ, БРОСКАХ И УДАРАХ.....	7
Введение.....	7
I. Основные понятия механики	7
I.1 Биомеханика как научная дисциплина	7
I.2 Основные движения человека	8
I.3 Двигательная функция мышц	9
I.4 Типы мышц и мышечных сокращений.....	9
II. Механические категории, описывающие движение	11
II.1. Характеристика силы	11
II.2 Законы Ньютона	12
II.3. Категории, описывающие вращение в суставе	13
III. Движения без перемены места и локомоции	14
III.1. Определение движений без перемены места.....	14
III.2. Равновесие тела человека.....	15
III.3 Локомоторные движения.....	16
IV. Биомеханический анализ.....	17
IV.1 План биомеханического анализа движений без перемены места.....	17
IV.2 Примеры биомеханического анализа движения без перемены места.....	18
IV.3 План биомеханического анализа циклических локомоций.....	22
IV.4 Пример биомеханического анализа локомоций.....	22
ЛЕКЦИЯ II. ОСНОВЫ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ.....	26
Введение.....	26
I. Силовая подготовка, как основная составляющая движений волейболиста.....	26
II. Преимущества силовой тренировки.....	27
III. Факторы, определяющие силовые способности человека.....	31
IV. Типы мышечных сокращений.....	34
V. Тренировочные методы, применяемые для развития силовых качеств...35	
ЛЕКЦИЯ III. РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ И ПРЫЖКОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ	37
Введение.....	37
I. Основные аспекты развития прыгучести.....	39
II. Тренировочный объем прыжков.....	45
III. Методы прыжковой подготовки.....	49
IV. Параметры физической нагрузки.....	50
V. Примерное содержание прыжковых тренировочных программ для подготовительного периода.....	51
VI. Контроль.....	54
VI.1 Оценка прыгучести.....	55
VI.2 Оценка прыжковой выносливости.....	56

VII. Методы развития скоростно - силовых качеств.....	57
ЛЕКЦИЯ IV. ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ.....	58
Введение.....	58
I. Формы проявления быстроты.....	59
II. Факторы, влияющие на проявление быстроты.....	60
III. Воспитание быстроты реакции на движущейся объект.....	63
IV. Воспитание быстроты реакции выбора	64
V. Примерные упражнения для воспитания скоростных способностей волейболистов.....	66
ЛЕКЦИЯ V. СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ГИБКОСТЬ И РАСТЯГИВАНИЕ.....	70
Введение.....	70
I. Мышечная релаксация.....	70
II. Снятие боли в нижней части спины.....	71
III. Избавление от мышечных судорог	73
IV. Снижение болевых ощущений в мышцах	74
V. Профилактика травм.....	74
VI. Возникновение чувства удовольствия.....	75
VII. Разминка перед и после занятий двигательной активностью.....	75
VIII. Занятия силовой направленности и гибкость.....	79
IX. Ограничения подвижности (гибкости) сустава.....	80
X. Другие принципы растягивания.....	80
XI. Типы и виды упражнений на растягивание.....	86
XII. Проприоцептивное улучшение нервно-мышечной передачи импульсов..	91
ЛЕКЦИЯ VI. ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ЛОВКОСТИ.....	96
Введение.....	96
I. Ловкость волейболиста.....	96
II. Формы проявления координационных способностей волейболиста.....	98
III. Принципы подбора средств воспитания ловкости волейболистов.....	101
V. Примерный каталог упражнений для развития ловкости.....	102
Методические рекомендации.....	104
Список литературы.....	106