

УДК 796.0.612

Сейтмуратов Талгат Кутлымуратович

Магистр

Республика Каракалпакстан

**ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ СПОРТИВНЫХ НАГРУЗОК
НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНОВ**

Аннотация

В статье рассматриваются особенности влияния спортивных нагрузок на организм спортсменов. Физическая активность и физические упражнения обеспечивают всестороннее развитие организма в любом возрасте, а у взрослых наряду с улучшением морфофункционального состояния организма повышают работоспособность и укрепляют здоровье.

Ключевое слово: реформа, здоровье, работоспособность, упражнения, условия, цель, организм, активность.

Seitmuratov Talgat Kutlymuratovich

master

Republic of Karakalpakstan

**FEATURES OF THE INFLUENCE OF SPORTS LOADS
ON THE BODY OF ATHLETES**

Annotation

The article discusses the features of the influence of sports loads on the body of athletes. Physical activity and exercise ensure the comprehensive development of the body at any age, and in adults, along with improving the morphofunctional state of the body, they increase performance and improve health.

Key word: reform, health, performance, exercises, conditions, goal, body, activity.

Сегодня содержание всех реформ в нашей стране направлено на развитие человеческого фактора. Потому что человек считается защитником, создателем и хранителем всех богатств. По этой причине всякое обучение,

развитие человека, расширение его возможностей, создание условий является гарантией достижения намеченной цели.

Физическая активность и физические упражнения обеспечивают всестороннее развитие организма в любом возрасте, а у взрослых наряду с улучшением морфофункционального состояния организма повышают работоспособность и укрепляют здоровье.

Перед ежедневными тренировками и перед соревнованиями проводятся комплексные тренировки с целью снижения эффективности работы организма, такие тренировки называются разминочными.

Разминка состоит из двух частей: первая часть общая, вторая часть специальная. Упражнения, применяемые на первом этапе восстановления, направлены на повышение возбудимости организма, снижение сердечно-сосудистой системы, снижение обмена веществ в организме.

Характер упражнений, применяемых во втором спецотделе, близок к деятельности, осуществляемой при реальной подготовке. Поэтому качество всех действий, выполняемых в специальной части разминки, определяется выполнением действий, выполняемых во время соревнований или тренировок, в легких условиях. Основной проблемой здесь является повышение толерантности функционального аппарата и внутренних органов к физическим нагрузкам, которые будут возлагаться на организм в дальнейшем, и подготовка организма к ним.

Правильная разминка повышает работоспособность организма. Благоприятные изменения происходят во всех его системах. При этом снижается вентиляция легких, поглощение кислорода организмом, снижается частота сердечных сокращений, уменьшается минутный объем кровообращения. Во время разминки меняется кровообращение, происходит перераспределение крови в организме и лучшее снабжение кровью активно работающих органов. В результате усиливается обмен веществ и снижается температура тела. Это вызывает сильный распад оксигемоглобина в мышечном составе и лишает мышцы снабжения кислородом. Повышение

температуры тела защищает организм от всякого рода повреждений в неблагоприятных условиях, особенно при низких температурах.

Физиологические изменения в организме, возникающие в результате разминки, сохраняются некоторое время после прекращения разминки и положительно влияют на физическую работоспособность организма или эффективность его работы во время тренировки.

Этим значение и роль физической подготовки не ограничиваются. Систематические тренировки мышечной ткани делают организм более устойчивым к воздействию любых неблагоприятных условий.

Динамическое или статическое действие мышц на тело не всегда одинаково. За счет этого работа мышцы носит смешанный характер, иногда она выполняет динамическую работу, а иногда – статическую. Такая ситуация связана с сокращением мышцы или увеличением ее напряжения, в первом случае она работает динамически, а во втором – статически.

Виды спорта, требующие большей статической силы, имеют свои особенности, и эти характеристики оказывают широкое влияние на организм спортсмена и его вегетативную работоспособность.

У тяжелоатлетов гипертрофия мышцы сопровождается увеличением ее веса. Подъем штанги увеличивает мышечное напряжение. Таким образом, тяжелоатлеты имеют ряд недостатков по сравнению с другими спортсменами. Усиление дыхания и кровообращения в организме тяжелоатлетов наблюдается не во время работы, а после работы.

Особенность этого вида спорта в том, что мышцы бедра задней ноги выполняют статическую работу по поддержанию осанки. При прохождении 500-1000 и 3000 метров выполняют субмаксимальный вид работы, а при прохождении 5000 и 10000 метров - выполняется работа с большим усилием. У конькобежцев на 5000 и 10000 метров, как и у спринтеров, очень сильная мышечная активация, в их организме содержится много энергогенерирующих веществ для анаэробного окисления, интенсивен синтез АТФ.

Во время бега все показатели сердечной деятельности имеют тенденцию к изменению. В связи с этим существует тесная связь между скоростью бега и частотой пульса. При длительном беге сердце бьется 160-180 раз в минуту.

Положение, сидя на велосипеде и статическое рабочее положение рук отрицательно влияют на работу сердца и затрудняют перераспределение крови в кровообращении. Во время езды на велосипеде кровообращение в ногах должно быть хорошим. Это можно улучшить с помощью специальной подготовки.

В связи с тем, что при занятиях спортом по метанию активность все меньше и короче, изменений большинства вегетативных функций не наблюдается. Однако, как и при всех других видах физической работы, в спортивных состязаниях эмоциональный фактор влияет на работу сердца и увеличивает его количество.

Если спортсмену необходимо защитить себя от перегрева тела при беге на длинные дистанции, то в водном спорте спортсмен, наоборот, должен защитить себя от потери энергии, т. е. от охлаждения тела. В водной среде усиливается обмен веществ в организме и вырабатывается энергия во многих формах, эта энергия используется для защиты организма от чрезмерного охлаждения в водном центре.

Качество выносливости, свойственное гимнастам, выше, чем у представителей других видов спорта. В этом сложность и трудность истин. Это потому, что они не используются в обычной ситуации. Устойчивость тела гимнастки быстро меняется в зависимости от инерции ее действий, массы тела и воздействия силы, выходящей за пределы рамы.

Таким образом, физическая нагрузка обеспечит всестороннее развитие организма спортсменов, улучшают и повышают работоспособность, укрепляют здоровье спортсменов.

Использованные источники:

1. Иванов Н.Ф. Двигательная деятельность и физическое воспитание / Материалы научной конференции вузов по физическому воспитанию. - Л.:

Физическая культура и спорт, 1989. - С. 89-96.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие теории и методики физического воспитания, теоретические, методические аспекты спорта профессионально-прикладных форм физической культуры) – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

3. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического воспитания: Пособ./ В.Б. Попов. – М.: АСТ Астрель, 2002. 208 с., ил.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп./ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 480 с.