

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
УО «Гомельский государственный медицинский университет»
Кафедра физического воспитания и спорта

Состояние и показатели тренированности

Выполнила студентка группы Д-108
Желобкова Дарья Валентиновна

Проверил: Игнатушкин Роман Геннадьевич

2020

В результате систематической, планомерной и длительной спортивной тренировки достигается состояние тренированности, выражающееся в повышенной работоспособности организма в данном виде спортивной деятельности, в повышенной способности спортсмена к мобилизации всех своих сил на выполнение данной работы



Состояние тренированности предполагает отличное владение техникой данного вида спорта. Это есть состояние наибольшей готовности спортсмена к выполнению предстоящей спортивной деятельности



Тренированный спортсмен без ущерба, для своего организма может проявлять очень большие напряжения. При этом мобилизуются не только физические силы спортсмена, но и его эмоции, воля, обостряются все интеллектуальные процессы. Например, спортсмены, мастера по горнолыжному спорту, отмечают, что когда они находятся в «спортивной форме» и прыжок с трамплина получается хорошим, у них бывает впечатление, что они очень долго летят и имеют много времени для того, чтобы всё увидеть



Показатели тренированности в состоянии покоя:

- ▶ Центральная нервная система.
- ▶ Двигательный аппарат.
- ▶ Система крови.
- ▶ Обмен веществ и энергии.
- ▶ Дыхательная система.
- ▶ Сердечно-сосудистая система.

Показатели артериального давления (АД) у спортсменов в пределах возрастных норм. С ростом тренированности наблюдается тенденция к повышению, особенно диастолического, что обусловлено уменьшением потребности тканей в кровоснабжении



Стандартная нагрузка - это непредельная нагрузка, доступная для всех испытуемых.

У тренированного человека:

- 1) более короткий период вработывания;
- 2) при работе более низкий уровень физиологических процессов;
- 3) восстановление заканчивается относительно быстрее



При выполнении предельной работы превосходство тренированного определяется:

1. способностью более быстро мобилизовать и максимально использовать свои резервы;
2. более высокой производительностью и экономичностью работы его организма;
3. более совершенной техникой движений;
4. адаптацией организма к продолжению работы при резко измененной внутренней среде



