

**Динамика показателей сердечного ритма бегуний на 400 метров
в подготовительном периоде**

Журович В.С., Яцкевич О.В., Голенко А.С., Винидиктова С.М.
Белорусский национальный технический университет
Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина

Анализ сердечного ритма может играть значимую роль в прогнозировании функциональных состояний. Так как состояния регуляторных систем, их способность обеспечить необходимую адаптацию организма к физической нагрузке являются важным в прогнозе тренированности.

Цель. Проследить динамику показателей сердечного ритма квалифицированных бегуний на 400 м в подготовительном периоде.

Методы и организация исследования. Запись сердечного ритма проводилась в состоянии покоя до тренировочного занятия при помощи экспресс-анализатора «Олимп-2» в подготовительном периоде (общеподготовительный, специально-подготовительный этапы). Анализ подвергалась динамика показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС), амплитуды моды (АМо), вариационного размаха ($\Delta R-R$) и индекса напряжения (ИН) легкоатлеток (2 МСМК, 2 МС, 3 КМС).

Результаты исследования. Анализ показателей сердечного ритма на общеподготовительном этапе позволил установить удовлетворительный механизм адаптации к воздействующим тренировочным факторам у всех спринтеров. При этом показатели АМо колебались от 29,4 до 44,0 %, результаты $\Delta R-R$ от 0,22 до 0,41 с, показатели ЧСС от 58 до 64 уд./мин и ИН от 26 до 60 усл. ед.

Анализ динамики показателей сердечного ритма в начале специально-подготовительного этапа показал удовлетворительный механизм адаптации к тренировочным воздействиям у двух МСМК, двух КМС и одного МС. При этом у одного МСМК показатели АМо, ЧСС и ИН уменьшились с 37,2 до 32,5 %, с 59 до 58 уд/мин и с 27 до 23 усл./ед соответственно, а $\Delta R-R$ увеличился с 0,33 до 0,45 с. У второго МСМК показатели АМо уменьшились с 34,7 до 29,0 %, показатели $\Delta R-R$ увеличились с 0,22 до 0,34 с, результаты ЧСС выросли с 58 до 60 уд/мин, а ИН понизился с 31 до 25 усл. ед.

У двух легкоатлеток (МС и КМС), наблюдалось некоторое учащение пульса с 62 до 64 уд/мин и с 63 до 65 уд/мин, уменьшение $\Delta R-R$ с 0,41 до 0,34 с и с 0,40 до 0,29 с, и увеличение показателей АМо с 29,4 до 36,2 % и с 44,0 до 46,0 % соответственно. Подобные изменения характеризуют неудовлетворительный тип адаптации к тренировочным воздействиям