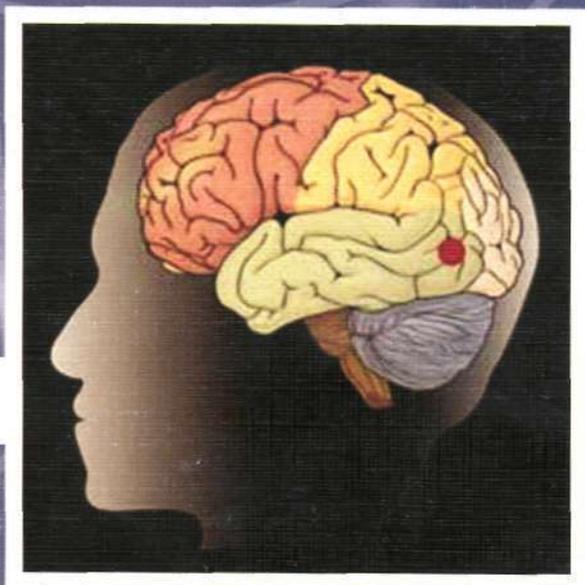


ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



*Материалы I Всероссийской
научно-практической конференции
Ростов-на-Дону, 25-29 сентября 2006 г.*

*Ростов-на-Дону
2006*

**Влияние двигательной активности на функциональное
состояние сердечно-сосудистой системы подростков**

Мургаева Н.В., Эренценова А.А., Бадмаева А.Б.

Калмыцкий госуниверситет, г. Элиста

В последнее время у детей и подростков отмечается недостаточность двигательной активности, что отрицательным образом сказывается на здо-

ровые растущего организма. В результате гипокинезии у подрастающего поколения наблюдается тенденция к задержке формирования основных двигательных качеств и физического развития в целом. Страдает в этой связи, прежде всего, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Главным средством борьбы с данной тенденцией является правильно организованное физическое воспитание, базирующееся на знаниях физиологических закономерностей развития организма. Именно деятельность сердечно-сосудистой системы является одним из важнейших факторов, определяющих развитие приспособительных реакций организма в процессе его адаптации к условиям внешней среды.

Целью нашей работы явилось изучение динамики возрастного развития сердечно-сосудистой системы у подростков и юношей, занимающихся разными видами спорта. Объектом исследования стали 50 подростков и юношей г. Элисты в возрасте от 13 до 17 лет. Из них - 25 футболистов и 25 единоборцев, занимающихся в секциях восточных единоборств и бокса.

Результаты

Исследование показателей сердечно-сосудистой системы футболистов и единоборцев проводилось с 2000-2004 гг. Помимо оценки сдвигов функциональных показателей в сравнении со средними данными нами применялся метод качественного изучения приспособительных механизмов аппарата кровообращения. **Оценка** типов реакций основанна на анализе изменений систолического и диастолического давлений, ЧСС и темпа их восстановления.

По результатам проб Мартинэ и Летунова можно констатировать, что у всех спортсменов с возрастом отмечалась реакция по нормотоническому типу реакции. По нашим данным не выявлено разницы в реакции сердечно-сосудистой системы между спортсменами игрового вида спорта (футболисты) и силового (восточные единоборства, бокс) в период полового созревания.

Полученные результаты подтверждают данные литературы о том, что у занимающихся спортом подростков и юношей, в данном случае футболистов, показатели пульса с каждым годом становятся реже, то есть многолетняя спортивная тренировка ускоряет становление вагусных влияний на сердечно-сосудистую систему. Одновременно увеличивается работоспособность сердца, повышается адаптационная способность к физической нагрузке. Для спортсменов подросткового периода со стажем занятий 3-4 года характерно появление признаков экономизации сердечной деятельности. Таким образом, подтверждается благоприятное воздействие спорта на организм человека не только в период нейроэндокринной перестройки, но и в последующие возрастные этапы онтогенеза. Особое значение имеет правильно дозированная физическая нагрузка, особенно в период полового созревания.

Ряд авторов (Дембо А.Г., 1983; Фомин Н.А., 1991; Филатов Н.Н. и др. 2001) отмечают, что в период полового созревания необходим шадящий