

Семинарское занятие № 2

Тема «Закономерности и принципы спортивной подготовки»

План занятия

1. Связь закономерностей и принципов спортивной подготовки.
2. Основные закономерности спортивной подготовки.
3. Обоснование принципов спортивной подготовки.

Контрольные вопросы

1. Связь закономерностей и принципов спортивной подготовки

- 1.1. Сформулируйте понятия «закон» и «закономерность».
- 1.2. Сформулируйте понятие «принцип» и обобщите значение принципов спортивной подготовки.
- 1.3. Расскажите о взаимосвязи закономерностей и принципов спортивной подготовки.

2. Основные закономерности спортивной подготовки

- 2.1. Перечислите основные закономерности спортивной подготовки (закономерности адаптации к физическим нагрузкам; возрастного развития двигательных способностей; формирования двигательных умений и навыков; динамики работоспособности в течение дня, календарной недели и др.).
- 2.2. Дайте краткую характеристику основных закономерностей, лежащих в основе принципов спортивной подготовки.

3. Обоснование важнейших принципов спортивной подготовки

- 3.1. Перечислите принципы спортивной подготовки.
- 3.2. Дайте характеристику принципу направленности к высшим достижениям и принципу индивидуального максимального достижения.
- 3.3. Объясните, какие факторы влияют на величину индивидуального максимального достижения.
- 3.4. Дайте характеристику принципам углубленной специализации и углубленной индивидуализации.
- 3.5. Поясните причины низкой эффективности одновременных, параллельных занятий несколькими видами спорта.
- 3.6. Сформулируйте требования, предъявляемые к подготовленности спортсмена, который совмещает выступления в различных дисциплинах в рамках одного вида спорта; в разных видах спорта.
- 3.7. Выступления в соревнованиях по каким видам спорта возможно совмещать достаточно успешно и демонстрировать высокие соревновательные результаты и почему?
- 3.8. Какие индивидуальные особенности спортсмена влияют на содержание технической, физической, тактической и психологической подготовки.

3.9. Дайте характеристику принципу единства общей и специальной подготовки спортсмена.

3.10. Раскройте понятия «общая подготовка» и «специальная подготовка» спортсмена.

3.11. Укажите соотношение общей и специальной подготовки у спортсменов различной квалификации в течение многолетнего процесса подготовки, в течение макроцикла?

3.12. Как влияет специфика видов спорта на подбор средств и методов общей подготовки.

3.13. Дайте характеристику принципу непрерывности тренировочного процесса.

3.14. Какая основная биологическая закономерность лежит в основе реализации принципа непрерывности тренировочного процесса.

3.15. Укажите какие варианты чередования нагрузок и отдыха при непрерывной тренировке являются наиболее эффективными.

3.16. Дайте характеристику принципу единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам.

3.17. Объясните, почему в тренировочном процессе необходимо планировать максимальные тренировочные нагрузки.

3.18. Дайте характеристику принципам волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного процесса.

3.19. Перечислите виды динамики нагрузок в тренировочном процессе.

3.20. Назовите причины волнообразных колебаний нагрузки в цикле тренировок.

3.21. Объясните для спортсменов какой квалификации наиболее эффективным является волнообразная динамика нагрузки в недельном цикле занятий и почему?

3.22. Раскройте понятие «цикличность».

3.23. Назовите примерную продолжительность микроцикла, мезоцикла и макроцикла.

Задания для самостоятельной работы к семинарскому занятию № 2

1. Опишите примеры практической реализации принципа углубленной индивидуализации в тактической, технической, физической и психологической подготовке спортсменов.

2. Нарисуйте схему динамики тренировочных нагрузок в семидневном микроцикле при одноразовых занятиях в течение дня.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Иванченко, Е. И. Основы системы спортивной подготовки : учеб.-метод. пособие / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2018. – 279 с.

2. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 1 : Фундаментальные аспекты теории спорта. – 181 с.
3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2010. – 340 с.
4. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
6. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.
7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
8. Теория спорта : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В. Н. Платонова. – Киев : Вища школа, 1987. – 424 с.