

СВИТИЧ С.Р., факультет физического воспитания,
гр.41, г. Брест, УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»,
научный руководитель – Шукевич Л.В., канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры теории и методики физического воспитания
г. Брест, УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»

ПОКАЗАТЕЛИ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ БЕГУНОВ СПРИНТЕРОВ

Введение. Частота сердечных сокращений является физиологическим показателем, реагирующим на изменение функционирования организма. Пульс наиболее полно характеризует функциональное состояние сердечно-сосудистой системы спортсмена.

Цель работы – определение частоты сердечных сокращений у бегунов-спринтеров.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые педагогические методы: анализ литературы, пульсометрия, математическая обработка данных.

Обсуждение результатов. На графике отражены показатели частоты сердечных сокращений в покое (стоя) и после бега на дистанцию 30 м. Показатели у бегунов разной спортивной квалификации в покое находятся в пределах от 61,0 до 52,0 уд/мин. После бега на дистанцию 30 м пульс увеличился у бегунов второго спортивного разряда – на 9,2 уд/мин, у перворазрядников – на 89,0 уд/мин, у кандидатов в мастера спорта – на 96,0 уд/мин.

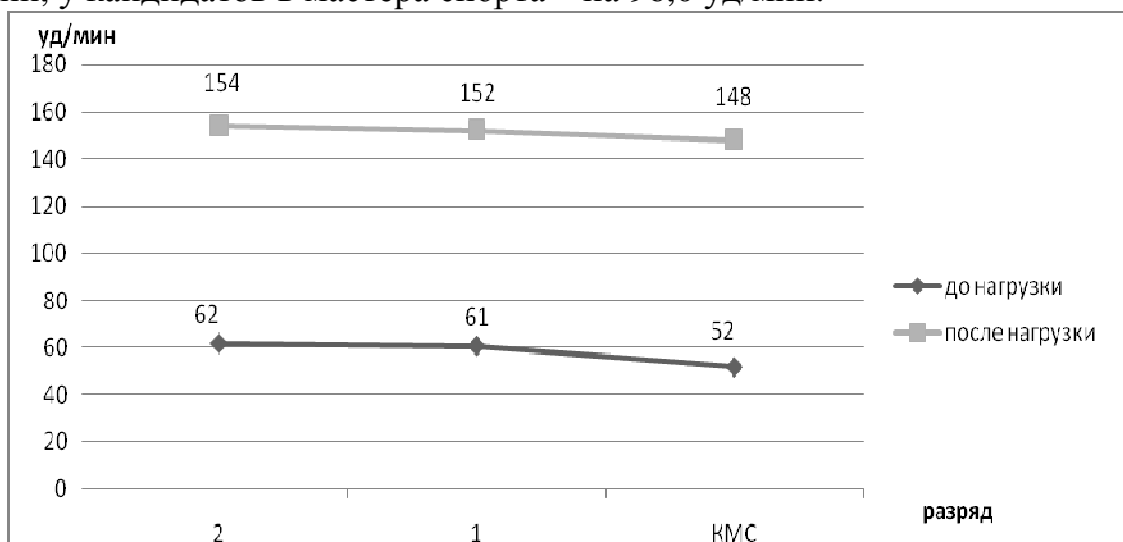


График – Показатели ЧСС бегунов-спринтеров до и после пробега дистанции 30 м

Выводы. Таким образом, показатели частоты сердечных сокращений имеют выраженный характер изменений после бега на 30 м у бегунов независимо от их спортивной квалификации.