

Морфологические особенности спортсменов-гиревиков

В последние годы показано, что принадлежность человека к тому или иному типу конституции во многом определяет не только его двигательные возможности, но и эффективность тех или иных методов физического воспитания. Конституция – целостность признаков, унаследованных и приобретенных, связанных с особенностями реактивности организма и темпами его индивидуального развития.

Морфологическим паспортом конституции служит соматический тип (соматотип) человека. Каждому соматическому типу присущи свои физические качества и функциональные особенности. В основе конституциональных различий лежат не только факторы наследственности, но и факторы внешней среды, которые позволяют реализовать наследственные возможности. Существует мнение, что как соматическую, так и функциональную индивидуальность определяет не бесчисленное количество генов, а имеются гены, обуславливающие рост определенных тканей.

Направление и сроки ростовых процессов человека предопределены его генотипом. Средовые факторы могут только снизить или ускорить ростовые процессы, но не поменять местами периоды ускоренного роста и его торможения. Организм максимально открыт к внешним воздействиям в период усиленного роста (сенситивный период).

Морфофункциональные особенности

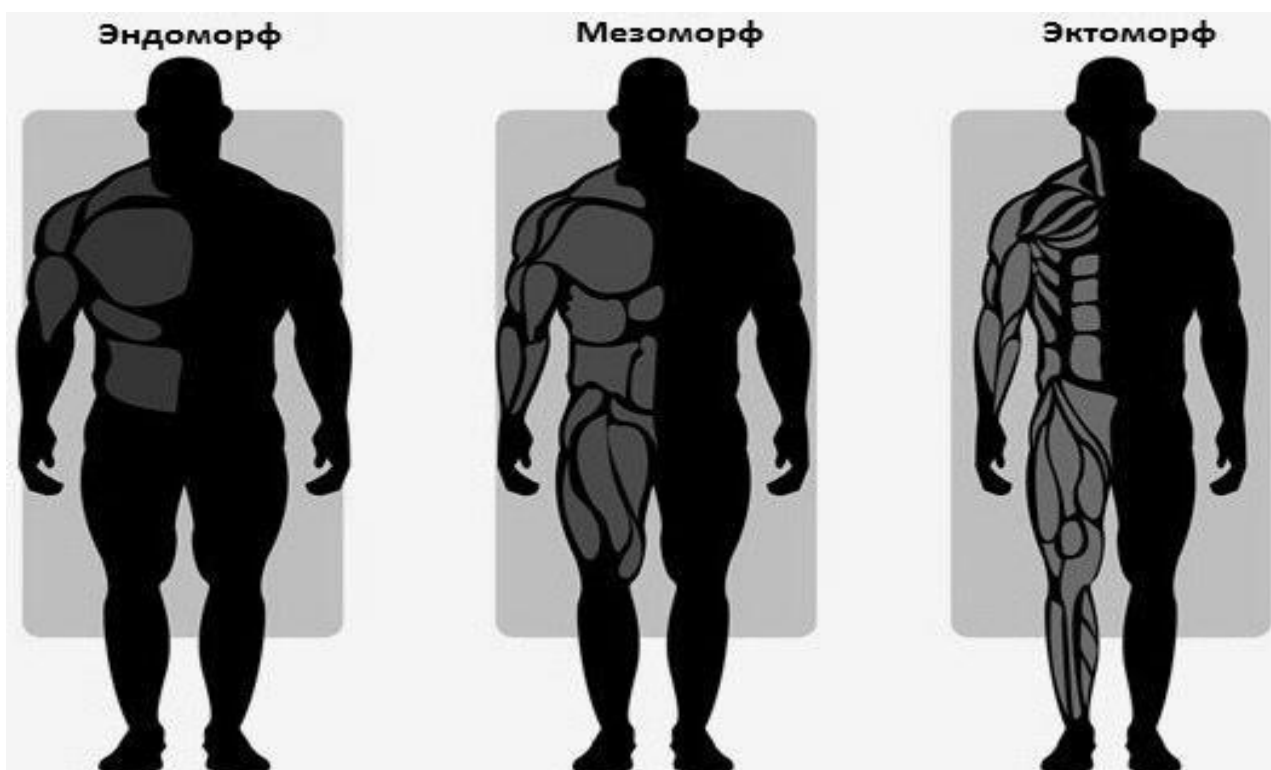
1. Углубленное дыхание
2. Сниженное ЧСС (брадикардия)
3. Гипертрофия мышц (особенно верхних конечностей, бедренных мышц и мышц спины).

После команды «Старт!» первые 1,5–2 минуты выполнения упражнения на помосте организм работает в режиме перегрузки. Судя по параметрам изменения ЧСС, в этот промежуток времени она быстро возрастает от 100–110 до 150–160 уд./мин. Этот период называется периодом вработывания. Он характеризуется возрастанием уровня энергетических единиц — АТФ, поскольку кислород, уже содержащийся в крови, используется для удовлетворения возросших энергетических потребностей. Но вскоре концентрация кислорода в крови снижается, и, несмотря на то, что легкие и сердце работают с повышенной интенсивностью, происходит резкое понижение концентрации кислорода в крови. В результате начальной анаэробной работы временно образуются соли молочной

кислоты, поэтому в мышцах возникает ощущение тяжести. После первых двух минут деятельность сердечно-сосудистой системы возвращается к своему нормальному режиму (соответствующему уровню тренированности), при этом ликвидируется часть лактатной фракции кислородного долга. Соли молочной кислоты утилизируются, гиревик начинает чувствовать себя лучше, ему удается обрести нужный темп. Далее возрастание ЧСС происходит полого, от 160 до 170 уд. /мин на восьмой минуте. Этот процесс физиологи называют «дрейфом» ЧСС, который характерен для субмаксимальной аэробной нагрузки.

Модель идеального гиревика

Это мезоморф с короткими руками, длинными пальцами, широкой кистью, прямой спиной (рис.1).



Мезоморфный тип телосложения отличается мускулатурой, которая от природы (без тренировок) сильно развита, и низким процентом жира в организме. Туловище крепкое, длинный торс, широкая грудная клетка и плечи, кости толстые, мышцы объемные. Обладатели такого типа телосложения наиболее предрасположены к силовым видам спорта, т.к. потенциал у мезоморфов для роста и силы огромен. Они быстро увеличивают силовые показатели и набирают сухую мышечную массу.

Бывают эктоморфные мезоморфы и эндоморфные мезоморфы, поэтому не все люди с преобладанием мезоморфного компонента могут нарастить одинаково крупные мышцы. Но у всех них потенциал к наращиванию мышц гораздо больше, чем у всех остальных.