

РЕЖИМ *в спорте*



Режим – как совокупность точек приложения к организму

- 1. Режим тренировок
- 2. режим питания
- 3. режим отдыха и восстановления

ОТСУТСТВИЕ РЕЖИМА
(Неполноценный отдых, недостаточное восстановление)

Оптимальное функциональное состояние, высокая физическая работоспособность

Переутомление

Перетренированность

Перенапряжение

Общие заболевания или «спортивная патология»

Нагрузка, неадекватная функциональным возможностям организма

Факторы риска

4

1. Ошибки в тренировочном процессе*
 - Форсированные тренировки
 - Неадекватная разминка
 - Повторяющаяся нагрузка
 - Интенсивная соревновательная программа
2. Нарушение питания
 - Недостаточный каллораж
 - Изобилие быстрых углеводов
 - Нарушение питьевого режима
 - Нарушение кратности питания
 - Употребление запрещенных лекарственных препаратов
3.
 - Нарушен режима восстановления
 - Психоэмоциональное перенапряжение
 - Недостаток сна
 - Школа, дополнительные секции и тренировки.

- Если **тренировка построена неправильно** и нагрузка не соответствует возможностям спортсмена (особенно на фоне перенесенных заболеваний, нерационального режима и других ослабляющих организм факторов):
- нарушается нормальный ход развития тренированности,
- ухудшается самочувствие и работоспособность спортсмена,
- развиваются различные пред- и патологические состояния, в т.ч.
переутомление,
- **перенапряжение**
- **перетренированность**

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УТВЕРЖДЕННЫХ ПРОГРАММ ТРЕНИРОВОК



- Программа спортивной подготовки **по виду спорта «Лыжные гонки» для специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва №1 «Лыжные гонки»** на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки»
Срок реализации программы: без ограничений

- И ДРУГИЕ

Уровень тренированности

7

определяет

- самочувствие спортсмена,
- работоспособность,
- реакцию на нагрузку,
- готовность к достижению
высоких результатов в
избранном виде спорта;

обусловлен

- направленностью
- тренировочного процесса,
- особенностями вида спорта,
- возрастом,
- исходным уровнем
подготовленности

Частота встречаемости

8

- ✓ **20%** спортсменов страдают от синдрома перетренированности
- ✓ **70%** - в циклических видах спорта



Симптомы перетренировки и ее диагностика

- функциональные
 - снижение общей работоспособности
 - снижение максимальной произвольной силы
 - локальное утомление в мышцах («тяжесть в ногах»)
 - снижение скорости двигательной реакции
- физиологические
 - снижение максимальной ЧСС при нагрузке
 - снижение вариабельности ритма сердца, повышение симпатической активности (тахикардия в покое при достаточно спортивном опыте)
 - снижение ортостатической устойчивости
 - дегидратация организма
- биохимические
 - низкий уровень лактата при максимальной нагрузке
 - повышение крeтинфосфокиназы (КФК), СРП
 - снижение глyтаминовой кислоты
 - снижение отношения тестостерон/кортизол
- иммунологические
 - повышение частоты заболеваний верхних дыхательных путей
 - дефицит иммуноглобулина «А»
- психологические (депрессии, раздражительность, низкая концентрация внимания, снижение памяти, апатия, нарушение сна, аппетита) Тесты САН, вопросник перетренированности Французского союза спортивной медицины

Суточные энергозатраты в разных видах спорта

Группа видов спорта	Вид спорта	Пол	Энерготраты			Белки, г			Жиры, г		Углеводы, г
			ккал	кДж	всего	животные	растительные	всего	животные	растительные	
1. Виды спорта, не связанные со значительными физическими нагрузками	Шахматы, шашки	М Ж	2800-3200 2600-3000	11704-13376 10870-12540	96-109 89-102	48-55 45-51	48-55 45-51	90-103 84-97	68-77 63-73	22-26 21-24	382-438 355-410
2. Виды спорта, связанные с кратковременными, но значительными физическими нагрузками	Акробатика, гимнастика (спортивная, художественная), конный спорт, легкая атлетика (барьерный бег, метания, прыжки, спринт), настольный теннис, парусный спорт, прыжки на батуте, прыжки в воду, прыжки с трамплина на лыжах, санный спорт, стрельба (пулевая, из лука, стендовая), тяжелая атлетика, фехтование, фигурное катание	М Ж	3500-4500 3000-4000	14630-18810 12540-16720	120-154 102-136	60-77 51-68	60-77 51-68	113-145 96-129	85-109 72-97	28-36 24-32	478-615 410-546
3. Виды спорта, характеризующиеся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки	Бег на 400, 1500 и 3000 м, борьба (вольная, дзюдо, классическая, самбо), бокс, горные лыжи, легкоатлетическое многоборье, спортивные игры (баскетбол, волейбол, водное поло, регби, теннис, хоккей – с мячом, с шайбой, на траве, футбол)	М Ж	4500-5500 4000-5000	18810-22990 16720-20900	154-174 136-158	77-87 68-79	77-87 68-79	145-177 129-161	109-133 97-121	36-44 32-40	615-765 546-695
4. Виды спорта, связанные с длительными и напряженными физическими нагрузками	Альпинизм, бег на 10000м, биатлон, велогонки на шоссе, гребля (академическая, на байдарках, каноэ), коньки (многоборье), лыжные гонки, лыжное двоеборье, марафон, ходьба спортивная	М Ж	5500-6500 5000-6000	22990-27170 20900-25080	174-190 158-175	87-95 79-88	87-95 79-88	177-210 161-193	133-158 121-145	44-52 40-48	765-920 695-849

Режим дня спортсмена

Вот как выглядит обычный день на сборах для футболиста:

7:00 – подъем, завтрак;

8:00–9:30 - легкая пробежка, занятия в тренажерном зале;

9:30-11:00 – тактические занятия;

11:00-12:30 – работа на поле с мячом, отработка техники;

12:30-13:00 – обед;

13:00 -16:00 – личное время, сон;

16:00-17:00 – собрание команды, чаепитие;

17:00-18:30 – двухсторонка – игра в футбол с партнерами по команде на счет.

18:30-19:30 – сауна, баня, массаж;

19:30-20:00 – ужин;

20:00-22:00 свободное время

22:00 отбой

Переутомление

- ▶ Пограничное состояние между физиологическими явлениями утомления, вызванными физической нагрузкой и патологией.
- ▶ Если вовремя не принять необходимых мер, переутомление может перейти в **перетренированность**.

Переутомление

- ✓ При наложении явлений утомления – организм в течение определенного времени не восстанавливается от одного занятия или соревнования к другому.
- ✓ Более длительное сохранение после нагрузки чувства усталости, ухудшение самочувствия, сна, повышенная утомляемость, неустойчивое настроение.
- ✓ Спортивная работоспособность – без существенных изменений/ незначительно снижена.
- ✓ Затруднение в образовании новых двигательных навыков, решении сложных тактических задач, технический брак.

Объективно

- ✓ снижение силовых показателей,
- ✓ ухудшение координации,
- ✓ реакции на нагрузку (удлинение периода восстановления),
- ✓ в отдельных случаях – нарушения ритма сердца и колебания АД,
- ✓ боли в правом подреберье при нагрузке,
- ✓ повышение тонуса мышц.

Чтобы устранить утомление

15

- **ВВЕСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДНИ ОТДЫХА, СНИЗИТЬ НАГРУЗКУ,**
- **ИЗМЕНИТЬ ВНЕШНИЕ УСЛОВИЯ,**
- **ИСКЛЮЧИТЬ СОРЕВНОВАНИЯ,**
- **РАЗНООБРАЗИТЬ ОТДЫХ,**
- **УСИЛИТЬ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**
(витаминация, полноценное питание, массаж, гидропроцедуры и пр.),
- **НОРМАЛИЗОВАТЬ СОН И РЕЖИМ**

Причины перетренированности

- отклонения в состоянии здоровья спортсмена;
- нарушения общего режима;
- неправильные режим и методика тренировки;
- неблагоприятные условия тренировки;
- некоторые индивидуальные особенности спортсмена.

рациональные режим дня и методика тренировки,
полноценное восстановление, индивидуальный подход,
регулярный врачебно-педагогический контроль,

САМОКОНТРОЛЬ

Тренеру для предупреждения перетренированности

- ▶ знать их причины и признаки чтобы вовремя направить спортсмена к врачу и внести коррективы в тренировку,
- ▶ грамотно использовать средства восстановления работоспособности и повышения неспецифической устойчивости организма.

Признаки перетренированности

18

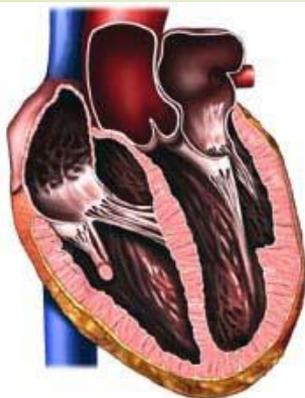
- ▶ ухудшение самочувствия, повышенная утомляемость,
- ▶ неустойчивое настроение (апатия либо, наоборот, раздражительность, агрессивность),
- ▶ нарушения сна и аппетита,
- ▶ неприятные ощущения в области сердца,
- ▶ головные боли, сердцебиение,
- ▶ тяжесть в ногах, в области печени и пр.,
- ▶ снижение работоспособности и спортивных результатов,
- ▶ потеря интереса (иногда даже отвращение) к тренировке и соревнованиям,
- ▶ неуверенность в своих силах, подозрительность, навязчивые состояния.

Объективно

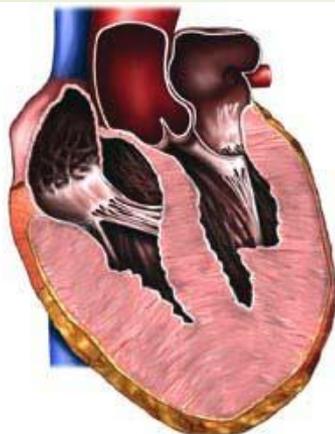
- ▶ расстраиваются двигательные навыки и привычная техника движений,
- ▶ взаимопонимание с партнерами,
- ▶ уменьшаются масса тела и сила мышц;
- ▶ нарушается половая функция, у женщин – менструальный цикл;
- ▶ снижается иммунитет, устойчивость к заболеваниям, травмам,
- ▶ действию различных стрессорных факторов;
- ▶ ухудшение показателей координационных и вестибулярных проб,
- ▶ замедление и неустойчивость двигательных реакций,
- ▶ повышенная потливость,
- ▶ тахикардия либо, наоборот, резкая брадикардия,
- ▶ выраженная синусовая аритмия, экстрасистолия.

Изменения в обмене веществ и энергии

- ✓ повышение основного обмена,
- ✓ витаминная недостаточность,
- ✓ снижение уровня сахара в крови,
- ✓ нарушения терморегуляции,
- ✓ функции надпочечников и щитовидной железы,
- ✓ окислительных процессов.



Нормальное сердце



Гипертрофическая
кардиомиопатия

Гипертрофическая кардиомиопатия

