

ОЦЕНКА ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ

Дониёров Б.Б.

*Самаркандский государственный медицинский университет,
Узбекистан*

Современный спорт, характеризующийся высокой конкуренцией и постоянным стремлением к максимальным результатам, сопровождается значительным физическим и психологическим напряжением. Согласно резолюции 65/1 Генеральной Ассамблеи ООН от 22 сентября 2010 года, в Декларации развития тысячелетия спорт вносит свой вклад для достижения целей и является одним из важных факторов, обеспечивающих устойчивый рост. Интенсивные тренировки, жесткие графики и постоянное давление со стороны тренеров и болельщиков нередко приводят к перетренированности, которая является одной из основных причин депрессии у спортсменов. Именно поэтому занятия спортом, несмотря на их очевидную пользу для здоровья, сопряжены с высокими рисками переутомления, эмоционального выгорания и травм, что требует тщательного научного анализа и разработки новых методов профилактики.

Физическая работоспособность спортсменов является ключевым параметром в оценке их функционального состояния и эффективности тренировочных программ. Одним из широко используемых методов для оценки аэробной выносливости и функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы является тест PWC170 (Physical Work Capacity at a heart rate of 170 bpm).

Цель исследования. Провести анализ и оценкк физической работоспособности с использованием теста PWC170 у спортсменов по типам высшей нервной деятельности.

Материалы и методы. В исследование включены данные 144

спортсменов мужского пола в возрасте от 17 до 20 лет, занимающихся футболом и лёгкой атлетикой в специализированной спортивной школе игровых видов спорта и легкой атлетики при управлении спорта Самаркандской области. В качестве основных методов исследования применены клинические, физиологические, физиометрические, генетические, инструментальные, клинико-биохимические и статистические методы исследования. Оценивались различия в физической работоспособности спортсменов с учетом их психофизиологических особенностей, определяемых типом ВНД, и выявление корреляции между индивидуальными особенностями ВНД и результатами теста PWC170.

Результаты исследования. Результаты исследования показали, что тип ВНД существенно влияет на показатели физической работоспособности спортсменов, определяемые с использованием теста PWC170. Сравнительный анализ для футболистов и легкоатлетов показал, что сангвиники демонстрируют самые высокие показатели PWC170 в обеих группах спортсменов (футболисты 2.75 ± 0.08 Вт/кг, легкоатлеты 3.05 ± 0.09 Вт/кг). Флегматики занимают второе место по результатам (футболисты: 2.35 ± 0.07 Вт/кг, легкоатлеты 2.65 ± 0.08 Вт/кг). Холерики показывают средние результаты с тенденцией к снижению работоспособности при длительных нагрузках (футболисты 2.15 ± 0.10 Вт/кг, легкоатлеты 2.45 ± 0.07 Вт/кг). Меланхолики демонстрируют самые низкие показатели PWC170 в обеих группах (футболисты 1.85 ± 0.09 Вт/кг, легкоатлеты 2.05 ± 0.10 Вт/кг). Легкоатлеты демонстрируют более высокие средние значения PWC170 (+10–14%) по сравнению с футболистами. Сравнение между типами ВНД показывает, что различия в показателях PWC170 статистически значимы ($p < 0.05$), особенно между сангвиниками и меланхоликами.

Результаты исследования подтверждают значительное влияние типов ВНД на показатели физической работоспособности спортсменов. Полученные данные подчеркивают важность учета психофизиологических особенностей спортсменов при разработке индивидуальных тренировочных

программ. Сангвиники и флегматики демонстрируют высокую адаптацию к нагрузкам, тогда как холерики и меланхолики нуждаются в специализированных методах подготовки и восстановления.

Таким образом, проведенные исследования показывают следующее: сангвиники демонстрируют лучшие показатели, особенно в легкоатлетических дисциплинах благодаря их оптимальной адаптации к физическим нагрузкам. Флегматики показывают стабильность и высокий уровень выносливости, особенно на длинных дистанциях. Холерики более успешны в кратковременных нагрузках, но их выносливость ограничена склонностью к быстрому истощению. Меланхолики показывают наименьшие результаты и нуждаются в специализированной поддержке, чтобы повысить свою физическую работоспособность.