

Влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на функциональное состояние организма юных спортсменов

Мургаева Н.В., Дорджиева Д.Б.

Калмыцкий государственный университет, г. Элиста

На сегодняшний день очень важен контроль за воздействием физических нагрузок на функциональное состояние организма юных спортсменов, чтобы в дальнейшем способствовать совершенствованию учебно-тренировочного процесса и получению максимального оздоровительно-тренировочного эффекта от занятий спортом.

В исследовании приняли участие мальчики подросткового возраста (12 до 15 лет), занимающиеся единоборствами.

На первом этапе исследования была использована проба Мартинэ (тренировочные нагрузки) для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы. У большей части спортсменов достоверно преобладал нормотонический тип реакции, характеризуемый хорошей адаптацией к физическим нагрузкам, высоким качеством регуляции сердечно-сосудистой системы. Данный тип реакции характерен для здоровых и хорошо тренированных спортсменов.

У другой группы спортсменов - реакция сердечно-сосудистой системы по гиперреактивному типу. Гиперреактивный тип реакции является переходным от нормотонического к гипертоническому типу. И одной из рекомендаций спортивного врача спортсменам по гиперреактивному типу реакции являются динамические наблюдения за артериальным давлением и реакцией организма на нагрузку.

На втором этапе исследования использовались специфические дополнительные физические нагрузки. Смысл дополнительных проб состоит в сравнительном анализе реакций организма спортсменов на специфическую нагрузку до и после тренировки. В качестве дополнительной физической пробы применяли специфическую нагрузку «бой с тенью».

Так, у юных спортсменов определились две группы с разной степенью воздействия физических нагрузок на организм. В первую группу вошли