

Висновок.

В цілому, одержані матеріали дозволили констатувати, що процес адаптації організму до систематичних фізичних навантажень супроводжується істотними позитивними змінами функціонального стану судинного ендотелію, що може бути об'єктивним індикатором загального стану організму на різних стадіях його онтогенетичного розвитку.

1. Ванюшин Ю.С., Ситдигов Ф.Г. Адаптация сердечной деятельности и состояние газообмена у спортсменов к физической нагрузке // Физиология человека. – 1997. – Т.23. – № 4. – С. 69-73.
2. Дибнер Р.Д., Боролянский М.М. Новый подход к оценке функциональной готовности спортсменов (исследование морфологии, функции сердца и активности симпатико-адреналовой системы) // Вестн. спорт. медицины России. – 1999. – № 1'22). – С. 8-12.
3. Малая Л.Т., Корж А.Н., Балковая Л.Б. Эндотелиальная дисфункция при патологии сердечно-сосудистой системы. – Харьков: Торсинг, 2000. – 427с.
4. Марцинкевич Г.И., Ким В.Н. и др. Эндотелийзависимые вазомоторные реакции и их неинвазивная оценка с использованием функциональных проб у лиц с факторами риска атеросклероза. – Кардиология, 2000. – № 12. – С.56-58.
5. Павлов С.Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 1. – С. 12-17.
6. Celermajer D.S., Sorensen K.E., Cooch V.M. et al. Non-invasive detection of endothelial dysfunction in children and adults at a risk of atherosclerosis. Lancet. 1992; 340: 1111-1115.
7. Liyama K., Nagano M., Yo Y. et al. Impaired endothelial function with essential hypertension assessed by ultrasonography. Am Heart J 1996; 132:779 – 782.

УДК 796.83: 796.015.5
ББК Ч 517.3 + Ч 511.5

*Наталія Варвінська, Оксана Владімірова,
Віктор Варвінський*

ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ БОКСЕРІВ ПІСЛЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПІД ВПЛИВОМ ЛАЗНЕВИХ ПРОЦЕДУР

У статті розглянуті питання з вивчення впливу сауни на процеси відновлення організму боксерів після тренувальних навантажень.

Ключові слова: бокс, сауна, пульсометрія, відновлювальні процеси, тренувальне навантаження.

The questions of influence of sauna on the processes of rehabilitation of boxers after the training period has been studies in the following article.

Key words: boxers, sauna, the training period, the processes of rehabilitation.

Постановка проблеми. Відновлення спортивної працездатності й нормального функціонування організму після тренувальних навантажень – невід'ємна складова частина правильно організованої системи спортивного тренування, не менш важлива ніж, раціональний режим навантажень [1].

Велика роль у забезпеченні повноцінного відновлення спортивної працездатності належить сауні, механізм дії якої зв'язаний як з підвищенням захисно-приспосувальних властивостей організму, ферментної й імунологічної активності, стійкості до різних несприятливих факторів середовища й стресових ситуацій, так і з найшвидшим зняттям загального й локального стомлення [2].

Діючи на змінені під впливом навантаження метаболізм, кровопостачання, терморегуляцію, пластичні й енергетичні ресурси організму, сауна сприяє відновленню регулюючих механізмів і ефекторних органів, ліквідації почуття втоми, підвищенню працездатності, що дозволяє усталити природний перебіг відновлення, полегшити адаптацію організму до наступного навантаження.

Застосування сауни для регуляції життєдіяльності в екстремальних умовах з метою підвищення ефективності тренування, прискорення відновлення, попередження перенапруги й підвищення працездатності фізіологічно виправдане й принципово відмінно від стимулюючих допінгових впливів, тому що мова йде не про граничну мобілізацію й вичерпання функціональних резервів організму, а, навпаки, про заповнення витрачених при великих навантаженнях нервових, енергетичних, пластичних ресурсів і створенню їхнього необхідного запасу в організмі [3].

Метою нашого дослідження було вивчення ефективності впливу сауни на процеси відновлення організму боксерів після тренувальних навантажень:

1. Проаналізувати динаміку ЧСС в процесі відвідування сауни.

2. Оцінити ефективність впливу сауни на відновлювальні процеси у боксерів.

Результати дослідження. У дослідженні брали участь 20 спортсменів у віці від 18 до 20 років, які на протязі двох років займалися в секції боксу. Учасники експерименту були поділені на 2 групи: контрольну й експериментальну. Дані групи боксерів тренувалися по однаковій тренувальній програмі, але експериментальна група використовувала в якості відновлення фізичної працездатності сауну за наступною методикою. Спортсменам експериментальної групи пропонувалося після тренування відвідувати сауну 3 рази на тиждень (понеділок, середа, п'ятниця) через 10–15 хв. після закінчення тренування. Цей інтервал часу сприяє найбільш ефективному відновленню серцево-судинної і дихальної системи, а також підвищенню сили й поліпшенню тонуусу м'язів [4].

Температура повітря в сауні була 90-120°C, вологість повітря 12-15%. Пропонувалося робити 4 заходи в сауну тривалістю 4-5 хв. з інтервалами відпочинку між заходами від 8 до 10 хв., положення тіла спортсменів – горизонтальне.

При відвідуванні сауни проводилися вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) до початку парної процедури, після прийняття душу й відпочинку, після першого заходу в сауну, після прийняття душу й відпочинку, після другого заходу в сауну, після прийняття душу й відпочинку, після третього заходу в сауну, після прийняття душу й відпочинку, після четвертого (останнього) заходу в сауну й після закінчення всієї лазневої процедури.

До початку парної процедури ЧСС становив за середніми даними 65 уд./хв. Після прийняття душу ЧСС незначно збільшилася до 73 уд./хв. Далі після відвідування сауни пульс різко збільшився й становив 120 уд./хв. Після відпочинку відбулося зниження пульсу до 97 уд./хв. Після другого заходу знову відбулося збільшення пульсу до 123 уд./хв., і після відпочинку ЧСС знизилася до 91 уд./хв. Далі, на 32 хвилині, після третього заходу в сауну пульс досяг свого максимуму й склав 129 уд./хв. Після душу й відпочинку ЧСС знизилася до 87 уд./хв. Після останнього четвертого заходу пульс збільшився незначно стосовно третього заходу й становив 121 уд./хв.. Це відбулося тому, що перед цим у спортсмена був більш тривалий відпочинок. Після відпочинку пульс знизився й становив 89 уд./хв., і до кінця всієї лазневої процедури пульс становив 63 уд./хв, що менше первісного. Це говорить про те, що серцево-судинна система почала працювати більш економічно, тому можна зробити висновок, що працездатність спортсменів повністю віднови-

лася. За суб'єктивним даними спортсмени почували себе добре відпочилими й бадьорими.

Таким чином, у результаті використання сауни для відновлення організму спортсменів у процесі відвідування парного відділення ми одержали наступні результати:

- найбільша величина ЧСС спостерігалася на 32 хвилині й становила 129 уд./хв;
- найменша величина пульсу виявлена на 60 хвилині й становила 63 уд./хв, що нижче чим на початку процедури.

Це говорить про те, що серцево-судинна система почала працювати більш ошадливо, значить можна судити про те, що спортсмени повністю відновилися, про що свідчать і суб'єктивні оцінки самопочуття самих спортсменів.

Висновок.

Позитивна динаміка показників пульсометрії і самопочуття свідчать про ефективність застосування сауни для відновлення організму спортсменів після тренувальних навантажень. Сауну, як відновлювальний засіб, можна рекомендувати для включення в програму підготовки боксерів.

1. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС, 2002. – 401 с.
2. Зубенко А.А., Погуляй Н.П., Макареня В. Медицинское обеспечение учебно-тренировочных сборов. – К.: Здоров'я, 1981. – 112 с.
3. Бирюков А.А. Эта волшебная баня. – М.: ФиС, 1998. – 195 с.
4. Буровых А.Н., Зотов В.П. Целебный жар. – К.: Здоров'я, 1984. – 104 с.

УДК 575.113.1:796'075.8)
ББК 28.04я73

Леонід Сергієнко

СЕРОЛОГІЧНІ МАРКЕРИ ФЕНОТИПІЧНОГО ПРОЯВУ ЗОРОВОГО ВІДЧУТТЯ ЛЮДИНИ

У роботі визначено асоціативні зв'язки між групами крові і зоровим відчуттям у чоловіків.

Ключові слова: генетичні маркери, зорове відчуття.

The article deals with the associated connections between blood-perception among men.

Key words: genetic markers, visual perception.

Постановка проблеми. В спортивній генетиці актуальною є наукова проблема визначення генетичних маркерів розвитку морфологічних ознак, рухових здібностей та функціональних можливостей людини. Практичне значення одержаних результатів – це генетичний прогноз спортивної обдарованості дітей і підлітків в системі спортивного відбору.

До надійних генетичних маркерів в спортивній генетиці відносять серологічні ознаки, особливості будови і колір райдужної оболонки ока, дерматогліфіку рук.

Суть генетичного маркування можна пояснити двома можливими механізмами. По-перше, ген, що кодує розвиток певної властивості на біохімічному рівні, буває щепленим (тобто знаходиться досить близько в одній і тій же хромосомі) з іншим геном (маркером), що формує ознаку, за якою легко