

УДК 796.015

КРОССФИТ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

*Геннадий Константинович Хомяков, кандидат медицинских наук, доцент,
Заслуженный врач России,*

Иркутский научно-исследовательский технический университет (ИрНТУ), Иркутск

Аннотация

Функциональное состояние нервной системы является ведущим фактором успешности в спорте. Сочетанное применение различных видов спорта в подготовке спортсмена способствует оптимизации совершенствования физических качеств для определённого вида спорта. Целенаправленная общность видов спорта в кроссфит по регулированию состояния возбуждения и торможения нервной системы и управлению вегетативными функциями определяют повышение спортивных результатов в избранном виде спорта под контролем физиологических показателей нервной системы, коррелируемых с уровнем подготовленности

Ключевые слова: показатели состояния нервной системы, корреляция показателей физического состояния.

CROSSFIT AS A FACTOR IMPROVING FUNCTIONING OF NERVOUS SYSTEM

*Gennady Konstantinovich Homyakov, the candidate of medical sciences, senior lecturer,
Honored doctor of Russia,*

Irkutsk Scientific Research Technical University, Irkutsk

Annotation

The functional state of the nervous system is the leading factor of success in the sport. The combined use of different types of sports in the preparation of the athlete contributes to the optimization of improving the physical qualities for a particular sport. Targeted community of sports in CrossFit by the regulation of the state of excitation and inhibition in the nervous system and control of the autonomic functions define the increasing of the athletic performance in chosen sport under the control of the physiological parameters of the nervous system, correlated with the level of preparedness.

Keywords: indicators of the condition of the nervous system, correlation of indicators of physical condition.

ВВЕДЕНИЕ

Функциональное состояние нервной системы играет значительную роль в достижении спортивных результатов в гиревом спорте. Целенаправленное сочетание разных видов спорта в общефизической подготовке способствует прогрессивному росту спортивных результатов. Повышение тренировочной нагрузки истощает регуляцию нервной системы, что способствует возникновению состояния перетренированности. Поэтому необходим контроль функционального состояния нервной системы.

МЕТОДИКА

В эксперименте участвовал 31 спортсмен экспериментальной группы, в которой занятия гиревым спортом сочетались с боксёрскими тренировками. В контрольной группе насчитывалось 22 спортсмена от 17 до 20 лет, занимающихся только гиревым спортом.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Тренировка проводилась по индивидуальным микроциклам, как наиболее предсказуемом и индивидуально переносимом объеме тренировочной работы [1]. На основании разработки [2] авторского коллектива весовые категории гиревиков распределены на 3 группы.

Таблица 1 – Функциональные показатели центральной нервной системы (ЦНС)

Группа	Функциональный уровень системы	Устойчивость реакции	Уровень функциональных возможностей	Функциональный резерв ЦНС
1	57≤88 достоверно	67≤88 достоверно	63≤88 достоверно	55≤55 достоверно
2	15≤20 достоверно	16≤20 достоверно	16≤20 достоверно	15≤20 достоверно
3	32,5≤44 достоверно	28≤44 достоверно	34,5≤44 достоверно	33≤44 достоверно

Математико-статистический расчёт проведён с помощью значения Т – критерия (Уайта) при $P=0,05$

Анализ показателей спортсменов, сочетающих занятия гиревым спортом и боксёрскими тренировками достоверно совершенствуют функциональное состояние центральной нервной системы. Функциональный уровень системы показывает быстроту и разброс времени реакции на внешние раздражители. Показатель характеризует текущее состояние нервной системы. Устойчивость реакции характеризует устойчивость максимальной скорости реакции с течением времени. Перетренировка, утомление, нарушение формулы сна приводят к нарушению устойчивости реакции. Уровень функциональных возможностей характеризует состояние центральной нервной системы проявлять определённый уровень реакции и длительности удержания соответствующего функционального состояния. Функциональный резерв ЦНС определяет запас возможностей переносить нагрузку.

ВЫВОДЫ

1. Кроссфит из комбинации гиревого спорта и боксёрских тренировок повышают стрессоустойчивость спортсменов по сравнению со спортсменами, тренирующимися только по программе гиревого спорта.
2. По функциональным показателям центральной нервной системы можно корректировать прогресс или регресс спортивных результатов, достигаемых тренировочным процессом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахматгатин, А.А. Оптимизация тренировочного процесса боксеров высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям / А.А. Ахматгатин // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 2, часть 1. – С. 60-64.
2. Влияние веса спортсменов-гиревиков на спортивный результат / Л.Л. Ципин, И.Э. Барникова, А.В. Самсонова, Г.П. Виноградов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 10. – С. 77-78.
3. Хомяков, Г.К. Индекс эффективности кровообращения (ИЭК) как показатель угнетения функционального состояния сердечно-сосудистой системы бегуна-стайера / Г.К. Хомяков // Вестник Иркутского Государственного Технического Университета. – 2011. – № 10. – С. 342- 346.

REFERENCES

1. Akhmatgatin, A.A. (2016), "Optimization of the training process of boxers of high qualification at the stage of direct preparation to competitions", *Modern high technologies*, No. 2, Part 1, pp. 60-64.
2. Cipin, L.L., Bernikova, I.E., Samsonova A.V. and Vinogradov, G.P. (2016), "Influence of weight of sportsmen athletic performance", *Theory and practice of physical culture*, No. 10, pp. 77-78.
3. Homyakov, G.K. (2011), "Index of the efficiency of blood circulation (IEK) as an indicator of the oppression of the functional state of the cardiovascular system of the runner-Stayer", *Messenger of Irkutsk State Technical University*, No. 10, pp. 342-346.

Контактная информация: girya-irk60@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 04.04.2017