

ОСОБЕННОСТИ ПРОТЕКАНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ У ЛИЦ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ САМОРЕГУЛЯЦИИ КРОВООБРАЩЕНИЯ

А. И. Подлобко (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *О. Л. Борисов*,

канд. биол. наук, доцент

Скорость и характер протекания восстановительных процессов являются важнейшими показателями тренированности спортсмена. Генез восстановления зависит главным образом от функционального состояния организма, характера и интенсивности физических нагрузок. По окончании малоинтенсивных тренировочных воздействий восстановительные процессы занимают всего нескольких десятков минут и характеризуется нормализацией кислородного долга, запасов гликогена, стабилизацией физиологических, биохимических и психофизиологических констант. После длительной и напряженной работы восстановление может длиться несколько суток, в течение которых возвращается к норме большинство физиологических и биохимических показателей организма, экскретируются конечные продукты метаболизма, возобновляются биологически активные вещества и восстанавливается водно-минеральный баланс.

Как известно, одна и та же мышечная работа в зависимости от состояния спортсмена может привести к совершенно полярным физиологическим эффектам [1; 2]. В этой связи при расчете интенсивности и объемов тренировочных нагрузок предлагают учитывать функциональное состояние организма, одной из ведущих систем которого является система кровообращения.

Принимая во внимание вышеизложенное, целью настоящей работы стало выяснение особенностей протекания восстановительных процессов у лиц с разными типами саморегуляции кровообращения.

В исследовании приняли участие студенты факультета физического воспитания, которые были разделены на две группы: 10 человек с сердечным и 9 человек с сосудистым типом саморегуляции кровообращения.

Все испытуемые выполняли 3-минутную физическую нагрузку субмаксимальной мощности на велоэргометре фирмы Kettler. Непосредственно перед работой и на протяжении 15 мин. после ее окончания

регистрировали частоту сердечных сокращений, артериальное давление, общее периферическое сопротивление сосудов, систолический и минутный объемы крови.

Анализ динамики показателей кровообращения показал, что после прекращения нагрузки общее периферическое сопротивление сосудов и минутный объем крови значительно быстрее нормализуются у испытуемых с сердечным типом саморегуляции кровообращения.

Таким образом, лица с разными типами саморегуляции кровообращения обладают разной способностью к восстановлению при мышечной деятельности, что подтверждает необходимость учета типа саморегуляции кровообращения при спортивном отборе.

Литература

1. **Антипенко, А. А.** Сердечно-сосудистые реакции на вестибулярное раздражение у спортсменов-гандболистов / А. А. Антипенко, О. Л. Борисов // Материалы науч.-метод. конф. преподавателей и сотрудников по итогам научно-исследовательской работы в 2015 г. (25 января – 4 февраля 2016 г.) / под ред. Е. К. Сычовой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2016. – С. 222–223.

2. **Антипенко, А. А.** Вестибулярная устойчивость и координационные способности у юных баскетболисток на начальном этапе подготовки / А.А. Антипенко, Е.В. Воробей, О.Л. Борисов / Романовские чтения – 13 : сборник статей Международной научной конференции, посвященной 105-летию МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, 25–26 октября 2018 г. / под общ. ред. А. С. Мельниковой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2019. – С. 267.