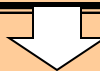


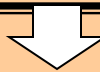
Физиологическое обоснование спортивной тренировки



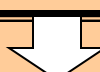
Спортивная тренировка – специализированный педагогический процесс, направленный на повышение резервов организма и спортивного результата



**Эффект
тренированности**



**Уровень
работоспособности**



**Спортивная
форма**



Физиологическая сущность тренировки → адаптация
организма к физическим нагрузкам за счет
морфологических, функциональных, метаболических
изменений в системах органов



В результате два положительных
функциональных эффекта



Усиление

максимальных
функциональных
возможностей систем
и организма (ЖЕЛ,
сила, МОК, ДО)

Повышение

экономичности
деятельности
органов и систем
(СО, ДО, ЧСС, ЧД)



резервы

Принципы тренированности

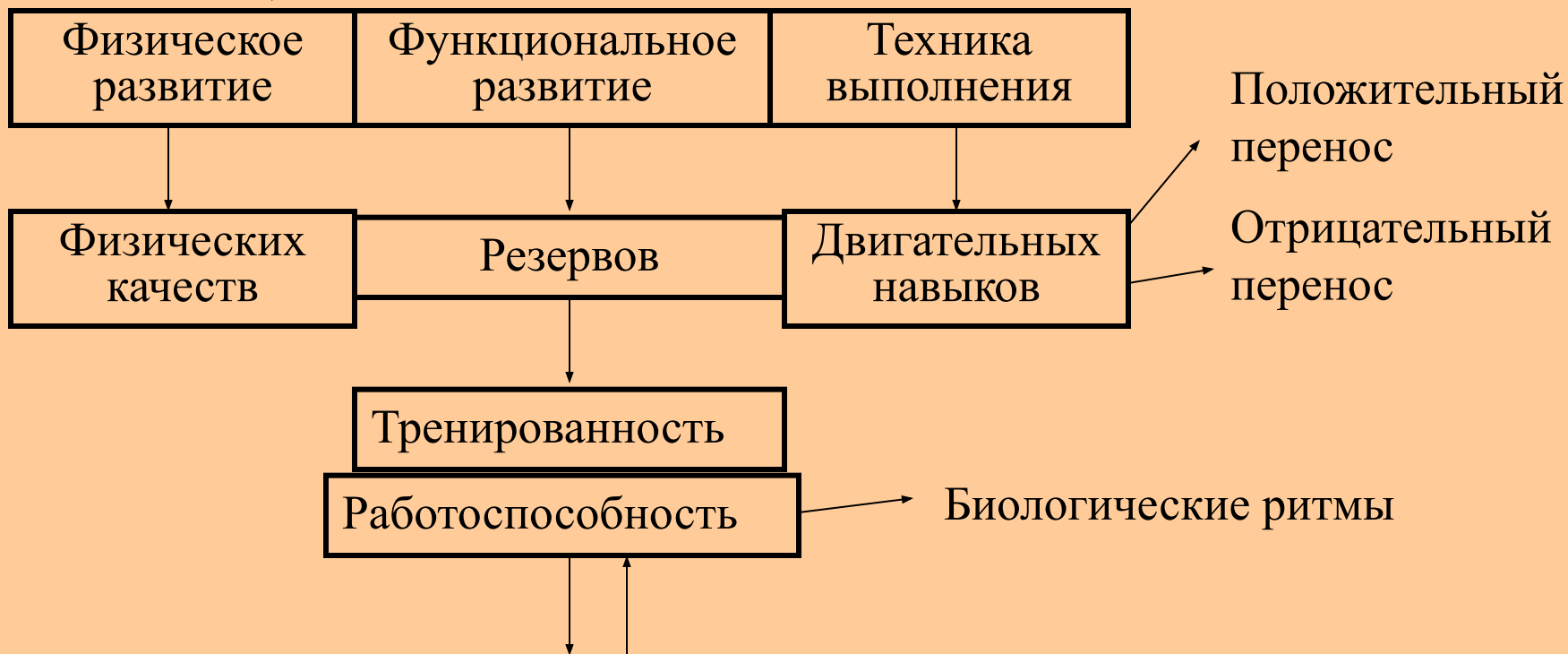
Педагогические

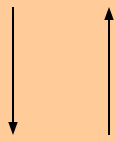
- Сознательность
- Активность
- Систематичность
- Последовательность
- Доступность
- Наглядность
- Индивидуальность
- Непрерывность

Специфические

- Общая подготовка
- Специальная
- Пороговых (критических) нагрузок
- Обратимость тренировочного эффекта

Тренировка





Периодизация спортивных тренировок



Онтогенез

Критические



Изменение порога чувствительности



Несоответствие роста и развития.

- Гармоничность



4-7

10-13 д.

11-14 м.

Сенситивные



Высокая чувствительность к адекватным раздражителям



Соответствие роста и развития



- паспортный возраст
- биологический возраст



1-3

7-10

14-17 д.

15-18 ю.