

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

Электронный учебный курс

УДК 796.015

ББК 75.1

C56

C56

Совершенствование спортивного мастерства в избранном виде спорта
[Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Сост. С. Ю. Махов –
Электрон. текстовые данные. – Орел: МАБИВ, 2020. – 106 с.

© С.Ю. Махов, 2020

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ В СПОРТЕ

2. КОНТРОЛЬ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

3. ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

4. МОДЕЛИРОВАНИЕ В СПОРТЕ

5. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ В СПОРТЕ

6. СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СТИМУЛЯЦИИ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

7. ПИТАНИЕ И ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ

КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

Глава 1. ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ В СПОРТЕ



1. Характеристика понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация»

Спортивный отбор представляет собой комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта.

Эффективный отбор может быть осуществлен на основе длительных комплексных исследований, которые предполагают анализ личности спортсмена в целом и его спортивных способностей на основе педагогических, медико-биологических, психологических и антропометрических критериев отбора.

Спортивный отбор начинается в детском возрасте на основе тестирования и обследования вовремя специально проводимых для этого учебно-тренировочных сборов, а также на основе изучения тренировочной и соревновательной деятельности в детско-юношеском спортивном коллективе.

Спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности. На всех этапах многолетней подготовки спортсмена должна обеспечиваться комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Особое внимание следует уделять генетически обусловленным качествам и способностям, которые с трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки.

На основе **медико-биологических методов** выявляются морфо-функциональные особенности, уровень физического развития, состояние его здоровья, физической подготовленности занимающихся, энергетические и биохимические предпосылки.

С помощью **психологических методов** определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психическая надежность спортсмена обеспечивает широкий диапазон адекватных реакций в самых неожиданных соревновательных ситуациях.

Особое место в формировании понятия психической надежности в спорте принадлежит устойчивости к стрессу - неспецифической реакции организма на различные вредные факторы: холод, усталость, недостаток кислорода, боль, неопределенность ситуаций и т.п. При этом стрессовые реакции могут быть вызваны не только реальными условиями, но и представлением об опасности, то есть психическим путем, поэтому недостаточная психическая надежность может быть причиной неудач в спорте.