

УДК 796. 325 (07)

ББК 75.569 я 7

А 39

Рецензент

кандидат педагогических наук, доцент В.В. Баранов

Акимов, А.И.

А 39 Физическая подготовка студентов на занятиях по волейболу: методические рекомендации / А.И. Акимов, М.В. Малютина. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2010. - 29 с.

Содержание данной работы раскрывает основные требования практического раздела учебной программы для высших учебных заведений дисциплины «Физическая культура» по разделу «Спортивные игры».

В методических рекомендациях рассматривается организация и проведение учебных занятий по физической подготовке студентов на занятиях волейболом, представлены тесты для оценки уровня физической подготовленности занимающихся. В работу включено примерное содержание уроков по общей физической и специальной физической подготовке.

Методические рекомендации предназначены для студентов, обучающихся по всем специальностям, при изучении дисциплины «Физическая культура».

ББК 75. 569 я 7

© Акимов А.И..

Малютина М.В., 2010

©ГОУ ОГУ, 2010

Содержание

Введение	4
1 Физическая подготовка.....	5
2 Задачи, средства и методы физической подготовки.....	7
2.1 Общая физическая подготовка (ОФП).....	7
2.2 Специальная физическая подготовка (СФП)	9
2.3 Физическая подготовка с учетом игровых функций.....	14
3 Методы физической подготовки	14
3.1 Методы развития быстроты	15
3.2 Методы развития выносливости.....	16
3.3 Методы развития ловкости.....	16
3.4 Методы развития гибкости.....	16
4 Контроль уровня физической подготовленности ..	17
5 Примерное содержание уроков по ОФП и СФП на учебных занятиях по волейболу	20
Список использованных источников	29

Введение

Годы студенчества - пора профессионального, гражданского, нравственного становления человека, время поисков своего места в жизни. В эти годы человек особенно восприимчив ко всему новому, полон энергии. Важнейшая задача его воспитания состоит в том, чтобы эти естественные свойства, присущие молодости, благоприятствовали главному - формированию социально активной, творческой, физически подготовленной личности.

Система физического воспитания студенческой молодежи является решающей в формировании физической культуры как вида общей культуры молодого человека, здорового образа и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов производства, науки, культуры.

Спортивные игры, в частности, волейбол включен в рабочую программу по дисциплине «Физическая культура». Волейбол и физическая подготовка способствуют всестороннему физическому развитию человека, так как объединяют распространённые и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки и т.д.). Систематические занятия физической подготовкой развивают силу, быстроту, выносливость и другие физические качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

В системе физического воспитания спортивные игры и физическая подготовка занимают, на наш взгляд, главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также их прикладному значению. Различные виды бега, прыжков, силовых упражнений входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней.

В то же время волейбол и физическая подготовка при занятиях волейболом являются научно-педагогической дисциплиной и, следовательно, имеет свои методы и приёмы обучения. Они наряду с другими базовыми физкультурно-спортивными направлениями обеспечивают профессиональную подготовку будущих специалистов.

Анализ литературных источников (Айриянц А.Г., Беляев А.В. Железняк Ю.Д., и др.) показывают, что в основу методики и организации физической подготовки студентов должна быть положена концепция управления развитием физических качеств человека.

1 Физическая подготовка

Физическая подготовка студентов - важнейший раздел учебного процесса. Физическая подготовка - это развитие физических качеств, непрерывно связанное с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья.

Основными физическими качествами, обеспечивающими успешность игровой деятельности студентов, занимающихся волейболом, по мнению Беляева А.В., являются:

1) *сила* - способность занимающегося преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Сила мышц определяет быстроту движений и способствует проявлению выносливости и ловкости. Характерное проявление силы в волейболе - при ударных движениях (подаче и нападающих ударах), прыжках на блок и для нападающего удара, при бросках, падениях. *Специальная сила* - высокая способность игрока проявлять силу мышц в режимах, которые требуются при выполнении характерных для силовых напряжений игровых действий. Для студентов, занимающихся волейболом, характерны проявления напряжений мышц: скоростное циклическое, например, при перемещениях за далеким мячом; скоростное ациклическое - при изменениях направления движения; разновидности "взрывного" напряжения - при блокировании, нападающих ударах;

2) *быстрота* - способность выполнять движения в минимальный промежуток времени. Быстрота обусловлена соответствующей деятельностью коры головного мозга, нервными процессами, вызывающими сокращение, напряжение и расслабление мышц. В волейболе проявляется при приеме подачи и нападающих ударов, страховке, перемещениях на блоке.

Формами проявления специальной быстроты являются:

- способность к быстрому реагированию на мяч или на действия партнера и соперника; она отражает возможность игрока понять намерения и действия партнера и соперника, а также определить направление полета мяча и реагировать на него адекватным способом;

- способность к быстрому началу движения (к ней относится стартовое начальное ускорение при игре в защите);

- способность к быстрому выполнению технических приемов и их элементов (например, развитие максимальной скорости движения при выполнении подачи, нападающего удара, блокирования);

- способность к быстрому перемещению в различных направлениях.

Характерными для игровой деятельности занимающихся являются реакция выбора и реакция на движущийся объект. Для защитника реакция выбора выступает на первый план, особенно при приеме открытых неожиданных ударов, ударов-переводов, при отскоке мяча от сетки или от блока;

3) *выносливость* - это способность организма противостоять утомлению или способность к длительному выполнению двигательной деятельности без снижения ее эффективности. Выносливость является одним из