

УДК 796.325(07)

ББК 75.569я7

А 39

Рецензент – доцент, кандидат педагогических наук , Акимов А.И.

Акимов, С.А.

А 39

Специальная физическая подготовка на занятиях по волейболу: методические указания/А.С. Акимов; Оренбургский гос.ун – т. – Оренбург: ОГУ, 2010. – 29 с.

Основное содержание – в методических указаниях рассмотрена специальная физическая подготовка студентов на занятиях по волейболу.

Методические указания предназначены для студентов, обучающихся в колледжах по специальностям 050501 – Профессиональное обучение, 151001 – Технология машиностроения, 160203 – Производство летательных аппаратов, 230103 – Автоматизированные системы обработки информации и управления, 220301 – Автоматизация технологических процессов и производств очной формы обучения, 151031 – Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования, 032002 – Документационное обеспечение управления и архивоведение.

УДК 796.325(07)

ББК 75.569я7

©Акимов С. А., 2010

©ГОУ ОГУ, 2010

Содержание

Введение	4
1 Средства и методы развития физических качеств.....	5
2 Воспитание специальной выносливости	10
3 Воспитание прыгучести	13
4 Развитие быстроты	15
5 Контроль за физической работоспособностью	17
6 Специальная физическая подготовка	20
7 Развитие специальной силы	22
8 Развитие специальной быстроты	24
9 Развитие специальной ловкости	24
10 Развитие специальной гибкости	25
11 Развитие умения расслабляться	26
12 Эстафеты	27
Список использованных источников	29

Введение

Волейбол - одна из наиболее популярных и распространенных игр среди населения. Он получил признание у спортсменов и зрителей. Народный характер, простота и широкая доступность этого вида спорта, динамичность и высокий темп поставили волейбол в число самых популярных игр, особенно среди молодежи. Волейбол как игровой вид входит в учебную программу дисциплины «Физическая культура» и является, пожалуй, одним из самых популярных видов спорта среди студенческой молодежи.

Эффективность процесса обучения зависит от многих факторов и в том числе от работоспособности студента на занятии по волейболу. Работоспособность — это его способность выполнять технические приемы и тактические комбинации на протяжении всего занятия. Иными словами, студент должен сохранять высокую активность на протяжении довольно длительного времени. И вполне естественно, что процесс обучения, основанный на современных методах в волейболе и без высоко развитых функциональных свойств организма, которые, обуславливают проявление силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и обеспечивают выделение энергии, необходимой для выполнения мышечной работы, невозможно эффективное проявление двигательных игровых действий.

1 Средства и методы для развития физических качеств

Различные виды двигательной активности вызывают ответную реакцию организма, т.е. создает определенный тренировочный эффект. Периодически повторяющиеся нагрузки обуславливают соответствующую адаптационную перестройку систем организма студентов. Величина и направленность изменений в организме занимающихся при выполнении любых упражнений зависит от компонентов физической нагрузки: вида применяемого упражнения, интенсивности, продолжительности, времени отдыха, характера отдыха, числа повторений.

Вид применяемых упражнений предопределяет количество участвующих в работе мышц и режим их деятельности.

Интенсивность непосредственно влияет на характер энергетического обеспечения. При умеренных и средних скоростях выполнения упражнений усиливаются сдвиги в аэробных процессах; при максимальной интенсивности — в анаэробных.

Продолжительность упражнения определяет, за счет каких механизмов энергообеспечения будет осуществляться мышечная деятельность. Если время работы не более 3 мин, то всякое уменьшение времени выполнения упражнения увеличивает анаэробные изменения в организме. Мышечная работа до 10 с идет за счет алактатных механизмов энергообеспечения; более 10 с — за счет гликолиза.

Величина интервалов отдыха играет большую роль в определении характера ответных реакций на нагрузку. Если работа выполняется со средней интенсивностью, то сокращение интервалов отдыха повышает интенсивность аэробных изменений в организме студентов. При работе с максимальной интенсивностью сокращение интервалов отдыха ведет к увеличению анаэробных изменений в организме.

Число повторений упражнения определяет величину воздействия нагрузки на организм. При работе в аэробных условиях увеличение числа повторений заставляет поддерживать на высоком уровне деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем длительное время. При работе в анаэробных условиях увеличение числа повторений приведет к истощению энергетических ресурсов в мышцах и занимающиеся вынуждены будут либо прекратить работу, либо снизить ее интенсив-