

**Изменение компонентного состава массы тела  
у высококвалифицированных гребцов на байдарках  
в олимпийском цикле подготовки**

<sup>1</sup>Борщ М.К., <sup>2</sup>Гладкая Н.В.

<sup>1</sup>Белорусский национальный технический университет

<sup>2</sup>Республиканский научно-практический центр спорта

Изменения мышечного и жирового компонентов под воздействием тренировочных нагрузок отражают направленность и выраженность адаптивных сдвигов структурного уровня в организме спортсмена.

Целью исследования являлось изучение динамики лабильных компонентов массы тела высококвалифицированных гребцов на байдарках в олимпийском цикле подготовки.

В результате обобщен материал динамических наблюдений 11 представителей основного состава мужской национальной сборной по гребле на байдарках (МСМК, ЗМС) за период с 2013 по 2016 гг.

Данные динамических наблюдений за соотношением массы мышечного и жирового компонентов в общем весе тела позволяют установить некоторые общие закономерности в соотношении этих параметров в отдельных макроциклах подготовки высококвалифицированных гребцов.

Для 2013 г. характерным являлась относительная стабилизация массы мышечной и жировой ткани в подготовительном и соревновательном периодах подготовки с последующим увеличением жирового компонента к концу восстановительного периода. В 2014 г. наблюдались стабильные среднegrupповые параметры массы мышечной ткани при умеренных значениях жирового компонента во всех периодах подготовки, что свидетельствовало об адекватном пищевом поведении спортсменов и поддержании спортивной формы в целом. Макроциклы 2015 и 2016 гг. характеризуются стабилизацией компонентов массы тела на протяжении всей подготовки. К соревновательному периоду у спортсменов фиксировались наиболее значительные среднegrupповые показатели относительного содержания массы мышечной ткани и наименьшие – жировой. Это позволяет судить об адекватном повышении мышечного потенциала и возможностей энергообеспечения при адекватном восстановлении.

Таким образом, мониторинг фракционного состава массы тела позволяет планировать объем и содержание тренировочных нагрузок, управлять процессом подготовки спортсменов и их питанием в олимпийском цикле подготовки, а также решать вопросы фармакологической поддержки гребцов на байдарках.