

МАСАЖ - ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ЛИЖНИКІВ - ГОНЩИКІВ І БІАТЛОНІСТІВ

Бурла А.О., *аспірант СумДПУ*

Мордвинова А.В., *студ. 945 гр. відділення фізичної реабілітації СумДПУ*

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

Лижні гонки належить до 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 дуже висока, як і в інших циклічних видів спорту. Виведення продуктів розпаду з організму спортсменів може бути сповільнене, а тому це може впливати на спеціальну працездатність висококваліфікованих лижників і біатлоністів.

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. Одним із засобів комплексної системи відновлення є відновний масаж. Роботи А.Бірюкова, В. Пашкова (1984) про відновний масаж недостатньо задовольняють практиків сьогодення.

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

ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Об'єктом дослідження були кваліфіковані спортсмени з лижного спорту, студенти СДПУ 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 Умбрайта).

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

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 у лижників і біатлоністів.

Результати, подані на рис. 1, відображають динаміку виділення з організму продуктів енергетичного обміну. Вміст піровиноградної кислоти в сечі є на 21% 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.

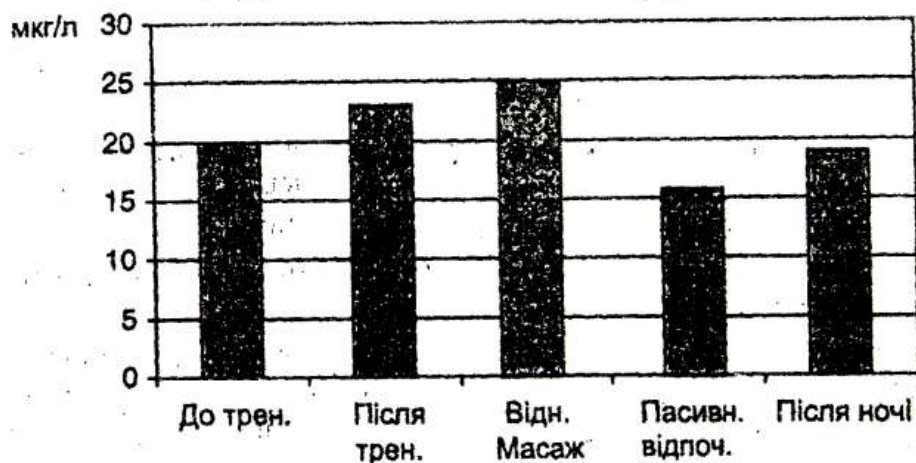


Рис. 1.

Динаміка вмісту піровиноградної кислоти в сечі лижників - гонщиків і біатлоністів

ВИСНОВКИ.

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