

Тренировочный процесс. Место спортивного
врача в структуре тренировочного процесса

Часть занятия:

- Вводно – подготовительная
- Основная
- Заключительная

Педагогическая направленность:

- Избирательная
- Комплексная
- Сочетанная

Структура спортивного занятия

Нагрузка:

- Малая
- Средняя
- Значительная
- Большая

Типы организации:

- Учебные
- Тренировочные
- Учебно – тренировочные
- Восстановительные
- Модельные
- Контрольные

Структура тренировочного процесса

- **Микроциклы** – серии занятий, проводимых от 3 до 14 дней. Выделяют втягивающие, ударные, подводящие, восстановительные и соревновательные микроциклы.
- **Мезоциклы** – этапы тренировочного процесса продолжительностью от 3 до 6 недель. Выделяют втягивающие, базовые, контрольно – подготовительные, предсоревновательные и соревновательные мезоциклы.
- **Макроциклы** – их продолжительность может быть от нескольких месяцев до 4 лет.
- **Олимпийский** – 4 года, годичный, сезонный макроциклы.

Структура годового цикла подготовки. Задачи и длительность.

■ Подготовительный период

- Общеподготовительный этап
- Специально – подготовительный этап

■ Соревновательный период

- Ранний соревновательный этап
- Соревновательный отборочный этап (как правило, Чемпионат Страны)
- Контрольно – подготовительный этап
- Главный соревновательный этап.

Переходный период

Задачи главного соревновательного этапа

- определить рациональное соотношение упражнений, направленных на развитие различных качеств;
- установить оптимальное сочетание больших нагрузок и полноценного отдыха;
- научиться представлять тренировочные нагрузки, восстановительные мероприятия и питание в виде единого процесса;
- усовершенствовать диагностику оценки функционального состояния спортсменов, их реакций на нагрузки с целью индивидуального планирования и коррекции тренировочного процесса;
- разработать комплекс физиотерапевтических и психологических мероприятий, позволяющих наилучшим образом подготовить спортсмена к конкретному старту уже в процессе соревнований

Динамика состояния организма в процессе спортивно – тренировочных занятий.

- Предстартовое
- Рабочее
- Утомление
- Восстановление

Предстартовое состояние

- Состояние готовности – проявление умеренного эмоционального возбуждения, которое способствует повышению спортивного результата;
- Стартовая лихорадка – резко выраженное возбуждение, под влиянием которого спортивный результат может как повыситься, так и снизиться;
- Стартовая апатия, ведущая к снижению спортивного результата

Рабочее состояние

- Вработывание («Мертвая точка»)
- Устойчивое состояние (истинное и ложное)

Состояние утомления

- различают по локализации, т.е. по тому, какая система (или системы) организма испытывает характерные функциональные изменения, и по механизмам или по тем конкретным изменениям в деятельности ведущих систем организма, которыми обусловлено развитие утомления

Состояние восстановления

- совокупность изменений деятельности функциональных систем организма, наступающих после прекращения выполнения физического упражнения.
- **Фазы периода восстановления:**
- Быстрое восстановление;
- Замедленное восстановление;
- Суперкомпенсация – появление избыточных, дополнительных ресурсов и функциональных возможностей организма;
- Длительное (позднее) восстановление;

Использование средств восстановления

- педагогические,
- психологические,
- медико-биологические
 - 1) гигиенические средства,
 - 2) физические средства,
 - 3) питание,
 - 4) фармакологические средства)

Эффективность тренировочного процесса, тренировочный эффект

- **Срочный тренировочный эффект** – изменения, происходящие в организме непосредственно во время выполнения физических упражнений и в ближайший период отдыха.
- **Отставленный тренировочный эффект** – изменения, отмеченные в поздних фазах восстановления (например, на другой день после занятий или через несколько дней)
- **Кумулятивный тренировочный эффект** – изменения в организме, происходящие на протяжении длительного периода тренировки в результате суммирования срочных, отставленных эффектов общего числа отдельных тренировочных занятий.

Типы реакции на тренировочную нагрузку

- физиологический,
- пограничный
- патологический

Классификация видов спорта

■ Циклический

- (БиатлонБиатлон, ВелоспортБиатлон, Велоспорт, ГребляБиатлон, Велоспорт, Гребля, Лыжные гонкиБиатлон, Велоспорт, Гребля, Лыжные гонки, Лёгкая атлетикаБиатлон, Велоспорт, Гребля, Лыжные гонки, Лёгкая атлетика, ПлаваниеБиатлон, Велоспорт, Гребля, Лыжные гонки, Лёгкая атлетика, Плавание, ТриатлонБиатлон, Велоспорт, Гребля, Лыжные гонки, Лёгкая атлетика, Плавание, Триатлон, Шорт-трек)

■ Скоростно – силовой

- (Бокс(Бокс, Тяжёлая атлетика, Теннис, Бадминтон, Настольный теннис)

■ Сложно – координационный

- (ВиндсёрфингВиндсёрфинг, Прыжки на лыжах с трамплинаВиндсёрфинг, Прыжки на лыжах с трамплина, Синхронное плаваниеВиндсёрфинг, Прыжки на лыжах с трамплина, Синхронное плавание, СноубордингВиндсёрфинг, Прыжки на лыжах с трамплина, Синхронное плавание, Сноубординг, Спортивная гимнастикаВиндсёрфинг, Прыжки на лыжах с трамплина, Синхронное плавание, Сноубординг, Спортивная гимнастика, Фигурное катаниеВиндсёрфинг, Прыжки на лыжах с трамплина, Синхронное плавание, Сноубординг, Спортивная гимнастика, Фигурное катание, ФристайлВиндсёрфинг, Прыжки на лыжах с трамплина, Синхронное плавание, Сноубординг, Спортивная гимнастика, Фигурное катание, Фристайл, Художественная гимнастика)

■ Игровой

- (Баскетбол(Баскетбол, Бейсбол(Баскетбол, Бейсбол, Водное поло(Баскетбол, Бейсбол, Водное поло, Волейбол(Баскетбол, Бейсбол, Водное поло, Волейбол, Гандбол(Баскетбол, Бейсбол, Водное поло, Волейбол, Гандбол, Кёрлинг(Баскетбол, Бейсбол,