

ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ-СТУДЕНТОВ, ТРЕНИРУЮЩИХСЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Качур Д.А.

Проблема развития выносливости, имеющая важное значение в спортивной деятельности, в течении ряда десятилетий постоянно привлекает внимание тренеров, спортсменов, врачей, физиологов, биохимиков /Яковлев, 1955:Зимкин, 1956: Озолин,1970 и др./.

Показатели выносливости могут быть получены при исследовании всех систем организма.

При длительных циклических упражнениях /бег, лыжные гонки/ важная роль принадлежит показателям кардио-респираторной системы, особенно анаэробные возможности, величина максимального потребления кислорода /Лентранд 1965г., Васильева 1968г./.

Одним из условий изучения работоспособности является точное дозирование мышечной нагрузки.

В этом отношении возможности открываются в связи с развитием велоэргометрии.

В наших исследованиях применяется велоэргометр /ГУНТУРИ/.

Работа на велоэргометре выполняется со скоростью 50 оборотов в минуту в течение 5 минут, с мощностью – 200ватт.

Исследовались гребцы, легкоатлеты II - III курса.

На основании экспериментальных данных установлено: что наивысшее значение МПК у спортсменов гребцов второго года обучения 5,6 литров в минуту, МПК на килограмм веса – 72,7 миллилитра в минуту, несколько меньше у легкоатлетов 5,2 литра в минуту и 68,2 миллилитра в минуту.

Имеется определенная зависимость между частотой пульса и МПК. Так, например: наивысший уровень МПК на килограмм веса наблюдается у спортсменов, у которых пульс составляет в среднем 140 ударов в минуту. В этих условиях МПК составляет в среднем 7,1 литра в минуту, а МПК на килограмм веса 79,8 миллилитра в минуту. При достижении частоты пульса 190 ударов в минуту МПК составляет в среднем 3,8 литра в минуту, а МПК на килограмм веса 49,3 миллилитра в минуту.

Спортивная тренировка, особенно в циклических видах спорта, способствует повышению МПК. Величина его изменяется в процессе круглогодичной тренировки. Она повышается в подготовительном периоде, достигает максимума в соревновательном и несколько снижается в переходном периоде.

Литература:

1. Барков В.А. Педагогические исследования в физическом воспитании: Пособие по курсу “Основы НИР” для студентов специальности П.0202. – “Физическая культура”. – Гродно, 1995. – 70с.

2. Гонестова В.К. Современные подходы к оценке функциональной подготовленности спортсменов циклических видов спорта в процессе текущих и оперативных наблюдений//Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва. – Минск, 1993. – с.144-147.

3. Кучкин С.Н. Факторы лимитирующие работоспособность в циклических видах спорта//Физиологические и биохимические факторы лимитирующие спортивную работоспособность. – Волгоград, 1986. – с.98.