

**Министерство образования и науки РФ
ГОУ ВПО «САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

**ДИПЛОМНАЯ РАБОТА
на тему:**

**«МЕСТО ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В
ОБЩЕЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14-
16 ЛЕТ»**

Выполнил:

фио

Научный руководитель:

фио

ЦЕЛЬ И ГИПОТЕЗА РАБОТЫ

Цель – показать место интегральной подготовки в учебно-тренировочном процессе волейболистов 14-16 лет.

Гипотеза – предполагается, что интегральная подготовка, включая в себя все виды подготовки, должна стоять на первом месте в учебно-тренировочном процессе волейболистов 14-16 лет.

Основные факторы, обуславливающие совершенствование технического мастерства волейболиста

1. Высокий уровень развития специальных физических способностей.
2. Совершенное овладение техникой всех приемов и способами их выполнения.
3. Высокий уровень овладения индивидуальными тактическими действиями при выполнении технических приемов.
4. Высокая степень надежности опорно-двигательного аппарата и систем организма.

Задачи тактической подготовки:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры.
2. Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам.
3. Обеспечить высокую степень надежности приемов игры при выполнении тактических действий.
4. Совершенствовать тактические умения с учетом игровой функции волейболиста.
5. Изучать команды противника, их технический арсенал, тактическую и волевую подготовленность.

Задачи общей физической подготовки:

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, воспитание осанки;
- развитие основных двигательных качеств;
- укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата, групп мышц.

Задачи психологической подготовки:

1. Воспитание высоких моральных качеств.
2. Повышение уровня общей культуры.
3. Воспитание волевых качеств.
4. Целенаправленное развитие психических функций применительно к требованиям волейбола.
5. Адаптация к условиям соревнований.

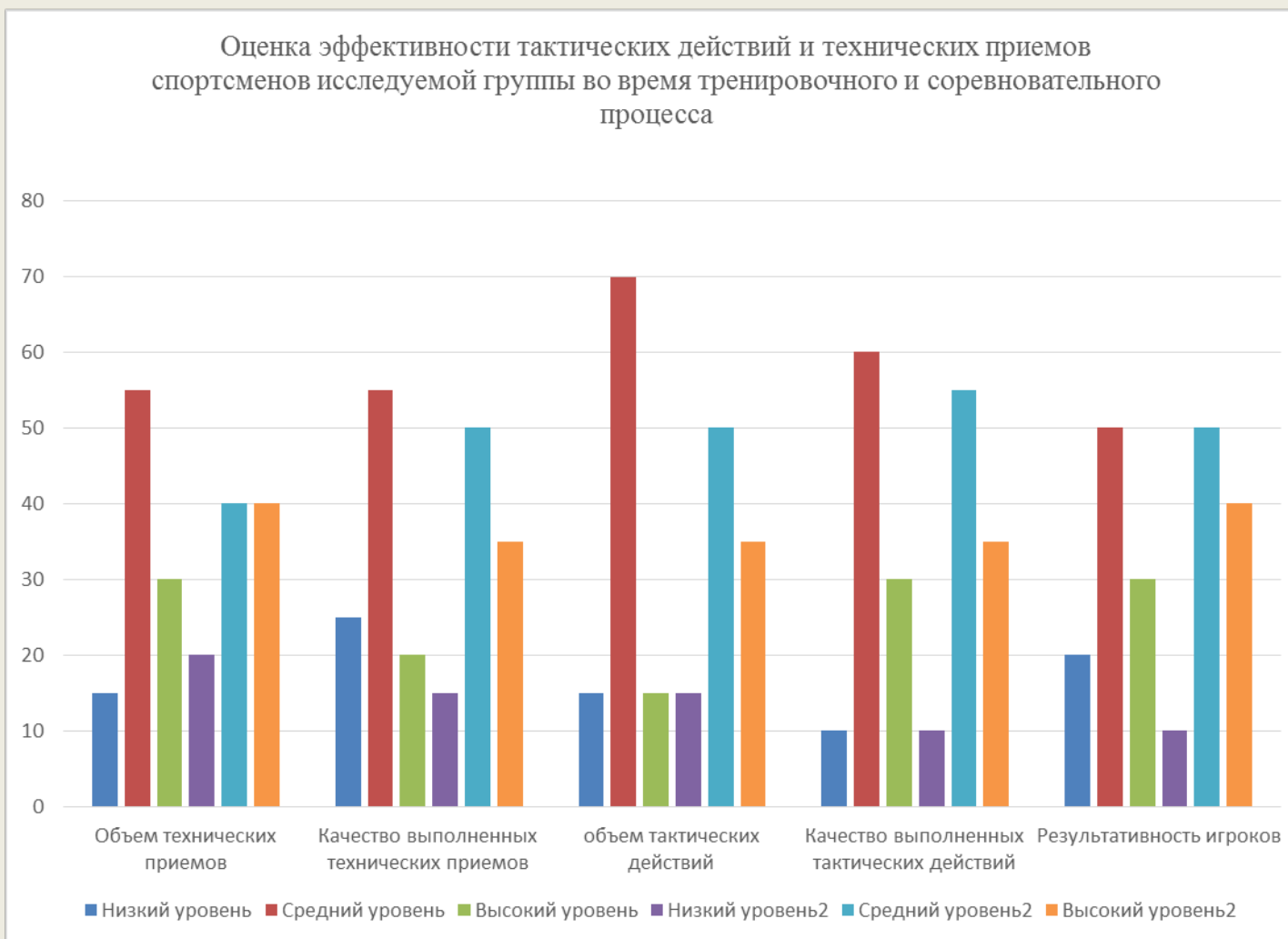
Для решения поставленных задач применялся следующий комплекс методов научных исследований:

1. Теоретический анализ и изучение литературных источников
2. Наблюдение
3. Метод опроса (интервью)
4. Метод изучения и обобщения педагогического опыта
5. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня интегральной подготовленности: упражнения на переключение в выполнении технических приемов
6. Педагогический эксперимент.

Оценка эффективности диагностики уровня эффективности спортсменов с помощью выполняемых упражнений

		Номер упражнения	Уровни сформированности изучаемой характеристики		
			Низкий	Средний	Высокий
Переключ ение техническ их приемов		Упражнение 1	25%	45%	30%
		Упражнение 2	20%	60%	20%
		Упражнение 3	15%	50%	35%
		Упражнение 4	30%	30%	40%
Переключ ение тактическ их действий		Упражнение 1	20%	55%	25%
		Упражнение 2	15%	60%	35%
		Упражнение 3	35%	50%	15%
		Упражнение 4	10%	80%	10%

Оценка эффективности тактических действий и технических приемов спортсменов исследуемой группы во время тренировочного и соревновательного процесса



**«МЕСТО ИНТЕГРАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ В ОБЩЕЙ
ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14-
16 ЛЕТ»**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!