

УДК 796.015
Ч-51

Рецензенты:

- Никитушкин В.Г. – доктор педагогических наук, профессор;
- Оганджанов А.Л. – доктор педагогических наук, профессор.

Чесноков, Н.Н.

Ч-51 **Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва** / Н.Н. Чесноков, А.П. Морозов. – М.: 2016. – 136 с.
ISBN 978-5-905395-43-7

УДК 796.015

Авторы:

Чесноков Николай Николаевич – доктор педагогических наук, профессор;
Морозов Антон Павлович – кандидат педагогических наук, доцент.

Методическое пособие «Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва» должно помочь тренерам и специалистам осмыслить важность прикладного значения научных исследований в подготовке спортсменов, получить сведения о формах осуществления контроля за уровнем спортивной формы на разных этапах подготовки.

Методическое пособие соответствует требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

ISBN 978-5-905395-43-7

© Н.Н. Чесноков, А.П. Морозов, 2016

© ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2016

СОДЕРЖАНИЕ

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ.....	7
ВВЕДЕНИЕ	8
1. ПРОБЛЕМАТИКА НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	14
1.1 Цель и задачи оценки спортивной формы и различных сторон подготовленности спортсменов различной квалификации	14
1.2 Комплексная научная группа: подбор кадров, материальное обеспечение, выбор методик обследования	26
1.3 Материально-техническое обеспечение научных исследований.....	29
1.4 Планирование научно-методического обеспечения в многолетнем тренировочном процессе	32
2. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	38
2.1 Оперативный контроль	39
2.2 Текущее обследование	41
2.3 Обследование соревновательной деятельности.....	45
2.4 Этапные комплексные обследования	48
2.5 Комплексный контроль.....	50
3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПО ВИДУ СПОРТА	57
3.1 Медико-биологические исследования	62
3.1.1 Функциональные пробы и тесты	77
3.2 Педагогические исследования	87
3.2.1 Педагогические наблюдения	88
3.2.2 Педагогическое тестирование.....	88
3.2.4 Анализ дневника самоконтроля.....	96
3.2.5 Экспертная оценка	97
3.3 Биомеханические исследования	98
3.4 Психологический контроль	101

4. АНАЛИЗ И ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНОВ	105
4.1 Математическая обработка полученных данных.....	106
4.2 Структура и содержание практических рекомендаций по результатам научных исследований.....	109
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	120
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	123
ПРИЛОЖЕНИЯ	127
Приложение 1. Карта учета динамики кинематических характеристик в условиях учебно-тренировочных сборов.....	127
Приложение 2. Тест «САН»	128
Приложение 3. Пример карты анализа выступления на соревнованиях.....	130
Приложение 4. Оценка выносливости по 6-минутному бегу (по Г.П. Богданову)	131
Приложение 5. Результаты проведения оперативного контроля в группе ...	132
Приложение 6. Модельные характеристики физической подготовленности девушек-спринтеров (по А.В. Алабину)	133
Приложение 7. Оценка специальной выносливости спринтеров на 200 м (по Х.М. Рахманову)	134
Приложение 8. План-схема годовичного макроцикла тренировки в группе....	135
Приложение 9. Некоторые тесты и пробы, применяемые в спортивной практике	136