

# *Гигиенические основы спортивной тренировки*

Лекция 5.

# План лекции

- 1. Гигиенические требования к планированию, структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок.*
- 2. Условия учебно-тренировочного процесса юного спортсмена.*
- 3. Гигиенические требования к тренировкам женщин.*

# *Гигиенические принципы построения учебно-тренировочного процесса*

1. систематическое проведение тренировочных занятий и повторное выполнение физических упражнений;
2. постепенное увеличение физической нагрузки;
3. чередование работы и отдыха;
4. разносторонняя физическая подготовка.

# Круглогодичный план тренировок

- подготовительный период;
- соревновательный период;
- переходный период.



[http://www.sportprimorye.ru/prim\\_sport/3861](http://www.sportprimorye.ru/prim_sport/3861)

# Подготовительный период

- основное место ОФП;
- укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, улучшение координации движений, воспитание воли ;
- гимнастика (ежедневная 15-минутная утренняя зарядка).



# *Соревновательный период*

- спортивная тренировка,
- необходимый отдых,
- выполнение физических нагрузок в пределах функциональных возможностей,
- наиболее рациональное сочетание тренировки и отдыха
- повышаются работоспособность, выносливость и спортивные результаты.

# *Переходный период*

- зарядка;
- прогулки;
- туристические походы;
- закаливание



# Структура тренировки

- подготовительная часть;
- основная часть;
- заключительная часть.



<http://dushnikel.ucoz.ru/photo>

# *Подготовительная часть спортивной тренировки*

- **подготовка суставов ;**
- **аэробная подготовка ;**
- **специальная подготовка.**

# Подготовка суставов

- гимнастические упражнения умеренной интенсивности с постепенно возрастающей амплитудой (4 – 5 мин).
- каждое упражнение повторяется 10 – 12 раз как динамическое (изотоническое) и затем как статическое (изометрическое) 2 – 3 раза по 4 – 6 с.

# Аэробная подготовка

- бег умеренной интенсивности при ЧСС 130 – 150 уд/мин в течение 5 – 10 мин (допустим и интервальный бег).

Менее 5 минут неэффективна.



# Специальная подготовка

- 5 – 7 мин;
- подготовка нервно-мышечного аппарата к выполнению специальной нагрузки;
- группы мышц, которые будут принимать участие в ее выполнении, должны быть разогреты примерно до 38 °C.

# Основная часть спортивной тренировки

- строится в соответствии со спецификой вида спорта и спортивными задачами;
- нагрузки не должны вызывать переутомления как организма в целом, так и отдельных его систем и органов (локального переутомления).

# *По величине тренировочного воздействия на спортсмена*

- тренировки с малой тренировочной нагрузкой, дающие восстановительный эффект;
- тренировки со средней тренировочной нагрузкой, дающие поддерживающий эффект;
- тренировки с большой тренировочной нагрузкой, оказывающие развивающее действие.

# Циклы тренировок

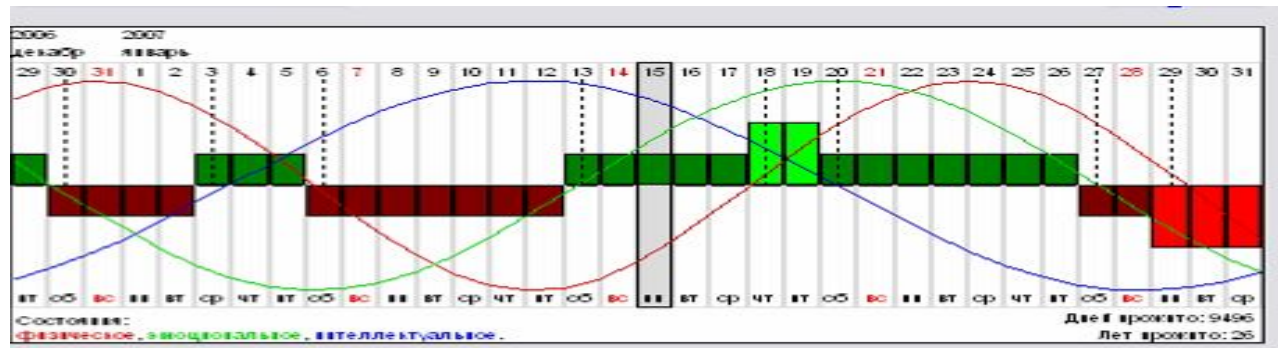
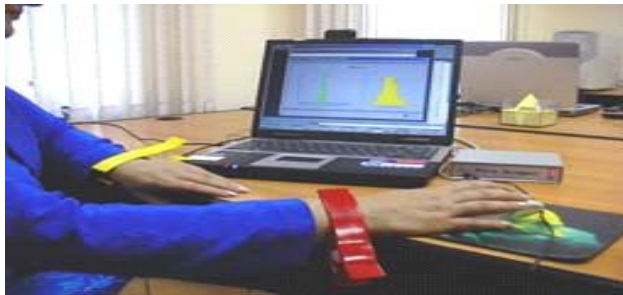
- сезонные;
- недельные;
- суточные.



<http://dushnikel.ucoz.ru/photo>

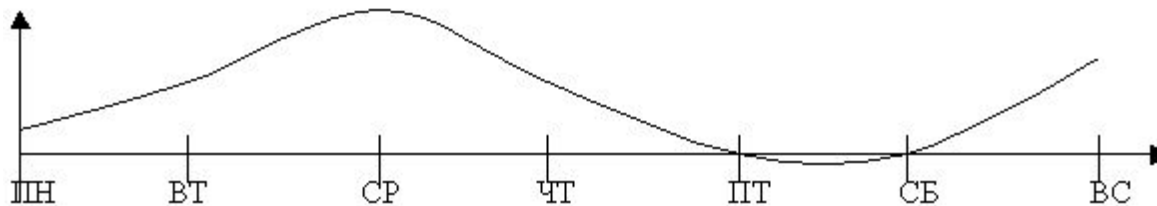
# Сезонные изменения работоспособности

- небольшой подъем в конце лета и осенью;
- небольшое снижение в конце зимы и весной.



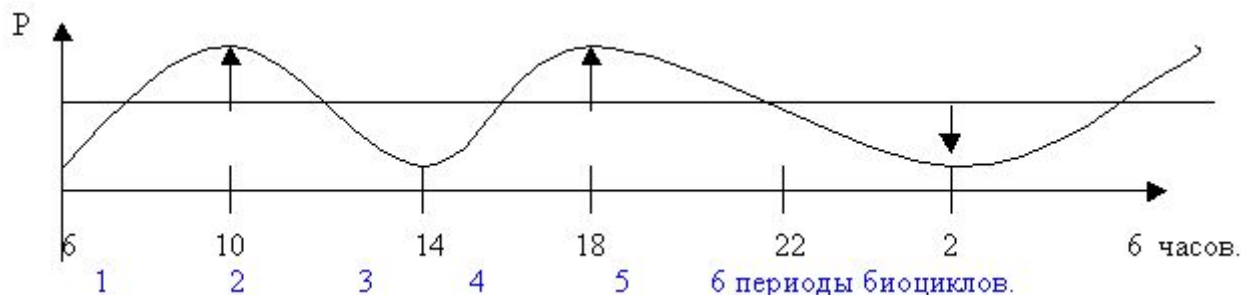
# Недельные изменения работоспособности

постепенное повышение к среде и последующее снижение к субботе.



# Суточные изменения работоспособности

- 1-й интервал:** 6 – 10 (12) ч. – работоспособность повышается;  
10 (12) – 14 ч. – работоспособность постепенно снижается;
- 2-й интервал:** 14 – 18 ч. – работоспособность повышается;  
18 – 22 ч. – уменьшается;
- 3-й интервал:** 22 – 2 ч. – работоспособность существенно снижается;  
2 – 6 ч. – начинает возрастать, оставаясь ниже среднего уровня.



# Структура тренировочных нагрузок в течение дня

- первая тренировка до завтрака – общефизическая подготовка (50 – 60 мин) ;
- вторая (основная) – после завтрака (развитие специальной выносливости, преимущественно однонаправленный характер);
- третья – после обеда и отдыха (техническая или игровая).

# Микроциклы по воздействию на организм

- с большой нагрузкой (развивающий),
- со средней нагрузкой (поддерживающий),
- с малой нагрузкой (восстановительный).

# *Структура тренировочных нагрузок в недельном микроцикле*

---

два варианта развивающих микроциклов:

- с двумя (двухпиковые)
- с тремя (трехпиковые) большими тренировками и интервалами в один или два дня.

# Примерные варианты мезоцикла

- развивающий (микроцикл),  
поддерживающий, развивающий,  
восстановительный; поддерживающий  
(втягивающий), развивающий,  
восстановительный, развивающий.

# Гигиенические требования к подготовке юных спортсменов

- обеспечение всесторонней подготовки;
- специальная подготовка на базе хорошей общей физической подготовленности;
- постепенное увеличение нагрузок;
- обеспечение достаточного отдыха;
- категорическое запрещение употребления алкоголя и курения; стимулирующих средств (допингов);
- активное закаливание.

# Гигиенические требования к организации режима дня юных спортсменов

- основные режимные моменты должны быть оптимальными по продолжительности в соответствии с возрастными особенностями;
- чередование всех режимных моментов должно быть таким, чтобы способствовать сохранению высокой работоспособности организма на протяжении всего дня;
- основные режимные моменты должны распределяться во времени с учетом существующего суточного ритма физиологических функций организма;
- в режиме дня должна быть предусмотрена возможность гармонического развития юных спортсменов и свободное время для проявления собственной инициативы.

# непрерывная продолжительность тренировочного занятия

- для спортсменов имеющих второй спортивный разряд - не более 2 ч 15 мин (три академических часа),
- для перворазрядников и выше – не более 3 ч (четыре академических часа).

# *Фазы овариально-менструального цикла*

- менструальная (с 1-го по 4-й день),
- постменструальная фаза (с 5-го по 10-й день),
- овуляторная фаза (с 11-го по 16-й день),
- постовуляторная фаза (с 17-го по 26-й день),
- предменструальная - (27-28-й дни).