

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otchet-po-praktike/290754>

Тип работы: Отчет по практике

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

1. Анализ алгоритма отбора перспективных спортсменов для пополнения спортивного резерва спортивных сборных команд. 4

2. Определение модельных характеристик подготовленности и соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов 9

3. Разработка и апробирование методики коррекции тренировочного процесса групп высококвалифицированных спортсменов с учетом выявленных различий исследуемых показателей подготовленности и соревновательной деятельности в сравнении с модельными характеристиками 16

4. Интерпретация полученных результатов применения методики коррекции тренировочного процесса групп ССМ и ВСМ с учетом выявленных различий исследуемых показателей тренировочной и соревновательной деятельности в сравнении с модельными характеристиками 21

5. Оценки эффективности мероприятий антидопингового сопровождения высококвалифицированных спортсменов 24

Заключение 28

Список литературы 29

Введение

Место прохождения практики – Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург

Цель данной практики — углубить и закрепить научно-теоретические знания, выработать навыки практической и частично исследовательской работы, ознакомиться с системой практической работы.

Задачи практики:

– Анализ алгоритма отбора перспективных спортсменов для пополнения спортивного резерва спортивных сборных команд.

– Определение модельных характеристик подготовленности и соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов

– Разработка и апробирование методики коррекции тренировочного процесса групп высококвалифицированных спортсменов с учетом выявленных различий исследуемых показателей подготовленности и соревновательной деятельности в сравнении с модельными характеристиками

– Интерпретация полученных результатов применения методики коррекции тренировочного процесса групп ССМ и ВСМ с учетом выявленных различий исследуемых показателей тренировочной и соревновательной деятельности в сравнении с модельными характеристиками

– Оценки эффективности мероприятий антидопингового сопровождения высококвалифицированных спортсменов.

1. Анализ алгоритма отбора перспективных спортсменов для пополнения спортивного резерва спортивных сборных команд.

Среди актуальных вопросов развития спорта в Российской Федерации можно выделить определение необходимого и достаточного количества участников для обеспечения конкурентоспособности российского спорта на международной арене. Внедрение систем спортивного ориентирования и спортивного отбора на всех этапах многолетнего тренировочного процесса позволит минимизировать затраты на подготовку спортивного резерва на всех уровнях.

Спортивный отбор - это сложная система организационных и методических мероприятий, включающая методы преподавания, социологии, психологии и биомедицинских исследований, на основе которых выявляются качества, способности и задатки спортсменов разного возраста и квалификации.

В отличие от многих профессий, выбор делается только в начале производственной деятельности. В спорте он повторяется на протяжении всей карьеры спортсмена.

Решение выбрать физические упражнения в качестве физических упражнений и фитнеса - это многоступенчатый, многолетний процесс, который охватывает все этапы физической подготовки.

Рекомендуется различать этапы выбора упражнений в соответствии с этапами длительной физической подготовки.

В соответствии с предпочтительным направлением долгосрочный тренировочный процесс спортсменов условно делится на четыре этапа: предварительная подготовка, предварительная спортивная специализация, углубленная подготовка по выбранным видам спорта и спортивное совершенствование. Этап выбора упражнений соответствует этапу долгосрочной тренировочной системы спортсмена. Таким образом, существует четыре этапа: первичный отбор, отбор специальностей, отбор юношеских видов спорта и отбор видов спорта с более высокими достижениями. Давайте подробнее рассмотрим каждый выделенный этап.

Первичные выборы (на стадии предварительной подготовки)

На данном этапе проводится спортивное ориентирование и предварительный отбор в различных частях и детских спортивных школах. Некоторые специалисты выделяют ориентацию движения в отдельную стадию. Но поскольку первичный отбор проходит в течение длительного времени - не менее полутора лет, в среднем - 2 лет, лучше всего совмещать эти мероприятия.

Во-первых, сделайте медицинский выбор, во время которого определяются противопоказания к общим упражнениям, особенно противопоказания к конкретным упражнениям. Антропометрические показатели также измеряются и тестируются для определения уровня физического развития.

Функциональные тесты выявляют состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, опорно-двигательной, вегетативной систем, вестибулярного аппарата и т.д.

Раскрывает аэробные и анаэробные возможности. В спортивных соревнованиях выявляется умение действовать тактически, которое формируется на основе психофизиологических показателей.

В это время был проведен первый конкурс. Важно оценить желание новичка бороться и побеждать, способность переносить неудачи и уважать существование противников и судей.

После 2-3 лет праймериз наша задача - отобрать среди тех, кто занимается спортом, тех, кто готов считать спорт своей профессией. С этой целью проводится второй этап отбора.

Выбор профессии (на начальном этапе спортивной специализации)

Следующие критерии могут указывать на физическую пригодность с относительно высокой вероятностью:

- Уровень достижений,
- Скорость улучшения результата,
- Стабильность достижения.

Выбранный тип такой же, как и на предыдущем этапе.

Медико-биологический выбор выявляет отклонения в состоянии здоровья учащихся школ физической культуры, которые ранее не были выявлены, и те, которые могли появиться в ходе занятий профессиональным спортом.

В программах детско-юношеских спортивных школ по многим видам спорта, начиная с поступления юных спортсменов в спортивные школы и заканчивая выпуском, существуют контрольные нормативы по спортивной и технико-тактической подготовке, разделенные по возрасту.

Также определяются физиологические и биохимические исследования, отслеживающие, как юные спортсмены адаптируются к повышенным нагрузкам, как они восстанавливаются после них, а также потенциал резервных возможностей организма.

Что касается психологических исследований тенниса, то известный тренер Шамиль Тарпищев в интервью сказал следующее: "Существуют также психологические тесты, которые позволяют определить, склонен ли ребенок к творческой работе и ориентирован ли он на результаты. Ведущие мировые теннисные школы не ориентируют своих детей на деньги - как правило, они не занимаются мобилизацией удачи. Однако, если есть желание, которое является первым, то психологически человек уже заинтересован. И уже в 12 лет можно поставить точный "диагноз" - может ли ребенок играть."

После овладения основными элементами формируется личный стиль деятельности.

Юношеский спортивный отбор (на этапе углубленной специализации)

На этом этапе сохраняются критерии отбора: уровень достижений, скорость и стабильность. Только значение достижения возрастет. Спортсмены участвуют в различных молодежных командах -клубах, регионах, странах и некоторых взрослых командах для участия в чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских играх.

Перспективы кандидатов в сборную определяются на основе учета спортивного потенциала, возможности дальнейшего развития физической подготовки, повышения функциональных возможностей организма спортсмена, овладения новыми двигательными навыками, способности выполнять тренировочные нагрузки большой мощности и высокой интенсивности, а также психологической устойчивости спортсмена на соревнованиях. Основной формой отбора является конкурс. При этом, принимая во внимание не только результаты, но и их динамику за последние два-три года, динамику результатов в этом году, основные составляющие физического здоровья и физического развития и требования к этому виду спорта в международном

Медицинский выбор следует делать очень тщательно. Очень трудно провести грань между патологическими изменениями организма и его положительной адаптивной реакцией на большие нагрузки. Поэтому квалификация медицинского персонала и уровень медицинского оборудования всегда должны повышаться.

Психосоциальные характеристики очень важны на данном этапе отбора. При выборе национальной команды следует учитывать психологическую совместимость ее членов, психологический климат в команде и уровень групповой сплоченности.

1. Александрова В.А. Специфические особенности построения макроцикла высококвалифицированных танцоров [Текст] / В.А. Александрова, В.В. Шиян // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2016. – №3. – С. 88-91.
2. Баландин В.И. Повышение функциональных возможностей и соревновательной надежности юных спортсменов методом ментальной тренировки [Текст] / В.И. Баландин, П.В. Бундзен // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 4. – С. 22-26; 39-40.
3. Ботяев В.Л. Теоретическое обоснование и отбор тестов для оценки координационных способностей спортсменов специализирующихся в сложно-координационных видах спорта [Текст] / В.Л. Ботяев, В.В. Апокин, В.А. Стрельцов // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 4. – С. 71-76.
4. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена : учеб. пособие [Электронный ресурс] / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова и др. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. – 400 с.
5. Галлеев, А.А. Двигательные координации в системе подготовки спортсменов-танцоров [Текст] / А.А. Галлеев // Теория и практика физической культуры. – 2007. - №10. – С. 14-16.
6. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования [Электронный ресурс] / В.П. Губа. – Москва: Советский спорт, 2012. – 384 с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805779.html>.
7. Коваленко А.А. Программно-методическое обеспечение подготовки в спортивных танцах [Текст] / А.А. Коваленко // Спортивные танцы: Бюллетень. – 2001. – № 6. – С. 8-10.
8. Котенко Н.В. Особенности хореографической подготовки в танцевальном спорте [Текст] / Н.В. Котенко // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте : Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. – М.: РГУФКСМиТ, 2012. – С. 25-29.
9. Латиноамериканские танцы: Румба и ча-ча-ча [Текст] / авт.-сост. О.В. Иванникова. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2003. – 61 с.
10. Лэрд У. Техника латиноамериканских танцев [Текст]: пер. с англ. в 2-х ч. Ч. 2 : Пасодобль, ча-ча-ча, джайв / У. Лэрд. – М.: Артис, 2003. – 242 с.
11. Путинцева, Е.В. Начальная подготовка в спортивных танцах: учебно-методическое пособие [Текст] / Е.В. Путинцева, Г.Н. Пшеничникова. –Омск: Изд-во СибГУФК, 2010. – 148 с.
12. Путинцева Е.В. Формирование психической и тактической готовности юных танцоров к участию в соревнованиях с помощью деловых игр [Текст] / Е.В. Путинцева: материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции «Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте» (9 февраля 2017 г.) : под. ред. В.А. Александровой. – М.: РГУФКСМиТ , 2017. – С. 60-64.
13. Семенова И. Е. Преподавание хореографических дисциплин для тренеров и исполнителей спортивных танцев: учеб. пособие – М.: РГАФК, 1999. – 44 с.
14. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: учебник для студ. сред. и высш.

учебных заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

15. Шароватова В.А. Методические аспекты уроков классической хореографии для исполнителей спортивных танцев [Текст] / В.А. Шароватова // Спортивные танцы: Бюллетень. – 1999. – № 5. – С. 9-25.

16. Шипилина И.А. Хореография в спорте [Текст]: учебник / И.А. Шипилина. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 224 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otchet-po-praktike/290754>