

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СИСТЕМ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ И КРОВООБРАЩЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ С АНАЭРОБНОЙ И АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО СЕЗОНАМ ГОДА

Л.Я. Эберт (1), С.Л. Сашенков (1), В.А. Колупаев (2)
e-mail: ManSkisport@yandex.ru

(1) Челябинская государственная медицинская академия, г. Челябинск, Россия

(2) Уральская государственная академия физической культуры, г. Челябинск, Россия

В исследовании представлены данные 4-х летних наблюдений динамики показателей систем дыхания и кровообращения у спортсменов с анаэробной (борцы) и аэробной (лыжники) направленностью тренировочного процесса по сезонам года. Анализ результатов наблюдений позволяет констатировать, что флуктуации показателей кислородтранспортной функции у спортсменов в годовом цикле зависят как от воздействия физических нагрузок, так и от сезонных изменений условий внешней среды. Степень воздействия на организм физических нагрузок анаэробной или аэробной направленности в значительной мере определяет уровень показателей систем дыхания и транспорта кислорода у спортсменов. Изменения этих показателей у борцов и лыжников в годовом цикле коррелируют с сезонными тенденциями условий внешней среды. Высокий уровень психоэмоционального напряжения, обусловленного спецификой и тенденциями соревновательной деятельности, оказывает модулирующее влияние на параметры колебаний показателей систем внешнего дыхания и кровообращения у спортсменов.

Ключевые слова: анаэробные и аэробные физические нагрузки, внешнее дыхание, кислородтранспортная система, кровообращение, сезоны года.

Страниц — 6, **таблиц** — 2.