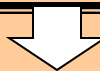


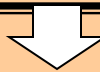
# Физиологическое обоснование спортивной тренировки



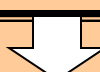
*Спортивная тренировка* – специализированный педагогический процесс, направленный на повышение резервов организма и спортивного результата



**Эффект  
тренированности**



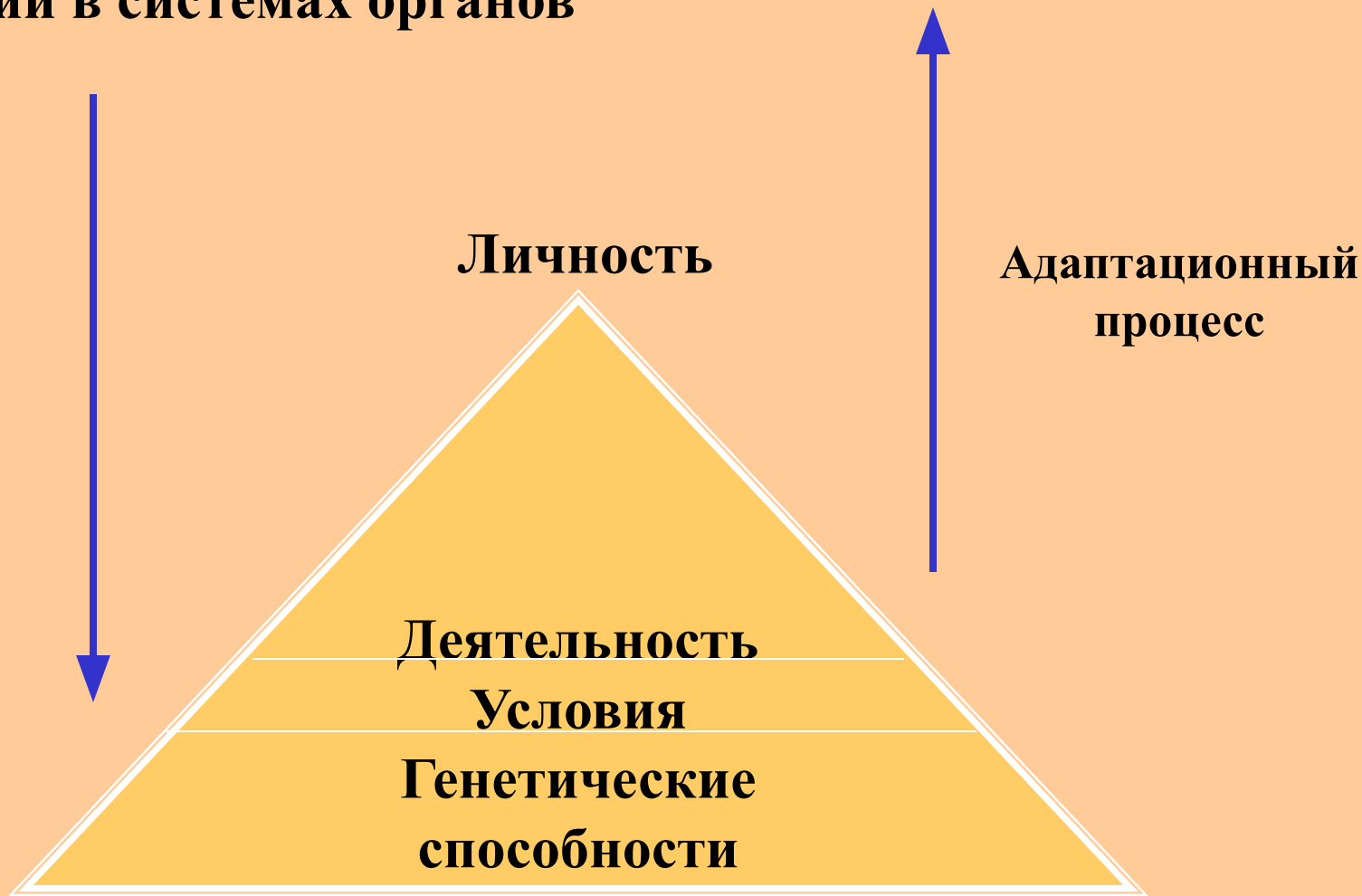
**Уровень  
работоспособности**



**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

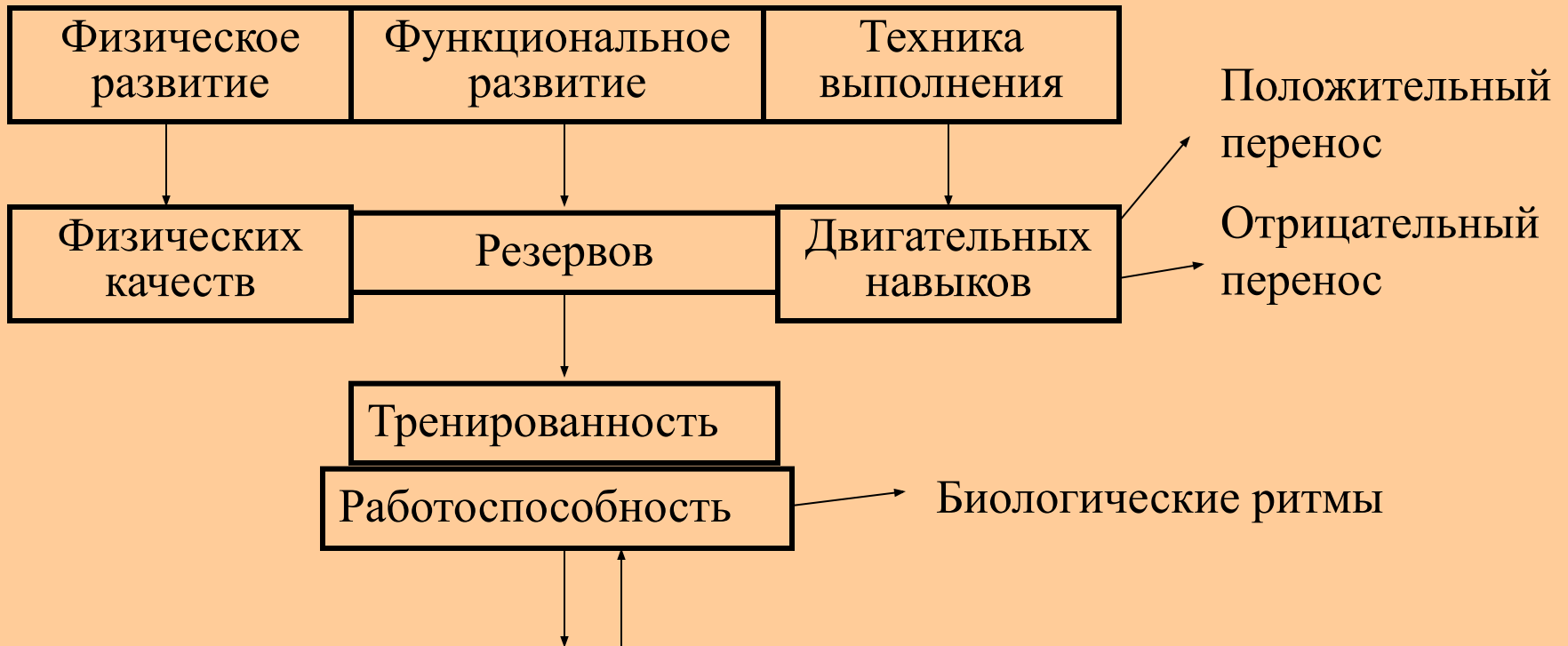
## *Педагогические*

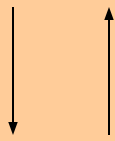
- Сознательность
- Активность
- Систематичность
- Последовательность
- Доступность
- Наглядность
- Индивидуальность
- Непрерывность

## *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.