

СПЕЦИФИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СИСТЕМЫ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИЛОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Я. И. ФАЩЕНКО

*Гомельский государственный медицинский университет, Гомель, Беларусь
yana0205.88@mail.ru*

В условиях регулярной спортивной деятельности в организме спортсменов формируется комплекс структурно-функциональных изменений, обеспечивающих долговременную адаптацию к действию тренировочных и соревновательных нагрузок. Изучение системы внешнего дыхания у спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта, позволяет расширить представление о влиянии различных упражнений с отягощениями на особенности ее функционирования.

Цель исследования: исследовать систему внешнего дыхания спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта.

Было обследовано 30 спортсменов в возрасте 16-20 лет разной силовой специализации, тяжелой атлетики и гиревого спорта. Функциональное состояние системы внешнего дыхания оценивалось по показателям, регистрируемым посредством компьютерного спирометра «МАС-1». Результаты обработаны с использованием программы «STATISTICA 6.0».

В результате обследования, было выявлено, что спортсмены, занимающиеся гиревым спортом превосходят тяжелоатлетов по показателям внешнего дыхания. ЖЕЛ% у гиревиков составляет $(125,4 \pm 14,2\%)$, что на 9,3% больше чем у тяжелоатлетов $(110,5 \pm 10,2)$. ОФВ1% зарегистрировано у гиревиков $(120,4 \pm 16,1\%)$, что на 4,6% больше чем у тяжелоатлетов. МВЛ у гиревиков составляет $203,6 \pm 59,4$ л, у тяжелоатлетов на 11,7%. Более высокие показатели у гиревиков можно объяснить, во-первых, спецификой выполнения силовых упражнений, выполняемых на вдохе. Во-вторых, циклическим характером работы "на выносливость", способствующим расширению диапазона возможностей системы внешнего дыхания по сравнению с другими группами спортсменов.

Таким образом, у спортсменов занимающихся силовыми видами спорта зарегистрированы высокие показатели системы внешнего дыхания. При этом в группе гиревиков данные показатели выше, чем у тяжелоатлетов, что можно объяснить особенностями дыхания при выполнении свойственных им спортивных упражнений.