Дипломная работа

**Анализ общей физической подготовленности старших школьников**

**Стр\_39**

|  |  |
| --- | --- |
| **ВВЕДЕНИЕ** |  |
|  |  |
| **1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ** |  |
| 1.1 Особенности физического развития детей старшего школьного возраста |  |
| 1.2 Волейбол – как вид спорта |  |
|  |  |
| **2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ** |  |
| 2.1 Методы исследования |  |
| 2.2 Организация исследования |  |
|  |  |
| **3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ** |  |
| 3.1 Оценка уровня физической подготовленности у старших школьников, занимающихся в спортивной секции волейбола |  |
|  |  |
| **ВЫВОДЫ** |  |
|  |  |
| **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ** |  |
|  |  |
| **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ** |  |

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

По результатам проведенных исследований определена структура физической подготовленности волейболистов 15-17 лет. Основываясь на ней, представляется необходимым в период 10-12 лет акцентировать свое внимание на обще-силовой подготовленности волейболистов, которая оценивается, в частности, по показателям абсолютной статической силы мышц сгибателей и разгибателей рук, ног и туловища спортсмена. Например, в возрасте 6 лет, когда дети начинают ходить в школу, средний рост мальчика или девочки составляет около 115 сантиметров, когда у некоторых рост составляет 109, а у других - 125 сантиметров. Средний вес в возрасте 6 лет составляет около 20 килограммов, но колеблется примерно от 16 до 24 килограммов - примерно 20% вариаций в любую сторону.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Методическое пособие по обучению игре в волейбол и ее совершенствование: пособие для студентов физических факультетов / Федерация волейбола Республики Казахстан.- Алматы, 2008. - 188с.
2. Официальные волейбольные правила Республики Казахстан 2009-2012 г.г. / Федерация волейбола Республики Казахстан.
3. Волейбол: Учебник для физкультурных вузов/ И.Ф. Андрющишин, К.В. Ильющенко.- Алматы, 1999. - 225с.
4. Волейбол: Учебник для ИФК / А.В. Беляева, М.В. Савина - М.: Спорт Академ Пресс, 2002. - 160с.
5. Волейбол: Учебник /А.Г.Фурманов. Д.М. Болдырев. - М.: ФиС, 1983.