

N2

Akademia Wychowania Fizycznego  
Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Akademia Wychowania Fizycznego  
im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

**WYCHOWANIE FIZYCZNE  
I SPORT  
PHYSICAL EDUCATION  
AND SPORT**

KWARTALNIK - QUARTERLY

**Tom XLVI**

**Volume 46**

SUPPLEMENT Nr 1  
Część 2

SUPPLEMENT No 1  
Part 2

Wydawnictwo Naukowe PWN  
WARSZAWA 2002

Akademia Wychowania Fizycznego  
Józefa Piłsudskiego w Warszawie  
Akademia Wychowania Fizycznego  
im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku  
Komitet Nauk o Kulturze Fizycznej PAN

Józef Piłsudski Academy of Physical  
Education in Warsaw  
Jędrzej Śniadecki Academy of Physical  
Education in Gdańsk  
Polish Academy of Science

# WYCHOWANIE FIZYCZNE I SPORT

## PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Kwartalnik  
Tom XLVI  
Suplement Nr 1  
Część 2  
Czerwiec 2002

Quarterly  
Volume 46  
Supplement No 1  
Part 2  
June 2002

VI Międzynarodowy Kongres Naukowy  
Współczesny Sport Olimpijski i Sport dla Wszystkich  
Warszawa 6-9 czerwca 2002

Sixth International Scientific Congress  
Modern Olympic Sport and Sport for All  
Warsaw, June 6-9, 2002

WARSZAWA  
WYDAWNICTWO NAUKOWE PWN

WARSAW  
SCIENTIFIC PUBLISHERS PWN

# КОРРЕКЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ ПО КРИТЕРИЯМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

В. Самуйленко, Н. Спичак

*Национальный университет физического воспитания и спорта, Киев, Украина*

## Введение

Значение и особенности фаз восстановления функциональных систем организма после тренировочных нагрузок различной интенсивности широко представлены в литературе последних лет [1]. Вместе с тем, в силу индивидуальной переносимости нагрузки, состояния здоровья, сбивающих социально-экономических факторов и внешней среды, конкретный спортсмен к следующей тренировке либо к соревнованиям может находиться не в необходимом состоянии сверхвосстановления, а уже в состоянии стабилизации либо, что еще хуже, в процессе восстановления.

В настоящее время имеется информация о возможности коррекции тренировочных нагрузок по оценке концентрации в крови испытуемых лактата, кетосоединений, мочевины, отражающих усугубление незавершенности восстановительных процессов [2]. Недостатками таких исследований является только их стоимость и наличие манипуляций с кровью. Интересной является возможность контроля за восстановлением организма спортсмена по показателям ЧСС. При этом, имеющиеся сегодня данные либо лишены количественной информации либо основаны на результатах аппаратных измерений (например по методу вариационная пульсометрия), что может быть приемлемо далеко не всегда.

## Материал и методы

В соревновательном периоде обследовали три группы байдарочников:

- 1) мастеров и кандидатов в мастера спорта Украины (n = 18),
- 2) второго и третьего разрядов (n = 31),
- 3) юношеских разрядов (n = 20).

Ежедневно, утром определяли степень недовосстановления ЧСС покоя от состояния основного обмена ( $\text{ЧСС}_{\text{покоя}}/\text{ЧСС}_{\text{основного обмена}} \times 100\% - 100\%$ ) и степень недовосстановления  $\Delta\text{ЧСС}$  ( $\text{ЧСС}_{\text{стоя}} - \text{ЧСС}_{\text{покоя}}$ ) от минимальных индивидуальных значений  $\Delta(\text{ЧСС}/\text{минимальную } \Delta\text{ЧСС} \times 100\% - 100\%)$ . Приведенные показатели сопоставлялись с отставанием от личного рекорда в специальных (гребля К-1) и неспециальных (бег) максимальных тестах ( $\text{показанный результат}/\text{результат личного рекорда} \times 100\% - 100\%$ ). Все исследования ЧСС проводились пальпаторным методом за минуту, что подчеркивает простоту эксперимента. Исследование ортоэфекта осуществлялось через минуту после подъема.

## Результаты и их обсуждение

У высококвалифицированных спортсменов (группа 1) обнаружена достоверная взаимосвязь спортивного результата на олимпийские (500, 1000 м) дистанции от степени недовосстановления  $\Delta\text{ЧСС}$  при низких значениях ЧСС покоя. У этой же группы обнаружена высокая взаимосвязь между степенью недовосстановления ЧСС покоя и результатом в гребле К-1 на 10 000 метров. У молодых спортсменов (группа 3) подобная динамика наблюдалась в неспециальных

двигательных тестах. Это объясняется доминирующей ролью ОФП в подготовке юных гребцов. Соответствие показателей ЧСС результатам на длинных и средних дистанциях может служить в конкретный день индикатором целесообразности применения упражнений, соответственно направленных на развитие выносливости и скоростной выносливости.

### Литература

1. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Олимпийская литература, Киев, 1997.
2. Ткаченко Н.В. Коррекция моделирующего влияния мочевины на состояние антиоксидантной системы организма при напряженной мышечной деятельности. Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту. Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 1999, 67-74.