**ДИНАМІКА ВІДНОВЛЕННЯ ЛАКТАТУ У КРОВІ ПІСЛЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ**

**Резуненко О.В.**

*Харківський національний медичний університет*

В даний час в спортивній медицині для діагностики функціонального стану спортсменів широко застосовуються клініко-біологічні методи випробування. Серед них особливе значення має кількість лактату в крові, як для оцінки спрямованості тренувального процесу так і для оцінки відновних процесів після фізичних навантажень.

**Мета дослідження:** визначити кількісні показники відновлення лактату в крові після різних фізичних навантажень.

**Методи та матеріали:** Під нашим спостереженням знаходилися 105 чоловіків. віком від 15 до 24 років різних кваліфікацій(від 1 розряду до мастера спорту) з різних видів спорту( плавці, велосипедисти). Під час випробування проводили велоергометричне випробування різної інтенсивності та тривалості. Кількість лактату визначали по методу Штрома до навантаження, на 2й та 20й хвилині після неї.

**Результати та їх обговорення.** Відновлення лактату залежать від його максимального підвищення. Встановлено, що при підвищенні лактату в крові до 6,66 моль/л під час велоергометричного навантаження, за 20 хвилин відпочинку відновлюється в середньому 1,92 ± 0,48ммоль/л, при підвищенні лактату від 6,77 до 17,8 ммоль/л, відновлюється 3,70 ± 0,47 ммоль/л, при підвищенні лактату вище 17,9ммоль/л відновлюється 9,62 ±1,13ммоль/л.

Під час виконання велоергометричного навантаження різної інтенсивності та тривалості у спортсменів наставав приріст лактату в крові. Подальші дослідження показали, що відновлення лактату залежать від його величини: якщо приріст лактату під час навантажень досягає до 5,6ммоль/л, то від за 20хвилин відпочину відновлюється на 95,5%, при прирості 5,7-8,9 ммоль/л, відновлюється на 51,2%, при прирості 9-17,2ммоль/л відновлюється на 35,4%, а якщо приріст був вище 17,2 ммоль/л, то відновлюється на 68,8%.

**Висновки.** Показники відновлення лактату крові спортсменів за 20 хвилин відпочинку можна використовувати як критерій реституції після різних фізичних навантажень але з урахуванням лактату одразу після навантаження або приросту лактату під час нього.