DOI: 10.17117/na.2015.11.02.413

<http://ucom.ru/doc/na.2015.11.02.413.pdf>

Поступила (Received): 16.11.2015

Тураев В.М. Тренированность как важный компонент достижения высоких спортивных результатов

Turaev. V.M.
Fitness as an important component to achieve high sports results

При систематическом наблюдении за тренировкой и регулярном тестировании спортсменов тренер получает для анализа необходимые данные, добавляя к ним свои личные наблюдения и оценивая тренированность каждого спортсмена. Являясь вторичной задачей, определение тренированности как средство контроля должно быть, подчинено главному – проблеме методики тренировки, способствующей достижению высоких спортивных результатов

Ключевые слова: тренированность, результат, нагрузка

The systematic monitoring of the exercise, and regular testing of athletes the coach gets the necessary data for analysis, adding to them their own personal observations and evaluating the fitness of each athlete. As a secondary objective, the definition of fitness as a means of control must be subordinated to the main point – the issue of training methods that promote the achievement of high sports results

Key words: fitness, result, load

Тураев Вячеслав Михайлович

Старший преподаватель

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

г. Казань, Деревня Универсиады, 35

Turaev Vyacheslav Mihailovich

Senior Lecturer

Volga state academy of physical culture, sports and tourism

Kazan, Universiade Village, 35

Тренированность – мера приспособленности организма к спортивной работе, достигнутая путем тренировки.

Подготовка спортсмена к соревнованиям и его успешное выступление невозможно без достижения необходимого уровня тренированности. Среди ряда важнейших современных проблем, требующих решения, проблема исследования закономерности тренированности является одной из центральных в спорте [4, с. 56].

Различают общую и специальную тренированность, характеризующую степень приспособленности к специфическим требованиям избранного вида спорта. Общая тренированность характеризуется степенью приспособленности к комплексу различных видов деятельности. Основным показателем тренированности является спортивный результат. Однако известно, что высокие достижения спортсмены могут показать лишь после многолетней подготовки и только в не продолжительный период наивысшей спортивной формы в каждом

тренировочном цикле. Тем более трудно судить о тренированности начинающего спортсмена по его высоким результатам [1, с. 102]. Тренированность выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма, специфической и общей работоспособности, в достигнутой степени совершенства спортивных навыков и умений.

Общая тренированность организма представляет собой ту сторону содержания его подготовки, которая не сводится к избранному для специализации виду спорта, а расширяет предпосылки успешным занятиям избранным видам спорта и соответствует совершенствованию в нем на основе обеспечения разностороннего развития спортсмена [7, с.137].

Общая тренированность – является комплексным результатом решения практических задач спортивной тренировки. Важнейшие методы воспитания общей тренированности в период возрастного становления организма – всесторонность воздействий, соразмерность нагрузок и функциональных возможностей организма [3, с. 23].

Тренировочный процесс включает следующие органически связанные разделы подготовки: физическую, спортивно-техническую, тактическую и другие. На протяжении ряда лет осуществляются все виды подготовки, которые в конечном итоге складываются в общую тренированность спортсмена.

Авторы ряда работ считают, что при высокой тренированности спортсмена улучшается уровень большинства функциональных показаний. Определенный процент показаний может не дать никаких изменений, в то время как более информированными для диагностики могут быть результаты, дающие статистически достоверные ухудшения в условиях повышающей тренированности спортсмена [5, с. 94].

В связи с этим в теории и практике спорта остро возникает вопрос анализа результатов исследования по проблеме тренированности, как сложного тренировочного процесса, включающего в себя одновременно как прогресс, так и регресс ряда функций и систем организма спортсмена.

Процесс становления тренированности как этап всякого развития, осуществляется по кругу, который совершается в пределах одной и той же ступени развития и до определенного момента не выводят эти процессы за рамки данной ступени развития. Тренировочную и соревновательную деятельность спортсмена, не смотря на ее круглогодичность, не следует упрощенно рассматривать, как непрерывный процесс. В процессе круглогодичной тренировки и особенно в послесоревновательном этапе у спортсменов наблюдается временные перерывы в специальной деятельности [6, с. 9].

В процессе тренировочной деятельности с увеличением объема и интенсивности нагрузок происходит рост тренированности спортсмена. Увеличение тренированности выражается в изменении уровня физических, психологических и специальных показаний.

Под тренированностью понимается комплексная характеристика состояния спортсмена, отражающая его возможности в избранном виде спорта. Понятие тренированность комплексное, поэтому существует множество его опреде-

лений. Термин «тренированность» некоторые авторы используют как определение такого уровня здоровья, функционального состояния физической, тактической и волевой подготовки спортсменов, который определяет специальную работоспособность и готовность к достижению высоких результатов.[8, с. 52]

На данном этапе развития науки, практически невозможно охватить все компоненты исследований. По мнению Н.И. Волкова тренированность проявляется в двух формах: в увеличении функциональных резервов организма, иначе говоря, величине предельных нагрузок и в повышении эффективности физических регуляций, т.е. в более экономном обеспечении нагрузки.

Развитие тренированности спортсменов растет не по прямой, а по логарифмической прямой [9, с. 278].

С ростом тренированности при одной и той же работе некоторые показатели снижаются, а в период спортивной формы становятся, как правило, наименьшими, т.е. работа выполняется экономно в результате отличной координации различных функций. Таким образом, в период достижения спортивной формы неизбежны колебания тренированности [6, с. 11]. Высокая тренированность представляет собой состояние оптимальной готовности спортсмена. Не вызывает сомнения, что у каждого спортсмена в зависимости от его индивидуальных особенностей и квалификации состояние высокой тренированности наблюдается характерный для него уровень показателей. Человека можно рассматривать, как сложную систему, обладающую способностью экстренной самоорганизации, динамически приспосабливающуюся к изменениям внешней и внутренней среды.

Одним из основных факторов, способствующих росту тренированности спортсменов, является околопредельная нагрузка стрессового характера [2, с. 29]. Диагностика тренированного спортсмена, особенно физиологических показателей будет эффективна только в том случае, если в процессе подготовки осуществляется оперативный, текущий и этапный контроль.

Согласно представлениям о многокомпонентной структуре тренированности, спортивный результат определяется целым рядом факторов, которые можно объединить в несколько групп. Именно поэтому тренированность можно рассматривать в различных аспектах: педагогическом, психологическом, медицинском, социальном. В педагогический аспект тренированности принято включать техническую и тактическую подготовку спортсменов. К психологическому аспекту тренированности следует отнести психическое состояние, волевые и моральные качества спортсменов. Трудно переоценить роль психического состояния в спорте. Способность концентрировать внимание, заставить себя продолжить борьбу в трудных условиях характерных для спортсменов всех видов спорта. В медицинском аспекте тренированности рассматриваются морфофизиологические показатели организма, необходимые для достижения отличных показателей в спорте. Социальный аспект тренированности определяет место спорта и спортсмена в обществе, характеризуя условия жизни спортсмена, мотивацию, различные свойства характера и другие [1, с.102]. Важнейшей задачей является определение состояния тренированности спортсмена.

В настоящее время физиологами и врачами разработаны методы, которые позволяют судить о состоянии системы транспорта кислорода, то есть кардиореспираторной функции. Однако методов, которые позволили бы углубленно изучить нейромышечный аппарат и высшую нервную деятельность, к сожалению, мало. А именно это имеет большое значение в оценке освоения техники и тактики спортивных упражнений. Надо полагать, что степень тренированности смогут определить не только врачи, но и тренеры, но для этого нужно осуществлять более широкую медико-биологическую подготовку тренеров. Тренер должен учитывать данные различных педагогических исследований. При систематическом наблюдении за тренировкой и регулярном тестировании спортсменов тренер получает для анализа необходимые данные, добавляя к ним свои личные наблюдения и оценивая тренированность каждого спортсмена.

Однако определение тренированности не должно стать самоцелью. Являясь вторичной задачей, оно как средство контроля должно быть, подчинено главному – проблеме методики тренировки, способствующей достижению высоких спортивных результатов.

Список используемых источников:

1. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. М.: ФиС, 1977. С. 102.
2. Виру А.А. Положительное значение стрессовой реакции в механизме развития тренированности. №9. 1977. С. 28-30.
3. Волков Н.И, Зациорский Р.М. Некоторые вопросы теории тренированных нагрузок. №6. 1964. С. 20-24.
4. Дегтярев И.П. Тренированность боксеров. Киев: Здоровье, 1985. 139 с.
5. Друзь В.А. Спортивная тренировка и организм. Киев. 1980. 128 с.
6. Дегтярев И.П., Остъянов В.Н., Савин М.П. Корреляционные взаимосвязи психических и физиологических показателей боксеров в мезоциклах соревновательного периода. №12. 1981. С. 9-11.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Москва. 1977. 279 с.
8. Фарфель В.С. Дискуссия о критериях тренированности. 1972. С. 50-53.
9. Яковлев Н.Н., Коробков А.В., Янанис С.В. Физиологические и биохимические основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1960. 389 с.

© 2015, Тураев В.М.

*Тренированность как важный компонент
достижения высоких спортивных результатов*

© 2015, Turaev. V.M.

*Fitness as an important component to achieve high
sports results*