

Рецензенты:

д-р пед. наук, профессор О. Л. Трещева;

д-р мед. наук, профессор О. М. Зуева.

Кудря, О. Н.

Возрастные аспекты адаптации к физическим нагрузкам разной направленности : монография / О. Н. Кудря. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2018. – 172 с.

ISBN 978-5-91930-104-2

В монографии представлены результаты экспериментальных исследований адаптации организма к физическим нагрузкам на разных этапах становления спортивного мастерства. Представлены данные, отражающие возрастные закономерности функционирования сердечно-сосудистой системы, системы энергообеспечения мышечной деятельности и регуляторных механизмов при повышенном двигательном режиме. Выявлены возрастные особенности адаптации к физическим нагрузкам при разной направленности тренировочного процесса.

Монография рассчитана на специалистов в области возрастной и спортивной физиологии, тренеров, преподавателей физической культуры, спортсменов, студентов и широкого круга читателей, интересующихся проблемами спорта.

Печатается по решению редакционно-издательского совета университета.

Протокол № 3 от 28.09.18 г.

Научное издание

Кудря Ольга Николаевна

**ВОЗРАСТНЫЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ
К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ РАЗНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
Монография**

Напечатано в авторской редакции
Компьютерная верстка Ю. В. Мазуровой

Подписано в печать 12.10.2018. Формат 60×84 1/16.

Объем 10,75 уч.-изд. л. Тираж 500 экз. Заказ 54.

Издательство СибГУФК
644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144.

ISBN 978-5-91930-104-2

© ФГБОУ ВО СибГУФК. 2018

© Кудря О. Н., 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава 1. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам на разных этапах онтогенеза	7
1.1. Физическая работоспособность спортсменов разного возраста и пола	8
1.2. Возрастные закономерности развития аппарата кровообращения у спортсменов	11
1.3. Энергообеспечение мышечной деятельности у спортсменов разного возраста и пола	29
1.4. Показатели вегетативного гомеостаза у спортсменов разного возраста и пола	36
Глава 2. Влияние направленности тренировочного процесса на организм юных спортсменов	62
2.1. Физическое развитие и физическая работоспособность юных спортсменов, занимающихся различными видами спорта	63
2.2. Состояние сердечно-сосудистой системы у юных спортсменов, занимающихся различными видами спорта	65
2.3. Биоэнергетические показатели юных спортсменов, занимающихся различными видами спорта	70
2.4. Система регуляции у юных спортсменов, занимающихся различными видами спорта	73
Глава 3. Долговременная адаптация организма к физическим нагрузкам разной направленности	81

3.1. Морфофункциональные показатели сердца у спортсменов высокой квалификации с разной направленностью тренировочного процесса	82
3.2. Показатели периферического кровообращения у спортсменов высокой квалификации с разной направленностью тренировочного процесса	86
3.3. Биоэнергетические показатели у спортсменов высокой квалификации с разной направленностью тренировочного процесса	93
3.4. Влияние направленности тренировочного процесса на состояние регуляторных механизмов при долговременной адаптации к повышенному двигательному режиму	100
Заключение	110
Библиографический список	118
Приложение 1	143
Приложение 2	159