

Особенности учебно тренировочного процесса в разное время года.

Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль за занимающимися физкультурой и спортом.



•Подготовила: Врач по спортивной медицине ГБУЗ НСО ГНОВФД Бобылева Е.Т.

Календарь соревнований и периодизация спортивной тренировки



На периодизацию тренировки влияют:

- Система распределения спортивных состязаний на протяжении года
- Смена климатических условий по временам года (в так называемых «сезонных» видах спорта)

НО(!) ни календарь соревнований, ни времена года не определяют существа тренировочного процесса и потому не могут служить первоосновой его периодизации

Времена по большей части обуславливают:

- Сроки периодов тренировки (ограничивая длительность соревновательного периода в «сезонных» видах спорта)

- Влияют на подбор тренировочных средств

По мере развития материально-технической базы степень ограничивающего влияния сезонных факторов на тренировку все больше уменьшается.



*Спортивный календарь
предусматривает:*

- Даты спортивных состязаний
- Границы соревновательного периода
- Структуру данного периода
- Лимитирует длительность других периодов тренировочного цикла.

Календарь НЕ определяет:

- Сроки подготовки
- Этапы, через которые должен пройти спортсмен, чтобы приобрести спортивную форму к соревнованиям.

Календарь соревнований обладает автономией по отношению к периодизации тренировки.

Необходимо определить условия, соблюдение которых исключит возможность противоречий между спортивным календарем и периодизацией тренировки.



Основные условия при составления спортивного календаря:

- Сроки основных соревнований и предшествующих им решающих отборочных этапов устанавливаются с учетом возможностей поддержания спортивной формы (т. е. в границах соревновательного периода тренировки)
- Количество соревнований достаточно для роста спортивного мастерства
- Между соревнованиями соблюдаются интервалы, необходимые для восстановления и развития работоспособности
- Спортивный календарь в основных своих моментах стабилен, традиционен.



Зимой — лыжи, летом — бег. Так категорично?

Навыки, необходимые для подготовки к соревнованиям оттачиваются в приближенных к естественным условиям.

Скорость и наклон на электрической дорожке проигрывают переменной скорости при беге на улице, бассейн — открытой воде, а тренировка на лыжах на улице в приоритете перед тренировкой на имитаторе в зале.



**СТОЮ НА АСФАЛЬТЕ,
В ЛЫЖИ ОБУТЫЙ...**

Если же речь не идёт о профессиональном спортсмене, то от целей и задач можно не отклоняться, а лишь учитывать некоторые нюансы тренировок».

Зима:

1. Упражнения на укрепление мышц-стабилизаторов, упражнения на координацию и баланс.
2. За 30 минут до тренировки желательно нанести на кожу увлажняющий крем, чтобы избежать обезвоживания.
3. Одежда должна быть синтетической — такая не будет впитывать влагу, сохраняя тепло, тем самым снижая риск переохлаждения. Также необходимы головной убор, перчатки и балаклава, которая защитит лицо.
4. Тренироваться лучше в световой день, когда лучше обзор.
5. Вдох через нос, выдох через рот. Так в легкие будет поступать воздух комфортной температуры. При интенсивном беге, когда легкие требуют больше кислорода, допускается дышать и носом, и ртом.
6. Частью зимнего тренировочного процесса может стать закаливание.



Лето

1. С точки зрения температурного режима наиболее благоприятной является температура до $+25^{\circ}\text{C}$
2. Бег лучше в 7-8 утра, пока воздух не нагрелся и не раскалил покрытие. По этой же причине, не столь целесообразно бегать вечером, даже когда жара спадает.
3. Питьевой режим
4. Кожу необходимо защищать средством с SPF, а также покрывать голову, чтобы избежать перегрева и солнечного удара.



ВОССТАНОВЛЕНИЕ

- **Питьевой режим.**
- **Прием минералов и изотоников.**
(для восполнения запасов солей калия, магния и кальция)
- **Адекватное питание** (По поводу того, стоит ли тренироваться натошак, до сих пор ведутся споры)
- **8-часовой сон**



Врачебно-педагогический контроль

Врачебно-педагогический контроль - это исследования, проводимые совместно врачом и преподавателем-тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм занимающегося или спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.



При проведении врачебно-педагогического контроля применяются общепринятые методы определения реакции организма на нагрузку:

-подсчет пульса

-дыхания

-измерение давления

-динамометрия

-визуальная характеристика внешних признаков утомления

Все это позволяет дать врачебно-физиологическую и педагогическую оценку учебно-тренировочному занятию в целом и реакции организма на нагрузку.

С помощью врачебно-педагогических наблюдений выясняются:

•условия проведения занятий

•Содержание занятий

•Методика

•Объем

• Интенсивность тренировочной нагрузки

• Соответствие уровню подготовленности занимающихся

•Соответствие индивидуальным особенностям

• Выполнение гигиенических правил содержания одежды и обуви

• Ведение дневника самоконтроля

•Выполнение мер профилактики спортивного

Врачебно-педагогический контроль дает возможность выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты.

Срочный тренировочный эффект - это изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнения и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект - это изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления (на другой и последующие дни после нагрузки).

Кумулятивный тренировочный эффект - это изменения в организме на протяжении длительного периода тренировки в результате суммирования срочных и отставленных эффектов большого числа тренировочных занятий.

За всю процедуру врачебно-педагогического контроля несет полную ответственность не врач, а педагог-тренер.

Все срочные оперативные замечания по результатам контроля врач должен сообщать не занимающемуся, а преподавателю-тренеру. Результаты врачебно-педагогического контроля должны быть использованы для совершенствования учебно-тренировочного процесса.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Самоконтроль не может и не должен заменять врачебный и педагогический контроль, но он может:

-проводиться самостоятельно

-проводиться ежедневно

- давать специальную информацию об изменении основных показателей в состоянии здоровья и работоспособности в сопоставлении с возможными причинами положительных или отрицательных изменений в организме.

Самоконтроль - регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

Цель самоконтроля - организовать регулярные самостоятельные наблюдения простыми и доступными способами за своим физическим развитием, состоянием организма, влиянием на него физических упражнений, конкретного вида спорта или профессиональных бытовых нагрузок.

ДНЕВНИК

Основными *методами самоконтроля* является: визуальный, инструментальный и дневник самоконтроля.

Дневник состоит из двух частей:

- общежизненные показатели
- показатели, связанные с общей дневной нагрузкой, нагрузкой на учебно-тренировочных занятиях физическими упражнениями и спортом (объем и интенсивность, пульсовые показатели и т.д.).



Показатели могут быть объективными и субъективными.

К объективным показателям самоконтроля относятся:

- частота сердечных сокращений (пульс)
- артериальное давление
- частота дыхания
- жизненная емкость легких (спирометрия)
- вес
- мышечная сила
- спортивные результаты

(т.е. все, что имеет единицы измерения).

К субъективным:

- самочувствие
- качество сна
- аппетит
- усталость
- положительные и отрицательные эмоции
- отсутствие и наличие комфортности при занятии физическими упражнениями (вялость, сонливость, отсутствие желания тренироваться и т.п.).

Объективные и субъективные данные	Дата		
	20.09.... г.	21.09.... г.	22.09.... г.
1. Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая усталость, вялость
2. Сон	8 ч, хороший	8 ч, хороший	7 ч, беспокойный
3. Аппетит	Хороший	Хороший	Удовлетворительный
4. Пульс в минуту:			
лежа	62 удар/мин	62 удар/мин	68 удар/мин
стоя	72 удар/мин	72 удар/мин	82 удар/мин
разница	10 удар/мин	10 удар/мин	14 удар/мин
до тренировки	60 удар/мин	60 удар/мин	90 удар/мин
после тренировки	72 удар/мин	75 удар/мин	108 удар/мин
5. Масса тела	65 кг	64,5 кг	65,6 кг
6. Тренировочные нагрузки	Ускорения 8×30 м, бег 100 м, темповый бег 6×200 м	Нет	Ускорения 8×30 м, бег 100 м, равномерный бег 12 мин
7. Нарушения режима	Нет	Был на дне рождения, выпил	Нет
8. Болевые ощущения	То же	Нет	Тупая боль в области печени
9. Спортивные результаты	Бег 100 м за 14,2 с	То же	Бег 100 м за 14,8 с

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

