

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВА-

НИРОВКА

Детский тренер

О возможностях
адаптивного дзюдо

О воспитании
патриотизма
юных спортсменов

Об организации
школьного
спортивного клуба

Об управлении
спортивными школами



1-2014



Влияние экстремальных видов спорта на организм занимающихся

Фотографии:



И.Х. Вахитов

Доктор биологических наук, профессор

А.А. Гайнуллин, Е.Г. Кабыш

Институт физической культуры, спорта и восстановительной медицины Казанского (Приволжского) федерального университета, Казань

Ключевые слова: ударный объем крови, парашютисты, спортсмены различной квалификации.

Введение. В последнее время в России и в Республике Татарстан пользуется наибольшей популярностью парашютный спорт. Им занимается значительное количество молодежи (детей старшего школьного возраста, студентов и взрослых). При этом следует отметить, что парашютный спорт предъявляет специфические требования к занимающимся. Спортсмены-парашютисты, как правило, не испытывают больших мышечных нагрузок. Однако при подготовке к прыжку (начиная с укладки парашюта и до посадки в летательный аппарат), при выполнении самого прыжка (когда организм человека испытывает большие перегрузки в процессе свободного падения) и при приземлении в организме происходят существенные изменения.

Для занятий парашютным спортом также необходимо обладать определенными психологическими способностями. Парашютный спорт имеет иную специфику по сравнению с «наземными» видами спорта [2]. Его основное отличие состоит во влиянии стресс-факторов на организм спортсмена-

парашютиста при выполнении прыжка: перепадов атмосферного давления, ускорений, перегрузок, укачивания и др. Занятия данным видом спорта предъявляют значительные специфические требования к растущему организму.

По мнению исследователей, многолетние занятия данным видом спорта вызывают существенные изменения в деятельности различных органов и систем [1]. При этом особенности изменения показателей насосной функции сердца растущего организма при систематических занятиях парашютным спортом остаются недостаточно изученными.

Литература

1. Вахитов И.Х. Особенности изменения ЧСС у спортсменов, систематически занимающихся парашютным спортом // Материалы Всерос. науч. конф. с междунар. участием «Актуальные исследования в области физкультурологии» / И.Х. Вахитов. – Казань, 2010.
2. Гаврилина А.В. Влияние эмоциональной напряженности на точность воспитания времени в экстремальной ситуации / А.В. Гаврилина // Материалы науч. студенческой конф. университета «Дубна». – Дубна, 2006. – С. 27-30.