

Изменения уровня лактата в крови спортсменов-борцов при тестировании разными типами физических нагрузок

Кривошапкина М.В.

Якутский государственный университет, г.Якутск, Россия

sdm@sitc.ru

По изменению концентрации лактата в крови после выполнения определенной физической работы можно выяснить уровень тренированности спортсмена и анаэробные гликолитические возможности организма, что важно при отборе спортсменов, развитии их двигательных качеств, контроле тренировочных нагрузок и хода процессов восстановления организма.

В связи с этим, нами было проведено исследование изменения уровня лактата в крови спортсменов, занимающихся вольной борьбой, после выполнения разных типов физической нагрузки. Анализы проводили у 20 спортсменов-борцов (мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта) и для сравнения – у 22 спортсменов, занимающихся другими видами спорта. В нашем исследовании для борцов максимальной нагрузкой был тренировочный поединок по определенной схеме, а стандартной нагрузкой – бег на 400 м.

Результаты показали, что на изменения содержания лактата в крови после максимальной нагрузки у спортсменов, занимающихся вольной борьбой, влияют уровень тренированности и степень мобилизации спортсмена. У спортсменов ЧГИФКиС высокой квалификации после максимальной нагрузки содержание лактата было выше на 25%, чем у спортсменов средней категории.

Содержание лактата после стандартной нагрузки у спортсменов-борцов было примерно на одинаковом уровне со спортсменами, занимающимися легкой атлетикой и северным многоборьем, и намного ниже, чем после максимальной нагрузки.