

ВПЛИВ ВІДНОВНОГО МАСАЖУ НА ВИДІЛЕННЯ ПРОДУКТІВ ЕНЕРГЕТИЧНОГО ОБМІНУ У ВАЖКОАТЛЕТІВ

Рома РУДЕНКО

Львівський державний інститут фізичної культури

ВСТУП

У зв'язку з подальшим зростанням інтенсивності тренувального і змагального процесів актуальною стає правильна побудова відновлювального періоду з використанням науково обґрунтованих засобів відновлення. Метою нашого дослідження було вивчення відновного ефекту масажу у кваліфікованих спортсменів важкоатлетів.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Важка атлетика належить до силових і ациклічних видів спорту. Енергетичні затрати в час тренувальної та змагальної діяльності є значними, а сам енергообмін відбувається, переважно, анаеробним шляхом за рахунок розчеплення вуглеводів. Швидкість кровообігу у спортсменів цього виду спорту є нижчою, ніж у спортсменів циклічних видів спорту. Виведення продуктів розпаду з організму важкоатлетів може бути сповільнене, а тому це може впливати на спеціальну працездатність висококваліфікованих спортсменів.

Вітчизняними і зарубіжними спеціалістами протягом багатьох років приділяється велика увага створенню ефективної системи засобів відновлення спортсменів високого класу. Значення даної проблеми у спортивній практиці особливо зросло у зв'язку з тенденцією до подальшого збільшення інтенсивності тренувально-змагальних навантажень [3]. Одним із засобів комплексної системи відновлення є відновний масаж. Роботи А.Бірюкова, В. Пашкова про відновний масаж недостатньо задовільняють практиків сьогодення [1, 4, 5, 6].

В доступній нам літературі ми не зустрічали робіт, пов'язаних із впливом масажу на обмінні процеси в організмі спортсменів. А тому метою нашої роботи було дослідження впливу відновного масажу на виведення одного з проміжних продуктів вуглеводного обміну – піровиноградної кислоти, у важкоатлетів в умовах інтенсивного тренування.

ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Об'єктом дослідження були кваліфіковані спортсмени з важкої атлетики (КМС, МС), студенти ЛДІФК віком 19-21 року. Дослідження проводили впродовж річного тренувального циклу.

Біологічним матеріалом наших досліджень була сеча, яку збирали до тренування, після ночі і через 1-2 год після тренування, масажу та пасивного відпочинку. Піровиноградну кислоту визначали колориметричним методом (модифікований метод Умбрайт) [2].

РЕЗУЛЬТАТИ І ОБГОВОРЕННЯ

Базуючись на проведеній нами роботі, можна сказати, що показники виділення піровиноградної кислоти внаслідок активної м'язової діяльності, змінюються. Відновний масаж, на відміну від пасивного відпочинку, прискорює і збільшує виведення продуктів вуглеводного обміну – піровиноградної кислоти.

Результати, подані на рис. 1, відображають динаміку виділення з організму продуктів енергетичного обміну. Вміст піровиноградної кислоти в сечі є на 19%

більшим після відновного масажу, ніж при пасивному відпочинку. Виходячи з цього, можна припустити, що відновний масаж спричинює позитивний ефект, оскільки супроводжується виведенням з м'язів продуктів розпаду глюкози.

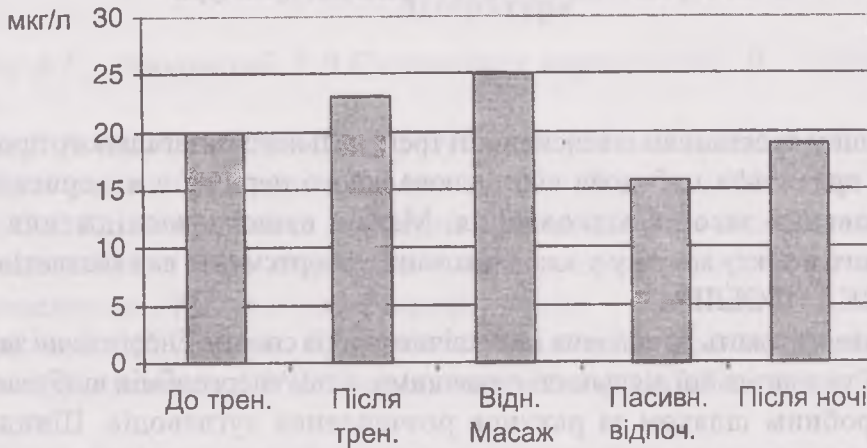


Рис. 1. Динаміка вмісту пірвіноградної кислоти в сечі важкоатлетів

Висновки

Отже, відновний масаж, порівняно з пасивним відпочинком, у міжтренувальському періоді спричинює позитивний ефект на організм спортсменів-важкоатлетів, що є необхідним для досягнення високих спортивних результатів.

Література

1. Васечкин В.И. *Справочник по массажу*, Л.: "Медицина", 1990 -192с.
2. Виноградський Р.П., Кучеренко Й.Е. *Біологічна хімія. Практикум*. Київ, 1977 - 105с.
3. Дубровский В.И. *Практический массаж "Стома"*, М.: 2002 - 218с.
4. Дубровский В.И. *Спортивный массаж, "Шаг"*, М.: 1994 - 448с.
5. Красикова И.С. *Массаж и восстановление, "Крокус"*, М.,1999 -197с.
6. Уолкер П. *Массаж для спортсменов, "Соломон"*, Л., 2001 - 124 с.

INFLUENCE OF RECOVERING MASSAGE UPON METABOLIC PROCESSES IN MUSCLES OF HARDATHLETES

Roma RUDENKO

Lviv state institute of fysical culture

Influencè of recovering massage upon metabolic processes in muscles of qualified sportsmen was investigated. It was shown that recovering massage create pozitive influencie on sportsmen. Secreting of piruvate increase on the muscles