

**ПРИМЕНЕНИЕ ПРОДУКТОВ ПЧЕЛОВОДСТВА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ
ЮНЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ****Когитина Мария Владимировна**

студент, Волгоградская государственная академия физической культуры, РФ, г. Волгоград

Серединцева Наталья Владимировна

научный руководитель, канд. биол. наук, доцент, Волгоградская государственная академия физической культуры, РФ, г. Волгоград

Введение. Современный юношеский спорт сопряжен с высокими тренировочными и соревновательными нагрузками. Интенсивные тренировочные упражнения вызывают в организме спортсмена напряжение функциональных систем лимитирующих физическую работоспособность. Поэтому, для оптимизации физической работоспособности и функционального состояния организма спортсменов необходимы дополнительные внутренировочные средства.[3, с 728] В последнее время наблюдается возрастание интереса специалистов в области спорта к биологически активным соединениям природного происхождения, среди которых достойное место занимают продукты пчеловодства, в частности, пчелиная перга. Перга является продуктом жизнедеятельности пчел и имеет разнообразный состав. Она богата витаминами, минералами, аминокислотами, в том числе незаменимыми, в ее состав входят в небольшом количестве фитогормоны и ферменты. Поэтому перга обладает анаболическим действием и в целом оказывает влияние на обмен веществ[1, с 31; 2, 4, с 58].

Материалы и методы исследования. Исследование проводили в два этапа: в начале и конце предсоревновательного периода. В эксперименте были задействованы юные борцы греко-римского стиля в количестве 22 человек. Возраст испытуемых составлял 12-13 лет. Спортсмены были разделены на две группы: контрольную (n= 10) и экспериментальную (n =12). Экспериментальная группа в течение 28 дней принимала пчелиную пергу. Контрольная группа ничего не принимала. Физическую работоспособность определяли по тесту PWC 170, аэробную производительность методом непрямого определения МПК [4]. Измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) выполняли на электронном спирометре "Spirosift-3000 (Fukuda) со стандартной регистрацией показателей. Максимальную вентиляцию легких (МВЛ) измеряли с помощью комбинированного прибора «Ergo-oxyscreen (Jaeger)». Статистическую обработку результатов производили по методу Стьюдента.

Цель исследования. Изучить влияние пчелиной перги на физическую работоспособность и функциональное состояние юных борцов.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ полученных результатов показал, что в контрольной группе спортсменов на втором этапе наблюдали повышение абсолютных значений PWC170 на 3,1% и 2,6% ($p>0,05$) относительных.(Рис.1).

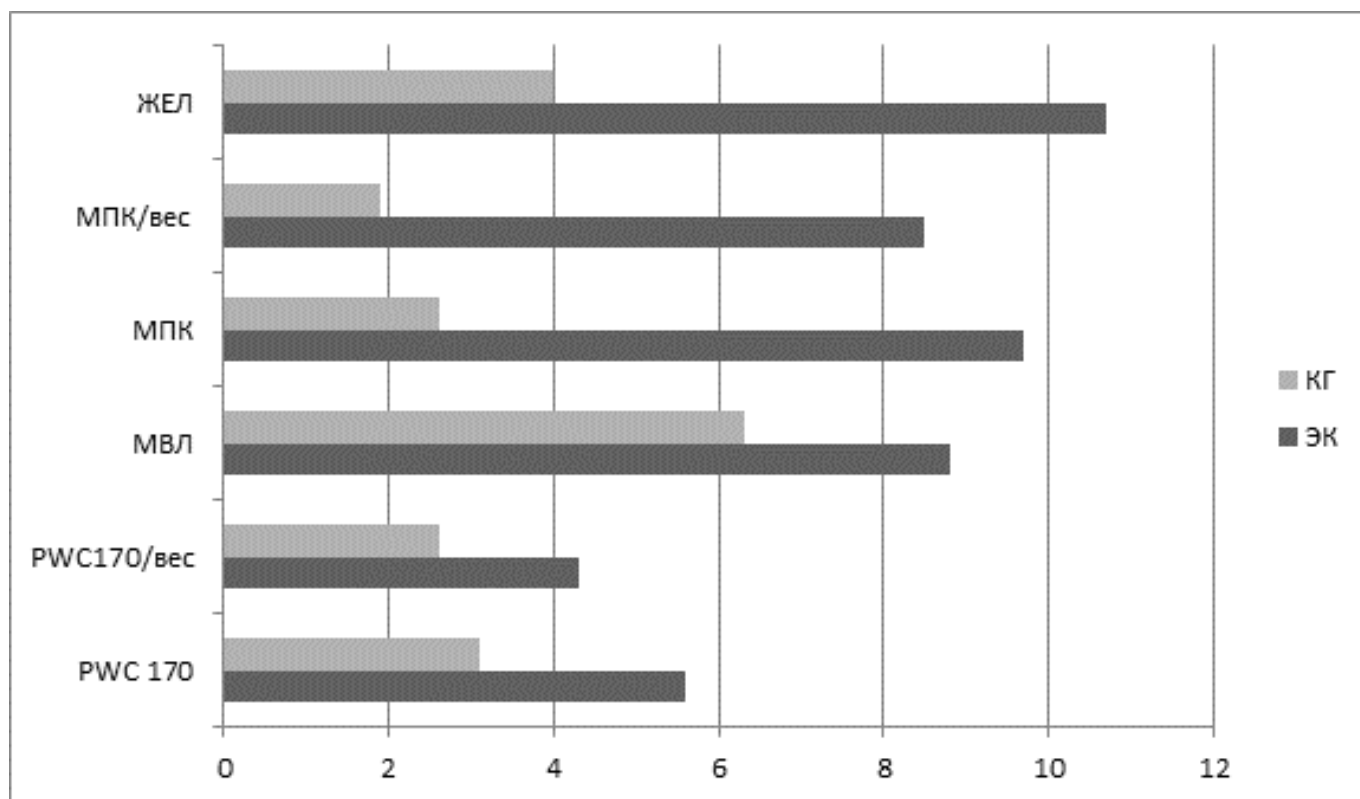


Рисунок 1. Процентное изменение некоторых показателей организма юных борцов в эксперименте

У испытуемых, принимавших пчелиную пергу также отмечено повышение абсолютных значений PWC170 на 5,6% ($p < 0,05$) и относительных на 4,3% ($p < 0,05$), что больше на 2,5 % и 1,9%, чем в контрольной группе.

На втором этапе был отмечен недостоверный прирост абсолютных значений МПК у спортсменов контрольной группы. Так абсолютные показатели МПК повысились на 2,6% , МПК/вес на 1,9% . У юных борцов после приема пчелиной перги абсолютные показатели МПК повысились на 9,7% ($p < 0,05$), относительное МПК на 8,5% ($p < 0,05$), что больше на 7,1 % и 6,6%, чем у спортсменов контрольной группы.

В конце исследования было отмечено увеличение ЖЕЛ у испытуемых обеих групп. Однако больший прирост этого показателя был у юных борцов после приема пчелиной перги. ЖЕЛ у спортсменов экспериментальной группы увеличилась на 10,7% ($p < 0,01$), контрольной группе спортсменов на 4,0% ($p > 0,05$). Разница между КГ и ЭГ составила 6,7%. Максимальная вентиляция легких достоверно увеличилась в обеих группах, однако у спортсменов экспериментальной группы в большей степени и ее прирост составил 8,8% ($p < 0,01$), в то время как в контрольной на 6,8 % ($p > 0,05$). Разница между КГ и ЭГ составила 2,0%.

Таким образом, прием пчелиной перги способствовал повышению показателей физической работоспособности и аэробной производительности организма юных борцов.

Список литературы:

1. Волков Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания: научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей/ Н.И.Волков, В.И.Олейников. – М: Советский спорт, 2012. – 100 с.
2. Макарова В.Г., Кривцов Н.И., Лебедев В.И.,Узбекова Д.Г. Применение продуктов

пчеловодства в педиатрии.// Апитерапия в педиатрии. – Уфа, 2001. – С 54-55.

3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт, 2005. - 820 с

4. Сейфулла Р.Д. Лекарства и БАД в спорте: Практическое руководство для спортивных врачей, тренеров и спортсменов. – М.: ЛитТерра, 2003. – 218 с.