КАЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОЕВЫМИ ИСКУССТВАМИ

Савельева И. Е.

ГБОУ ВПО «Ивановская государственная медицинская академия» Минздравсоцразвития России

Проблема сохранения здоровья спортсменов стоит сейчас перед отечественным спортом очень остро. Профессиональный спорт не считается в настоящее время однозначно полезным. Польза или вред здоровью являются результатами различного режима распределения физических нагрузок во времени, то есть зависят от интенсивности нагрузок. Одной из наиболее реактивных систем организма в процессах адаптации к мышечным нагрузкам разной интенсивности и длительности является сердечно-сосудистая система.

Целью нашей работы явилось исследование реологических свойств крови у спортсменов, занимающихся боевыми искусствами, для оценки качества тренировочного процесса.

Во всех группах изучались коэффициент деформируемости (КД), средний размер агрегата (СРА), показатель агрегации (ПА), процент неагрегированных эритроцитов (ПНА).

Нами проведено обследование 54 спортсменов, занимающихся боевыми искусствами не менее трех раз в неделю в течение не менее двух лет: I группа – 29 человек, которые были нацелены на достижение высоких спортивных разрядов за короткий промежуток времени, II группа – 25 человек, которые занимались спортом ради самосовершенствования и общего укрепления организма. Контрольная группа – 25 человек, регулярно занимающиеся малоинтенсивной физкультурой, сопоставимые по полу и возрасту с I и II группами.

Исследование показало, что во II группе наблюдалась тенденция к повышению КД, был несколько снижен ПА ($p<0,05$), в I группе были достоверно снижены КД ($p<0,05$) и ПНА ($p<0,01$) и увеличены СРА ($p<0,05$) и ПА ($p<0,01$) по сравнению с контрольной группой.

Результаты исследования показывают, что при интенсивных, неадекватных нагрузках на тренировках у спортсменов ухудшаются реологические свойства крови, что может явиться, в дальнейшем, причиной грозных патологических состояний. Эти изменения следует учитывать для оптимизации тренировочного процесса спортсменов, занимающихся боевыми искусствами.