

УДК: 796.011.3

Терлецький С.О.¹, Ванюк О.І.²

¹ студ. гр. КНТ-138, ЗНТУ

² канд. наук. з фіз.вих., старш. викл. ЗНТУ

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЩОДО ОЦІНКИ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Сфера спорту, як і більшість областей людської діяльності, характеризується інтенсивним розвитком і постійним зростанням спортивних досягнень. Відомо, що великі тренувальні та змагальні навантаження в більшості випадків призводять до значного напруження функціонального стану практично всіх фізіологічних систем організму і, зокрема, однією з ведучих-серцево-судинної системи.

Відзначено також, що під впливом систематичної м'язової роботи в організмі спортсменів формується специфічний комплекс адаптивних реакцій, який і забезпечує найбільш оптимальну форму пристосування організму до фізичних навантажень різного характеру.

У зв'язку з цим в даний час в спортивній практиці особливого значення набувають дослідження, що стосуються кількісного визначення поточних адаптаційних здібностей організму на різних етапах багаторічної підготовки.

В рамках даної проблеми особливу актуальність набуває питання щодо інформативності різних методичних підходів до оцінки адаптивних можливостей організму осіб, які систематично займаються обраним видом спортивної діяльності.

Мета роботи-проведення порівняльного аналізу інформативності методичних підходів до визначення адаптаційних можливостей організму спортсменів, а також вивчення вікової динаміки адаптивних можливостей

серцево-судинної системи організму спортсменів і спортсменок, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції.

У відповідності з метою експерименту нами було проведено обстеження 20 спортсменів віком від 13 до 23 років і 12 спортсменок (від 12 до 19 років), що спеціалізуються в бігу на короткі дистанції. Обстеження проводилося на етапі осіннє-зимового підготовчого періоду і на етапі весняного підготовчого періоду, в рамках обстеження у всіх легкоатлетів рівень адаптаційних можливостей серцево-судинної системи організму оцінювався за величиною адаптаційного потенціалу апарату кровообігу, який розраховувався за традиційною методикою Р.М. Баєвського (АПб), а також по методиці професора М.В. Малікова (АПм).

Таким чином, отримані результати дозволяють констатувати більш високу інформативність нового методичного підходу до оцінки адаптаційних здібностей організму і можливість його практичного використання при проведенні медико-біологічного контролю спортсменів різного віку.

Представлені матеріали послужили також підставою для більш детального аналізу особливостей вікової динаміки адаптаційних здібностей легкоатлетів і легкоатлеток в процесі систематичних занять спортом з використанням досить інформативного методичного підходу. Як показали результати цього дослідження процес формування адаптивних можливостей організму при дії систематичних фізичних навантажень істотно залежить від статевієї приналежності. Виявилось, що у хлопчиків, юнаків та чоловіків етапами підвищення адаптаційних здібностей серцево-судинної системи організму були вікові періоди 14-15, 16-17 років і від 19 до 22 років. Навпаки, умовно «критичними» періодами адаптацiogенеза можна розглядати вік від 13 до 14 років, а також вікові діапазони 15-16, 17-19 років і від 22 до 23 років.

Дещо інший була вікова динаміка адаптивних можливостей апарату кровообігу у спортсменок. Активне зростання адаптаційних можливостей їхнього організму відзначалось у віці 12-13, 15-17 і 18-19 років, а найбільш виражене падіння величин АПм-у віці 13-15 років (зв'язано, імовірно, з етапом статевого дозрівання) і 17-18 років.

Експериментально підтверджена висока інформативність нового методичного підходу до оцінки адаптаційних можливостей організму спортсменів, який дозволяє істотно підвищити ефективність тренувального процесу на етапах багаторічної спортивної підготовки.

Отримані результати щодо особливостей вікової динаміки адаптивних можливостей системи кровообігу спортсменів і спортсменок, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції мають не тільки теоретичне, а й важливе практичне значення для раціонального планування тренувального навантаження у даному виді легкої атлетики.