

УДК 796/799
ББК 75.1
Г93

Рецензенты:

В.К. Бальсевич – доктор биологических наук, профессор,
член-корреспондент РАО, Российский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма

Э.Г. Мартыросов – доктор биологических наук, профессор,
Российский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма

П.В. Квашук – доктор педагогических наук, профессор,
заведующий отделом детско-юношеского спорта,
первый заместитель директора, Всероссийский научно-исследовательский
институт физической культуры и спорта

Губа В. П.

Г93

Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) : научно-методич. пособие / В. П. Губа. – М. : Советский спорт, 2012. – 384 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0577-9

В научно-методическом пособии осуществлено обобщение теоретико-методического материала, полученного автором в ходе многочисленных научных исследований, а также на основе 35-летнего опыта работы. Приведены описание и характеристика предпосылок к спортивной деятельности на основе анализа морфологических параметров, физической и функциональной подготовленности, биологического анализа, а также особенностей формирования двигательных действий и их комплексного контроля в процессе спортивной деятельности.

Монография предназначена для тренеров, ученых, специалистов в области физической культуры и спорта, а также студентов и аспирантов высших и средних физкультурных учебных заведений.

УДК 796/799
ББК 75.1
Г93

ISBN 978-5-9718-0577-9

© Губа В. П., 2012
© Оформление. ОАО «Издательство
“Советский спорт”», 2012

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
-------------------------	-----