

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

факультет спорта
кафедра теории и методики спортивных игр
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

Барзылович Ксения Игоревна

**ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ МАКРОЦИКЛА**

Научный руководитель:

доктор педагогических наук,
профессор Костюков Владимир
Васильевич

Краснодар 2019 г.

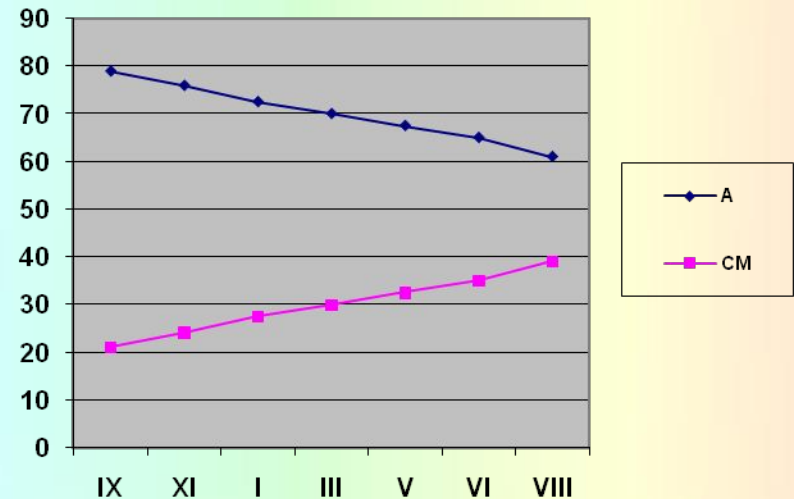
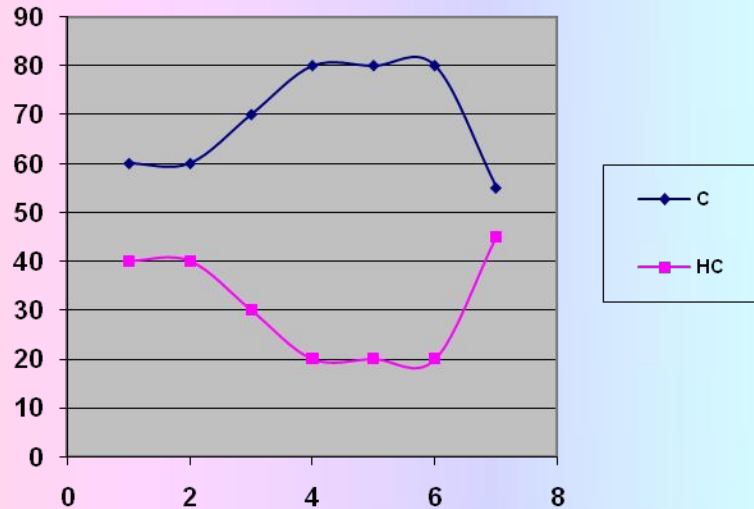
Иллюстрация 2

- **Объект исследования** – процесс спортивной подготовки мальчиков 9-11 лет, специализирующихся в пляжном волейболе.
- **Предмет исследования** – особенности динамики параметров физической подготовленности юных спортсменов 9 – 11 лет, в процессе годичной подготовки в пляжном волейболе.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по вопросам развития физических качеств юных спортсменов 9-11 лет, занимающихся пляжным волейболом.
2. Определить тесты и критерии физической подготовленности юных спортсменов на начальном этапе обучения.
3. Изучить параметры физической подготовленности юных спортсменов, занимающихся пляжным волейболом и выявить их динамику в процессе годичной подготовки.

Иллюстрация 4



Динамика выполняемых нагрузок в годичном цикле подготовки юных спортсменов пляжного волейбола (2014-2015 годы)

На осях ординат – соотношение нагрузок (%)

На осях абсцисс – время (месяцы, годы)

Параметры нагрузок:

I – специализированность: С – специализированные; НС – неспециализированные

II – направленность: А – аэробная; СМ – смешанная.

Иллюстрация 5

Результаты выполнения спортсменами пляжного волейбола тестов общей и специальной физической подготовленности

№ п/п	Тестирования, различия Показатели	Тестирования				Достоверность различий
		Сен-рь 2014г M±m	Дек-рь 2014г M±m	Май 2015г M±m	Авг-т 2015г M±m	
Общая физическая подготовленность						
1	Прыжок в длину с места (см)	128,5 5,07	132,3 4,81	144,7 10,18	154,9 11,23	7,42
2	Тройной прыжок в длину с места (см)	387,9 40,4	413,0 37,90	439,8 26,57	454,0 31,23	4,48
3	Бег (с)	5,1 0,24	5,0 0,27	4,8 0,26	4,7 0,26	3,92
4	Метание набивного мяча (1 кг) сидя из-за головы двумя руками (м)	3,4 0,31	3,9 0,31	3,8 0,46	4,00 0,47	3,42
Специальная физическая подготовленность						
5	Прыжок вверх с места (см)	21,7 8,59	23,5 7,63	26,9 7,62	31,9 7,79	3,05
6	Бег с измене-нием направления («Елочка»), с	18,4 3,12	18,1 3,11	17,7 2,80	16,5 2,13	1,70

Примечание: Необходимые значения t-критерия при $P \leq 0,05$ равны 2,23 (при n=12).

Благодарю за внимание!