

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми
Сумський державний університет
2015

ОЦЕНКА АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ-БИАТЛОНИСТОВ В РАЗЛИЧНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПЕРИОДЫ

Шумихина И. И., к.б.н., доц.

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск
shumab6@mail.ru*

В ходе многолетней подготовки спортсменов при общей тенденции к развитию спортивного мастерства могут возникнуть существенные колебания физической работоспособности, в основе которых лежит ухудшение адаптации, а нередко и развитие состояний, находящихся на грани нормы и патологии (Шлык Н.И., 2009).

Биатлон является специфическим видом спорта и, зная напряжение механизмов управления каждого спортсмена, можно прогнозировать дальнейшие его спортивные результаты и корректировать тренировочный процесс. Цель исследования: проследить динамику вариабельности сердечного ритма у одних и тех же биатлонистов в различные периоды тренировочного цикла в течении двух лет. Исследования проводились в покое и под воздействием ортостатической пробы, в течение двух сезонов, три раза в год, в разные тренировочные периоды. Для изучения ритма сердца использовался метод вариабельности сердечного ритма по Баевскому Р. М., обработка кардиоинтервалов и анализ вариабельности сердечного ритма (BCP) проводились с помощью аппарата «Варикард 2.5.1» и программы «Иским-6». В 5-минутных отрезках записи кардиоинтервалограммы определялись ЧСС, и временные показатели BCP - MxDMn, RMSSD, pNN50, SI, характеризующие состояние автономной регуляции и частотные показатели TP, HF, LF, VLF и ULF – определяющие функциональное состояние центральных структур вегетативной регуляции сердечного ритма.

При анализе BCP осуществлялся индивидуальный подход к оценке типологических особенностей вегетативной регуляции

сердечного ритма (Шлык Н.И.). Согласно представлениям о двухконтурной модели управления сердечным ритмом, нами выявлено четыре типа вегетативной регуляции: два с преобладанием центральной регуляции (с умеренным - I тип и выраженным – II тип) и два с преобладанием автономной регуляции (с умеренным – III тип и выраженным –IV тип).

Таким образом, при изучении показателей variability сердечного ритма на протяжении двух спортивных сезонов, нами выявлено, что у спортсменов отмечается неустойчивая регуляция сердечного ритма. В первый год исследования 67% испытуемых, в подготовительном и соревновательном периодах, находятся в IV группе функционального состояния регуляторных систем по классификации Шлык Н. И., в переходном периоде - в III группе функционального состояния регуляторных систем, при этом в ответ на ортостатическое тестирование оптимальный вариант реакции выявлен только в соревновательном периоде. Во второй год исследования испытуемые в подготовительном периоде находятся в III группе функционального состояния регуляторных систем, в соревновательном и переходном периодах - в IV группе, при этом оптимальным вариант реакции на ортостатическое тестирование наблюдается только в переходном периоде. У данных спортсменов отмечаются низкие результаты на соревнованиях в обоих спортивных сезонах, что мы связываем с низкой функциональной готовностью организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

У 33% биатлонистов отмечается устойчивая регуляция сердечного ритма, у них выявлена III группа функционального состояния регуляторных систем по классификации профессора Шлык Н. И. (2003г.), что оценивается как нормальный уровень тренированности, которая сохраняется на протяжении всех исследований. У данных спортсменов отмечается успешное выступление в обоих спортивных сезонах.