

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КСЕНОНОВЫХ ИНГАЛЯЦИЙ
ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО
СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ (И.В. Бухтияров и
др.)**

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Участники – 15 спортсменов (члены сборной РФ по академической гребле) опытная и контрольная группы

Схема эксперимента
проведено 3 цикла

Интенсивная
контрольно-
режимная
тренировка

Фоновое
измерение
показателей

Ингаляции
ксеноно-
кислородной
газовой смеси

Вечером
измерение
показателей

Утром измерение
показателей



ИЗМЕРЯЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

- Гемодинамика – (?)
- Симпатовагусный баланс – преобладание симпатической или парасимпатической регуляции (?)
- Пробы с задержкой дыхания (?)
- Психологический статус (?)
- Гормональный статус (?)



ИЗМЕРЯЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

- Гемодинамика – **ЧСС, АД**
- Симпатовагусный баланс – **вариабельность ритма сердца**
- Пробы с задержкой дыхания – **Штанге и Генчи**
- Психологический статус – **опросник САН**
- Гормональный статус – **тестостерон/кортизол**



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНГАЛЯЦИЙ СПОСОБСТВУЕТ

- Увеличению активности парасимпатического звена нервной регуляции
- Увеличению содержания тестостерона и снижению — кортизола
- Улучшению психоэмоционального состояния, в первую очередь за счет повышения активности и настроения



**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛИМФОДРЕНАЖНОГО
МАССАЖА КАК СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ
В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ (С.В. ЯХОНТОВ И ДР.)**

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

18 лыжников 18-20 лет разделены в 3 группы:

- контрольная
- «классический массаж»
- «лимфодренажный массаж»

Проведение массажа 3 р/нед всего 12 сеансов

ИССЛЕДУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ:

Биохимический анализ мочи (креатинин и мочевина)

Физическая подготовленность:

- Бег 100 м
- Бег 1000 м
- Силовая выносливость (удержание конечности в горизонтальном положении)
- Прыжок в длину с места



РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

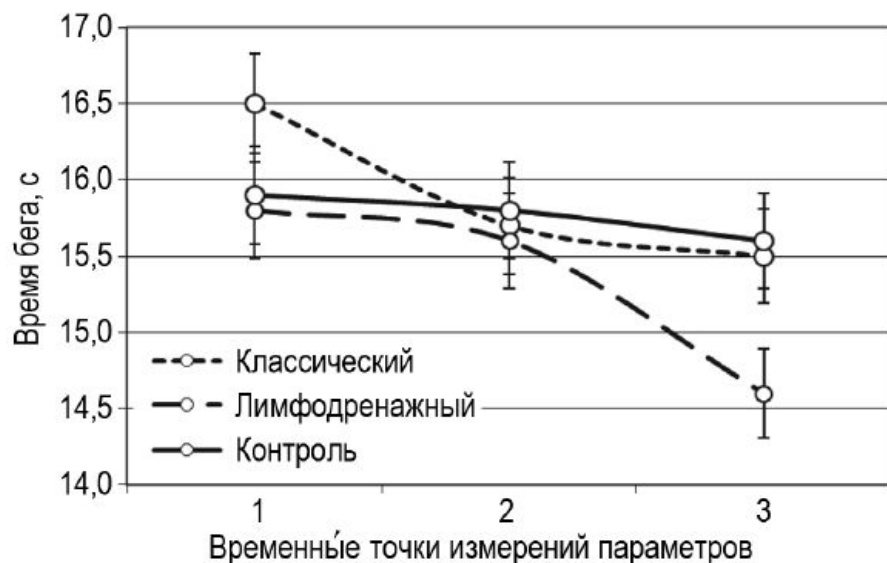


Рис. 7. Результаты бега на дистанции 100 м у группы с классическим массажем, ЛДМ и контрольной группы

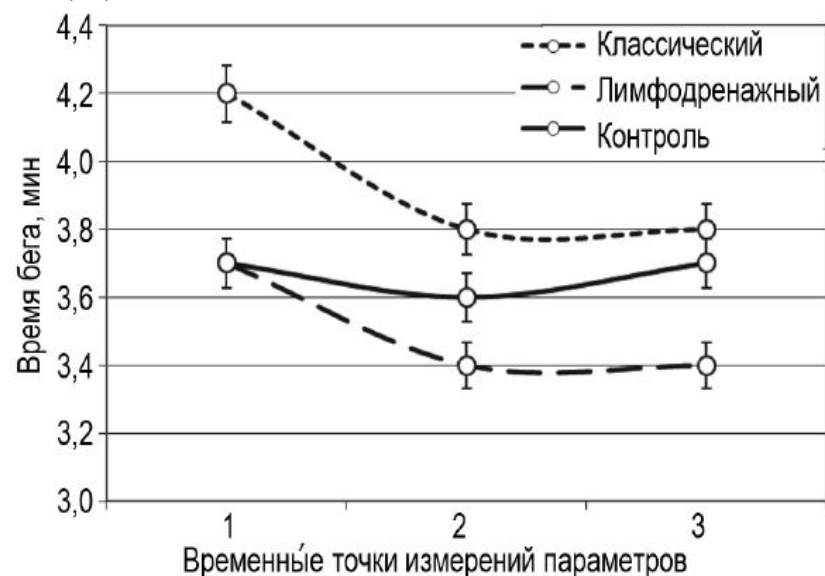


Рис. 8. Результаты бега на дистанции 1000 м у группы с классическим массажем, ЛДМ и контрольной группы

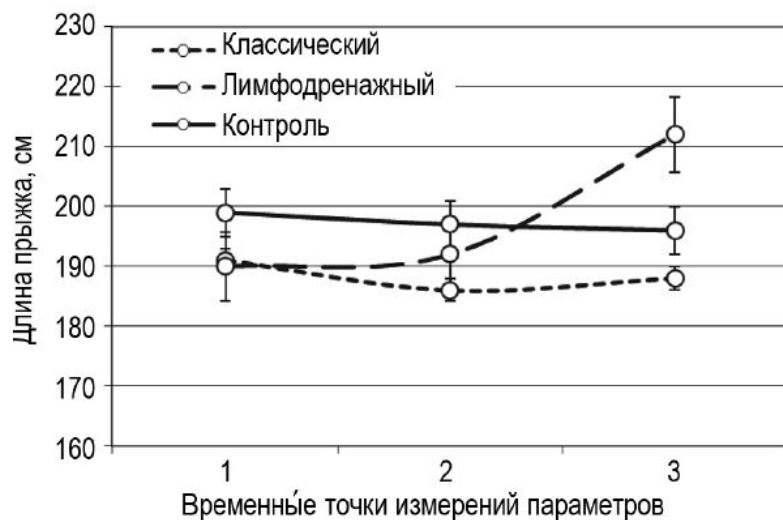


Рис. 9. Результаты оценки прыжка в длину с места у группы с классическим массажем, ЛДМ и контрольной группы

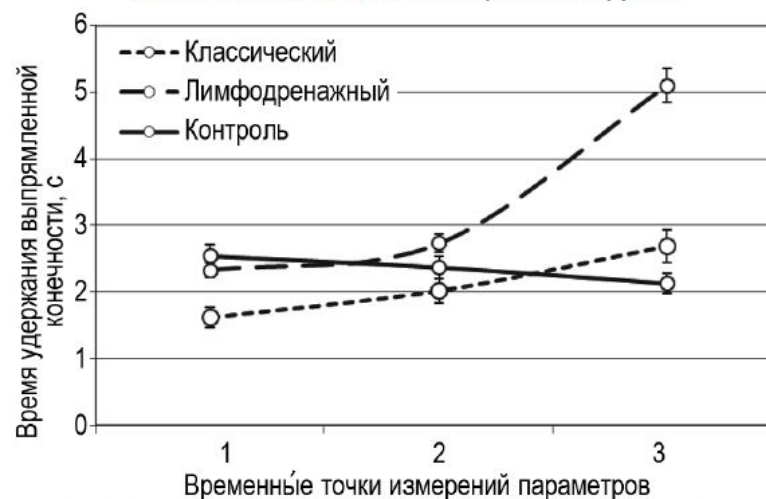


Рис. 10. Результаты оценки силовой выносливости у группы с классическим массажем, ЛДМ и контрольной группы

ВЫВОДЫ

Для оценки состояния перетренированности можно использовать показатели анализа мочи:

- креатинин (связан со скоростью распада КрФ)
- мочевины —показатель, отражающий переносимость нагрузок

Использование лимфодренажного массажа положительно влияет на процессы восстановления, способствует улучшению в большей мере результатов в скоростно-силовых упражнениях.

