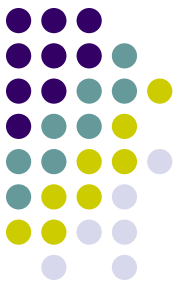


Различают три основных варианта реакции организма спортсмена на дополнительную нагрузку в начале и в конце занятия (А.К. Зубенко и др.).



- Первый вариант характеризуется незначительными количественными отличиями в ответных реакциях на нагрузку, выполняемую до и после тренировочного занятия. Этот вариант наблюдается при хорошем функциональном состоянии спортсменов, обеспечивающем выполнение тренировочных нагрузок высокой интенсивности.
- Второй вариант связан с появлением качественных различий в функциональном состоянии изучаемых систем до и после занятия, свидетельствующих об ухудшении адаптационных возможностей спортсмена. Это ухудшение может быть связано с недостаточной подготовленностью спортсмена или чрезмерной интенсивностью нагрузки, вызвавшей стойкое утомление.
- Третий вариант отражает дальнейшее ухудшение адаптации к дополнительной нагрузке, проявляющееся в атипичных реакциях сердечно-сосудистой системы и удлинении периода восстановления. Причинами возникновения этого варианта реакции могут быть недостаточная подготовленность спортсмена, чрезмерная нагрузка на занятии, переутомление и т.д.