

8. Мотылянская Р.Е. Пути воздействия оздоровительной физической культуры на организм людей среднего и пожилого возраста // Теория и практика физической культуры, М., 1983г., № 4.

**BIO-CHEMICAL CONTROL IN
HEALTH - IMPROVEMENT SESSION
GALINA SHYRBA**

Lviv State Physical Culture Institute

Physical exercise serves to promote better functional state of the organism. Bio-chemical control allow to lean a change on the organism. Examine a blood and urine one can to manage training process, to study about the change in SAS.

**ВПЛИВ “АЕРОВІТУ” НА ПРОЦЕСИ
РОЗВИТКУ ВТОМИ У СПОРТСМЕНІВ-ЛУЧНИКІВ**

ІГОР СЯРЧИНСЬКИЙ

Львівський державний інститут фізичної культури

Досягнення високих результатів в сучасному спорті неможливе без значних фізичних і психічних навантажень; які приводять до збільшення витрат енергетичних ресурсів організму, що вимагає постійної уваги до організації збалансованого, раціонального харчування на всіх етапах спортивної підготовки. Можливість активного і спрямованого впливу на внутріклітинний метаболізм в умовах підвищених фізичних навантажень деякими факторами харчування достатньо переконливо показана в модельних експериментах і безпосередньо в спортивній практиці. Разом з тим, досить часто, такий важливий фактор підготовки спортсмена, - як раціональне харчування - залишається в спорті.

У доступній літературі ми не зустріли відомостей про вплив окремих факторів харчування, в тому числі і раціонального харчування, на працездатність і швидкість відновлення працездатності спортсменів-стрільців із лука.

Вплив вітамінів на фізичну працездатність спортсменів вивчається різними шляхами. В одних дослідах притримувались дієт з низьким вмістом вітамінів з метою створити штучний вітамінодефіцит. На цьому харчовому фоні, а також на фоні оптимального вмісту в дієті всіх

вітамінів досліджували вплив додаткового прийому як окремих, так і полівітамінних комплексів.

Результат досліджень по вивченню впливу дефіциту вітамінів показали, що фізична працездатність може помітно знижуватись при низькому вмісті вітамінів групи В харчовому раціоні, що пов'язано з зниженням ефективності процесів метаболізму вуглеводів, або з порушеннями функції УНС.

В окремих експериментах, де штучно створювались умови вітамінного дефіциту в харчуванні з подальшим відновленням кількості вживаних вітамінів до фізіологічної норми, відзначалось підвищення фізичної працездатності до рівня працездатності перед виникненням вітамінного дефіциту, але не вище.

Таким чином, додаткове вживання вітамінів до рівня фізіологічних норм відновлює фізичну працездатність, але не забезпечує її приросту.

У більшості наукових досліджень не було виявлено виражених позитивних ефектів на спортивну працездатність при додатковому прийомі як окремих вітамінів, так і полівітамінних комплексів. Позитивний вплив деяких вітамінів на фізичну працездатність міг бути пов'язаний з корекцією вітамінної нестачі.

В деяких роботах відмічалось, що додаткове вживання вітамінів В1, В6 і В12 сприяло поліпшенню рухових дій в кульовій стрільбі з пістолету, але цей висновок протирічить більшості надрукованих наукових даних. Результати окремих експериментів говорять про те, що використання великих доз декількох вітамінів таких, як С, Е і комплексу вітамінів групи В при тривалому вживанні спортсменами не підвищило спортивну працездатність, МПК, порогу анаеробного обміну і інших фізіологічних показників.

Проведене нами дослідження харчового статусу спортсменів-учасників (як спортсменів масових розрядів, так і майстрів спорту міжнародного класу) виявило загальні тенденції в основних похибках:

- нестача білків в раціонах харчування (особливо тваринного походження);
- зменшення кількості жирів рослинного походження;
- дефіцит практично всіх вітамінів, як водо- так і жиророзчинних, який коливався в межах від 15 до 78%.
- нестача заліза в раціонах харчування складала 22-67%.

З метою корекції вмісту вітамінів в харчових раціонах спортсменам дослідної групи давали полівітамінний комплекс "АЕРОВІТ" по 1 драже 2 рази на день впродовж 10 днів. Результати виконання тестового завдання (таблицях Анфілова) доводять, що у спортсменів цієї групи ознаки втоми розвивались повільніше, ніж у спортсменів контрольної групи, які

знаходились на звичайному харчуванні. На нашу думку, це було пов'язано з покращенням процесів окисного метаболізму в нервових клітинах під впливом додаткового прийому полівітамінного комплексу "АЕРОВІТ".

В майбутньому планується вивчення впливу даного комплексу, а також окремих вітамінів групи В на процеси втоми і на спеціальну працездатність спортсменів стрільців з луку різної кваліфікації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Насолодин В.В., Гладких И.П., Дворкин В.А., Влияние приема витаминов на обмен железа, меди и марганца в организме спортсменов. // Гигиена и санитария, 1993. - № 6 - с.31-33//.

2. Мельвин Уильямс. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. К., Олимпийская литература, - 1997.- с.75-80.

3. Питание в системе подготовки спортсменов. К., Олимпийская литература, - 1996.- с.56-70.

4. Питание спортсменов (методические рекомендации). В?пуск 3. Киев Абрис. -1996. - с44-56.

INFLUENCE AEROVIT ON PROCESSES OF DEVELOPMENT OF TIRING THE ATHLETES- ARCHER

IGOR SYARCHINSKY

The Lviv State of Physical Culture

This article is devoted to the investigation of the influence of poly-vitamin complex "Aerovit" on the process of tiredness arise. The results of tests demonstrate that the process of tiredness in the group of sportsmen taking these drugs develops slower than in the control group.

ЗАСТОСУВАННЯ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ, ЕЛЕКТРОСНУ, РИТМІЧНОЇ БАГАТОКАНАЛЬНОЇ ЕЛЕКТРОСТИМУЛЯЦІЇ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ НЕРВОВО-М'ЯЗОВОГО АПАРАТУ У ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ

ОЛЕКСІЙ ПЕЛЕПЕЙЧЕНКО

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Одною з провідних функціональних систем організму фехтувальників є нервово-м'язовий апарат (НМА) (А.П. Пешкова, 1989, Т.А.Третилова ,1980). Високі вимоги функціонування НМА проявляються зменшенням латентного періоду часу сенсомоторних