

## **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