

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра велосипедного, конькобежного и конного спорта

ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по конькобежному спорту) для студентов 3 курса дневной формы получения образования

Минск 2019

**Планы семинарских занятий
по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в
избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01
«Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по
конькобежному спорту) для студентов 3 курса дневной формы получения
образования**

Раздел IV Система спортивной подготовки в конькобежном спорте

**Тема 19 Особенности спортивной подготовки конькобежцев различной
квалификации**

План (2 ч)

1. Организационно-методические особенности многолетней спортивной подготовки в конькобежном спорте.

2. Особенности построения учебно-тренировочного процесса конькобежцев на этапе отбора и начальной подготовки (9-11 лет). Задачи спортивной подготовки. Требования к комплектованию учебно-тренировочных групп. Объёмы годовой нагрузки и спортивная подготовка на конец учебного года.

3. Особенности построения учебно-тренировочного процесса конькобежцев на этапе специализированной подготовки в периоде начальной специализации (12-14 лет). Задачи спортивной подготовки. Требования к комплектованию учебно-тренировочных групп. Объёмы годовой нагрузки и спортивная подготовка на конец учебного года.

4. Особенности построения учебно-тренировочного процесса конькобежцев на этапе специализированной подготовки в период углубленной специализации (15-16 лет). Задачи спортивной подготовки. Требования к комплектованию учебно-тренировочных групп. Объёмы годовой нагрузки и спортивная подготовка на конец учебного года.

5. Особенности построения учебно-тренировочного процесса конькобежцев на этапе достижения высшего спортивного мастерства (17-18 лет). Задачи спортивной подготовки. Требования к комплектованию учебно-тренировочных групп. Объёмы годовой нагрузки и спортивная подготовка на конец учебного года.

**Тема 20 Особенности спортивной подготовки конькобежцев в условиях
среднегорья**

План (2 ч)

1. «Горный стаж» и проблема единства спортивной подготовки конькобежцев на равнине и в среднегорье.

2. Индивидуальная устойчивость к гипоксии и проблема единства равнинной и горной подготовки.

3. Особенности спортивной тренировки конькобежцев перед выездом в среднегорье.

4. Акклиматизация и адаптация конькобежцев в условиях среднегорья. Изменение в работоспособности и методика тренировки конькобежцев в период акклиматизации и адаптации к напряжённой мышечной работе в среднегорье.

5. Особенности построения отдельных тренировочных занятий в период пребывания в среднегорье.

6. Особенности участия конькобежцев в спортивных соревнованиях в среднегорье. Структура единства равнинной и горной спортивной тренировки при подготовке к основным спортивным соревнованиям в среднегорье.

7. Особенности спортивной подготовки конькобежцев в среднегорье для достижения высоких спортивных результатов на равнинных катках.

Тема 21 Особенности спортивной подготовки конькобежцев-многоборцев и спринтеров

План (2 ч)

1. Программа спортивных соревнований для конькобежцев-многоборцев и спринтеров. Характеристика отдельных дистанций, входящих в различные многоборья и основные положения о допуске конькобежцев на последнюю дистанцию в программе многоборий.

2. Характеристика анатомо-морфологической структуры сильнейших-спринтеров и многоборцев.

3. Характеристика пространственно-временных параметров шагового цикла спринтеров и многоборцев.

4. Особенности построения тренировочного процесса конькобежцев-спринтеров и многоборцев. Средства и методы, объёмы и интенсивность тренировочных нагрузок.

5. Динамика тренировочных нагрузок в макроцикле конькобежцев-спринтеров и многоборцев.

Раздел V Современная система спортивных соревнований и её влияние на планирование спортивной подготовки

Тема 24 Система спортивных соревнований и её влияние на планирование спортивной подготовки в конькобежном спорте

План (2 ч)

1. Система спортивных соревнований в конькобежном спорте. Характеристика подготовительных, контрольных, отборочных и главных спортивных соревнований. Этапы ранних и основных соревнований.

2. Динамика количества стартов у конькобежцев в зависимости от спортивной квалификации.

3. Характеристика соревновательного метода спортивной тренировки в конькобежном спорте.

Раздел VIII Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки конькобежцев

Тема 38 Медико-биологические и психологические основы юношеского конькобежного спорта

План (2 ч)

1. Закономерности роста и развития организма юных конькобежцев. Возрастная периодизация. Биологический возраст. Половое созревание и стадии пубертатного периода.

2. Развитие опорно-двигательного аппарата. Возрастная динамика мышечной массы и структурное преобразование мышц. Развитие отдельных групп мышц и особенности топографии силы в возрастном аспекте.

3. Развитие двигательной функции в процессе онтогенеза. Влияние изменения размеров тела на показатели моторики в онтогенезе. Влияние спортивной тренировки на физиологические функции у юных спортсменов.

4. Возрастное развитие сенсорных и моторных систем. Возрастные особенности развития нервной системы. Возрастное развитие физиологических систем энергообеспечения: крови, кровообращения, дыхание. Возрастное развитие двигательных функций: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей.

5. Особенности изменения двигательных функций и свойств личности у детей подростков, в связи с занятиями конькобежным спортом. Специфические особенности психологической подготовки начинающих юных спортсменов. Развитие психической функции и волевых качеств в процессе овладения техникой в конькобежном спорте.

Тема 39. Медико-биологические и психологические основы спортивного отбора

План (2 ч)

1. Методологические основы спортивного отбора в спорте. Генетические аспекты спортивного отбора. Оценка степени наследственных влияний на развитие моторики. Анатомо-антропологические критерии спортивного отбора. Морфологическая основа спортивного отбора для занятий конькобежным спортом. Физиологические факторы спортивной работоспособности.

2. Методы биохимических исследований в системе спортивного отбора. Врачебные обследования в процессе спортивного отбора.

3. Медицинские показатели к спортивному отбору для занятий конькобежным спортом. Медицинские показатели как критерии к отсеву конькобежцев занимающихся конькобежным спортом.

4. Психологические методики отбора при ранней специализации. Психодиагностика спортивных способностей по показателям свойств нервных процессов, сенсомоторных реакций, сенсомоторной координации, оперативного мышления в конькобежном спорте. Методы отбора для участия в предстоящем соревновании по показателям психической надёжности сенсомоторных, интеллектуальных, эмоциональных и волевых процессов конькобежцев.

Тема 40 Медико-биологические особенности женского конькобежного спорта

План (2 ч)

1. Анатомические особенности женщин-конькобежек. Размеры, композиция, структура тела и их изменение в процессе спортивной тренировки.

2. Физиологические особенности женщин-конькобежек. Особенности физиологических систем, определяющих выносливость. Физиологические особенности нервно-мышечного аппарата.

3. Биологические особенности женщин-конькобежек. Сравнительный анализ двигательных возможностей мужчин и женщин.

4. Медицинские проблемы женского спорта. Менструальный цикл у женщин и его связь со спортивной работоспособностью. Секс-контроль в спорте.

Тема 41 Медико-биологический и психологический контроль за эффективностью спортивной подготовки

План (2 ч)

1. Система комплексного контроля за тренировочным процессом в конькобежном спорте. Этапные, текущие и оперативные обследования. Выбор методов исследования, частота и условия их проведения. Анализ и трактовка полученных данных.

2. Понятие о кумулятивном эффекте тренировки и способы его определения с помощью медицинских, морфологических, клинико-биологических методов исследования.

3. Система врачебно-педагогических наблюдений. Пробы с повторными и дополнительными нагрузками. Специфические тесты в диагностике функциональной готовности конькобежцев.

4. Особенности интеллектуальной и эмоциональной, волевой сферы спортсмена. Методы контроля за уровнем функционирования познавательных и эмоционально-волевых процессов на различных этапах спортивной тренировки.

5. Методы контроля за уровнем психической напряжённости тренировках. Приёмы снятия или снижения физического и психического утомления.

Раздел IX Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки конькобежцев

Тема 42 Организация и управление научно-методическим обеспечением подготовки конькобежцев

План (2 ч)

1. Значение научных исследований для развития конькобежного спорта. Современные проблемы и основные тенденции в совершенствовании техники, тактики, методике тренировки конькобежцев.

2. Научное обоснование сборных команд: специалисты, врачи, физиологи, психологи. Приборы и оборудование для срочного определения основных показателей физического и функционального состояния конькобежцев.

Тема 44 Методы исследования физической и функциональной подготовленности в конькобежном спорте

План (2 ч)

1. Методы научного исследования физической и функциональной подготовленности в конькобежном спорте.

2. Методы научного исследования техники и тактической подготовленности конькобежцев.

3. Педагогические наблюдения. Проведение хронометража плотности занятия, пульсограмма занятия. Анкетирование, тестирование. Оформление протокола исследования.

4. Педагогический эксперимент. Лабораторный, модельный, естественный. Поисковый и заключительный эксперимент. Анализ полученных данных.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Конькобежный спорт : учеб. для ин-тов физ. культуры / Е. П. Степаненко [и др.] ; под общ. ред. Е. П. Степаненко. – М. : ФиС, 1977. – 264 с.
2. Стенин, Б. А. Конькобежный спорт : учеб. пособие для пед. ин-тов / Б. А. Стенин, В. Г.Половцев. – М. : Просвещение, 1990. – 176 с.
3. Конькобежный спорт и шорт-трек : правила соревнований / авт.-сост. В. В. Гришин [и др.]. – М. : ФиС, 1990. – 135 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Бахрак, И.И. Врачебный контроль за физическим воспитанием и спортивным совершенствованием учащихся общеобразовательной школы. Учебно-методическое пособие / И. И. Бахрак, Н. А. Гамза. – Мн., 2005. – 104 с.
2. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие / В. Г. Никитушкин. – М.: Москомспорт, 2009. – 112 с.
3. Речкалов, А.В. Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте: Монография. / А. В. Речкалов, Д. А. Корюкин – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2011. – 237 с.
4. Петров, Н. И. Конькобежный спорт : учеб. для техникумов физ. культуры / Н. И. Петров. – М. : ФиС, 1982. – 247 с.
5. Власова, Н. Н. Конькобежный спорт : метод. указания для студентов-заочников ин-тов физ. культуры / Н. Н. Власова. – М. : ГЦОЛИФК, 1982. – 23 с.
6. Подарь, Г. К. Конькобежный спорт : методика воспитания профессионально-педагогических навыков : метод. указания для студентов / Г. К. Подарь. – М. : ГЦОЛИФК, 1982. – 104 с.
7. Альшевский, И. И. Пусть звенит под ногами каток // Подружитесь с физкультурой / И. И. Альшевский, Н. Н. Анисимов. – Минск : Полымя, 1985. – С. 212–228.
8. Альшевский, И. И. Коньки доступны всем / И. И. Альшевский. – Минск : Юность, 1986. – 143 с.
9. Половцев, В. Г. Конькобежный спорт в школе / В. Г.Половцев. – Минск : Народное просвещение, 1973. – 112 с.
10. Конькобежный спорт : ежегодник : сб. ст. – М. : ФиС, 1971–1986.
11. Альшевский, И. И. История конькобежного спорта Беларуси / И. И. Альшевский. – Минск, 2009. – 123 с.
12. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Мн. : учеб.-методическое пособие. 1 ч., 1996. – 132 с.

13. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Мн. : учеб.-методическое пособие. 2 ч., 1997. – 180 с.
14. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Мн. : учеб.-методическое пособие. 3 ч., 1997. – 240 с.
15. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 480 с.
16. Матвеев, Л. П. Теория спорта /Л. П. Матвеев. – М. : Воениздат, 1997. – 543 с.
17. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсмена /Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
18. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
19. Щуров, А.Г. Врачебно-педагогический контроль и средства восстановления в системе физического воспитания и спорта. Учебное пособие / А. Г. Щуров – СПб., 2008. – 215 с.