

значно розширений. Спортивний результат - друге, третє, п'яте, шосте місце у фіналі змагань ЦР "Динамо" з 32 спортсменів.

Проаналізувавши результати досліджень, можна зробити такі висновки:

1. Спортивний масаж є невід'ємною частиною підвищення спортивної працездатності фехтувальників.

2. Спортивний масаж повинен проводитись адекватно психічному та функціональному стану спортсмена.

3. Призначення та методика проведення спортивного масажу повинні погоджуватися з тренером, методистом з масажу, психологом, лікарем або спортивним фізіологом.

ВПЛИВ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ТА ЕНЕРГООБМІН СПОРТСМЕНІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

МАКАРЕВИЧ ІРИНА

Український державний університет фізичного виховання і спорту

Забезпечення необхідного рівня загальної та спеціальної працездатності спортсменів швидкісно-силових видів спорту та підтримка адекватного значним об'ємам виконуваних навантажень енергетичного обміну може забезпечуватись шляхом застосування в харчуванні спеціальних раціонів та продуктів підвищеної біологічної цінності.

Висока ступінь фізичного та нервовопсихічного напруження у спортсменів супроводжується істотною перебудовою метаболічних процесів. Для їх розуміння необхідно знати, які зміни відбуваються при цьому в функціонуванні окремих фізіологічних систем організму, як здійснюється адаптація.

Мета дослідження: виявити зміни загальної працездатності та енергетичної вартості праці при застосуванні сухого екструдивного продукту з включенням гідролізатної суміші амінокислот - "Атлет".

На різних етапах підготовчого періоду тренування важкоатлетів до раціону харчування при зберіганні звичайної його енергетичної вартості додавали продукт "Атлет" (21 день по 2 гр. на 1 кг. маси тіла).

Методи. Загальну фізичну працездатність визначали за допомогою трикрокової проби, спеціальну - шляхом застосування спеціальних тестів, розраховували енергообмін, енергетичну вартість стандартних вправ визначали за допомогою відкритого газоаналітичного методу, підраховували пульс, вимірювали артеріальний тиск, показники

зовнішнього дихання. Індивідуально для кожного спортсмена за допомогою спеціально розроблених комп'ютерних програм встановлювали раціони харчування з додаванням до них продукту "Атлет".

Результати:

- часткова заміна звичайного раціону харчування спеціалізованим підвищила загальну працездатність ($p > 0,05$);

- коефіцієнт корисної дії під час застосування продукту підвищився, а киснева та енергетична вартість праці знизилась;

- додаткове, до звичайного раціону, вживання продукту потребує більш детального аналізу функціонування систем організму;

- показана можливість застосування комп'ютерних програм в індивідуальній корекції раціонів харчування спортсменів.

Проведені дослідження свідчать про те, що корекція традиційних раціонів харчування додаванням до них спеціалізованих продуктів може бути використана для підвищення працездатності спортсменів.