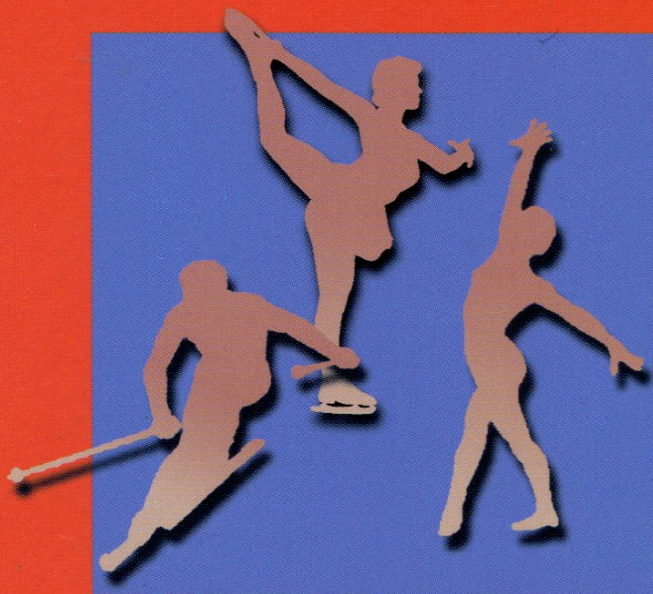


В.П. Губа

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Методы оценки
и прогнозирования
морфобиомеханический
подход



ИЗДАТЕЛЬСТВО «СОВЕТСКИЙ СПОРТ»

В.П. Губа

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Методы оценки
и прогнозирования**

**морфобиомеханический
подход**

Научно-методическое пособие



Москва 2012

Тверской государственный университет



Научная библиотека

00295787

PK

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. ОСНОВНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- 1.1. Спортивный талант и одаренность 7
- 1.2. Роль социального и биологического в развитии детей и подростков 12
- 1.3. Характеристика биологического, паспортного и двигательного
возраста детей и подростков 15
- 1.4. Понятие конституции и соматических типов при определении
перспективности детей и подростков к спортивной деятельности 22
- 1.5. Особенности спортивного отбора и ориентации детей и подростков 33

Глава 2. ВЛИЯНИЕ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- 2.1. Возрастные закономерности роста и развития 47
- 2.2. Характеристика ростовых и пропорциональных показателей 54
- 2.3. Изменение масс-инерционных параметров тела у занимающихся 65
- 2.4. Анализ мышечной, костной и жировой массы 68

Глава 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И СПОРТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

- 3.1. Общая характеристика физических качеств 83
- 3.2. Возрастные особенности развития физических качеств 90
- 3.3. Возрастная динамика силовых способностей 101
- 3.4. Возрастная динамика быстроты
и скоростно-силовых способностей 111
- 3.5. Возрастная динамика выносливости 114
- 3.6. Возрастная динамика координационных способностей 118
- 3.7. Возрастная динамика подвижности и гибкости 123

Глава 4. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- 4.1. Общая характеристика функциональных возможностей 129
- 4.2. Особенности развития опорно-двигательного
аппарата занимающихся 142
- 4.3. Возрастные закономерности развития
сердечно-сосудистой системы 149
- 4.4. Возрастные особенности развития
дыхательной системы и обмена веществ 161

Глава 5. МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- 5.1. Методика обследования морфологических характеристик 169
- 5.2. Анализ телосложения при выборе специализации 188
- 5.3. Морфологические критерии отбора в циклических видах спорта 193
- 5.4. Морфологические критерии отбора в игровых видах спорта 202

Глава 6. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАК ПРЕДПОСЫЛКА К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- 6.1. Методика обследования физической подготовленности 211
- 6.2. Оценка физических качеств при выборе специализации 236
- 6.3. Физическая подготовленность при отборе
в циклические виды спорта 247
- 6.4. Физическая подготовленность при отборе
в игровые виды спорта 263

Глава 7. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- 7.1. Методики определения функциональных возможностей 283
- 7.2. Анализ функциональных возможностей
при выборе специализации 293
- 7.3. Функциональные возможности при отборе
в циклические виды спорта 297
- 7.4. Функциональные возможности
при отборе в игровые виды спорта 309

Глава 8. БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- 8.1. Основные понятия и методики оценки
биомеханических характеристик в спорте 323
- 8.2. Анализ биомеханических характеристик
при выборе специализации 342
- 8.3. Биомеханические характеристики и их анализ
при отборе в циклические виды спорта 358
- 8.4. Биомеханические характеристики, их анализ
при отборе в игровые виды спорта 367

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 377