

**FUTURE LAB**

ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА  
ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ



**ФНЛ**  
**ФУТБОЛЬНЫЕ**  
**ВРАЧИ**

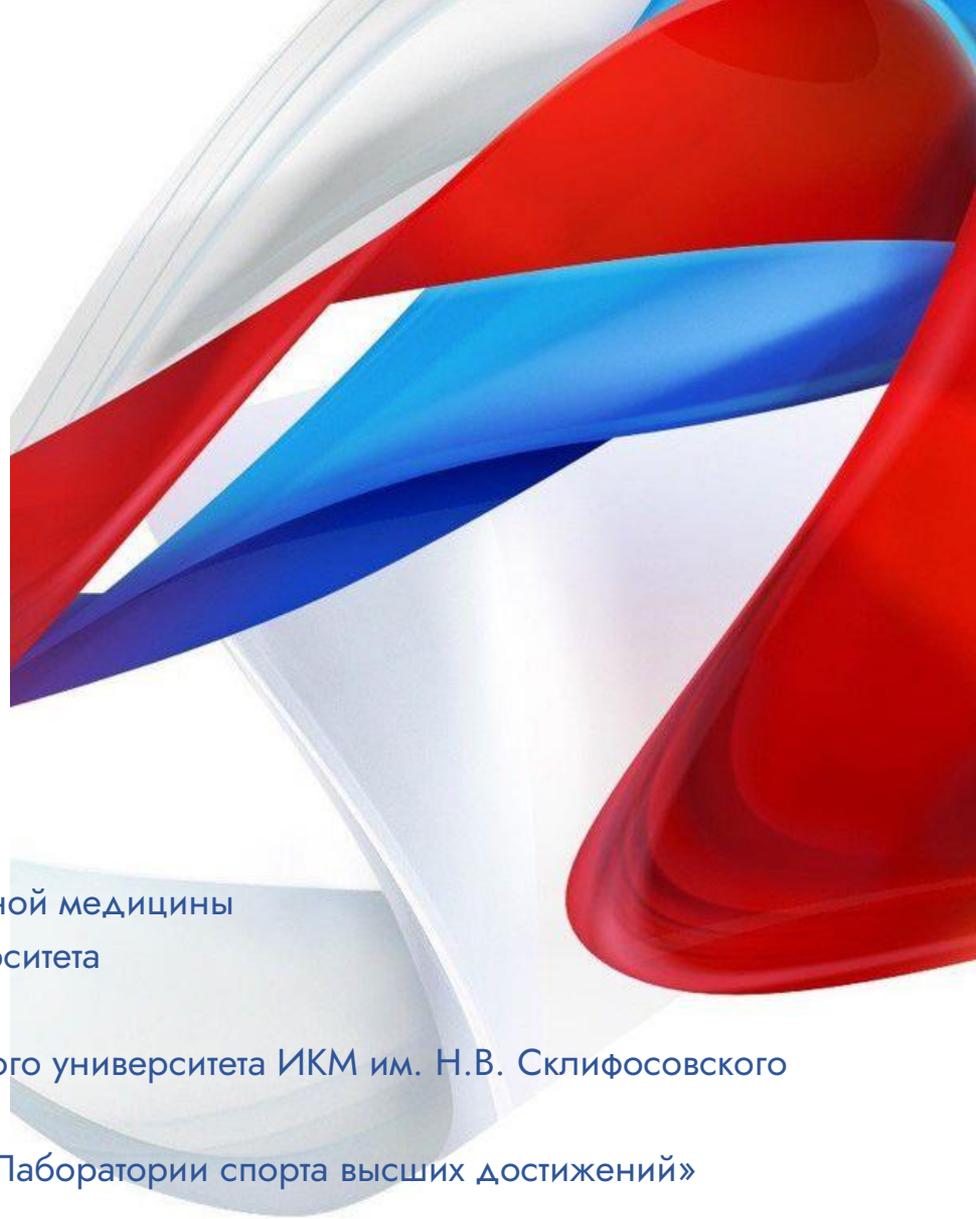
## Вербальное сопровождение тренировочного процесса как эффективное средство повышения физической работоспособности

**Капралова Елизавета** – ассистент кафедры спортивной медицины и медицинской реабилитации Сеченовского университета

**Рудякова Елизавета** – студентка 5 курса Сеченовского университета ИКМ им. Н.В. Склифосовского

**Малякин Георгий** – младший научный сотрудник «Лаборатории спорта высших достижений»

**Безуглов Эдуард** – к.м.н., доцент кафедры спортивной медицины и медицинской реабилитации Сеченовского университета, председатель медицинского комитета Российского футбольного союза, руководитель «Лаборатории спорта высших достижений»



# Актуальность

---

- Повышение работоспособности
- Улучшение переносимости нагрузки у спортсменов



# Цель

---

Анализ влияния вербального сопровождения на производительность и переносимость нагрузки у спортсменов



# Материалы и методы

---

PubMed

 Cochrane  
Library

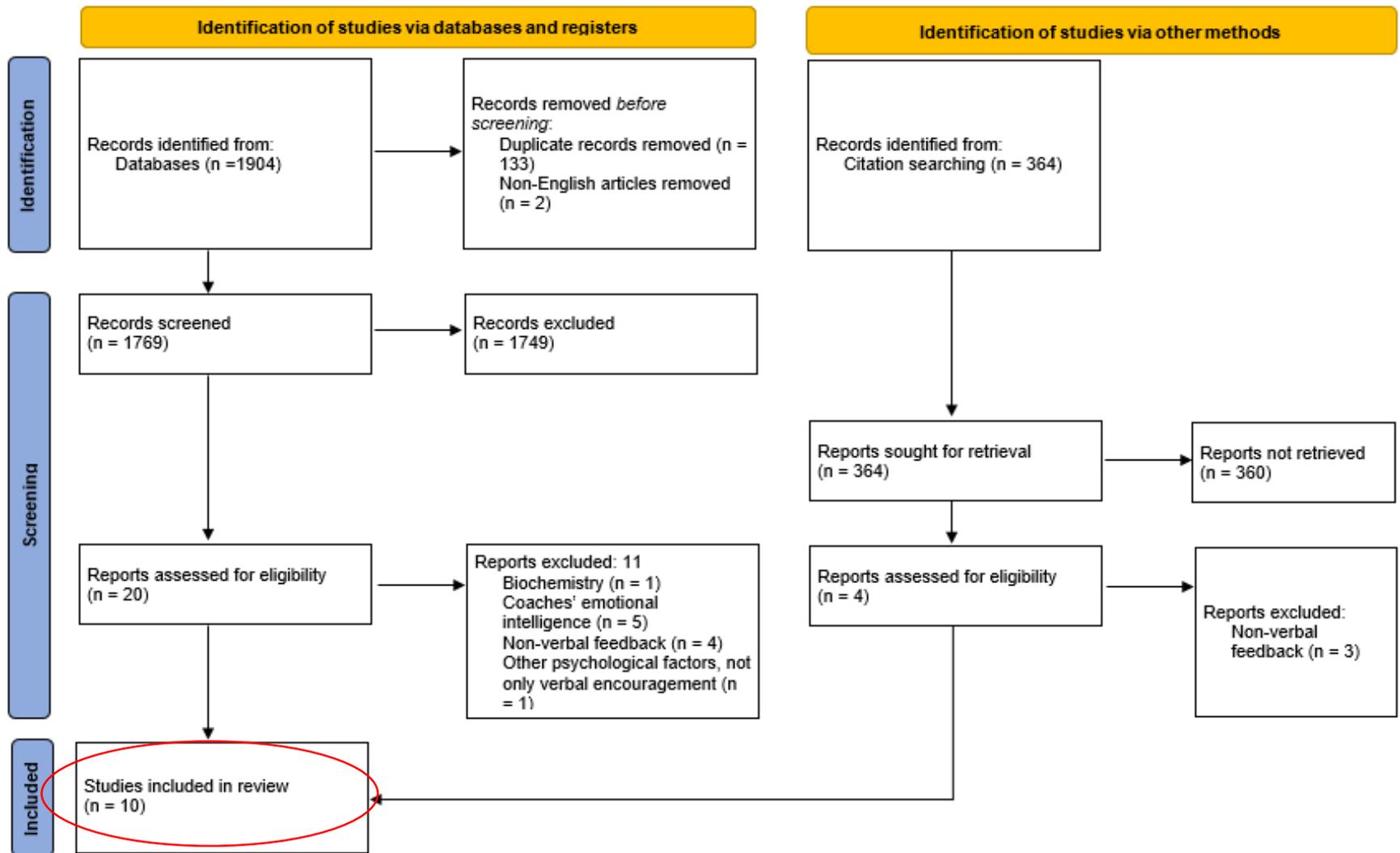


Scopus

Embase<sup>®</sup>

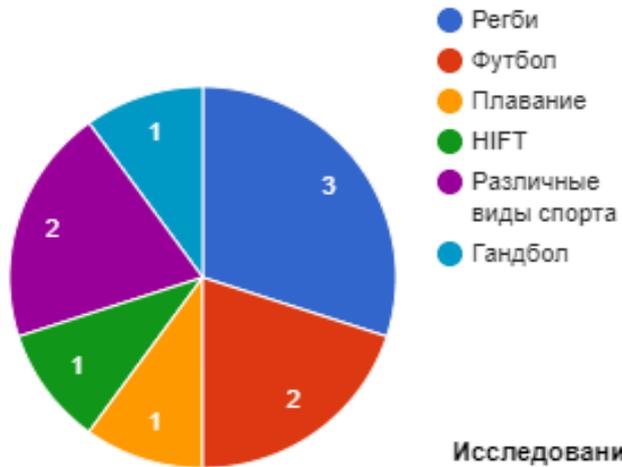
- Поиск по ключевым словам
- Отбор статей по критериям PICOS
- Итоговое включение статей в обзор

# Итоговая PRISMA

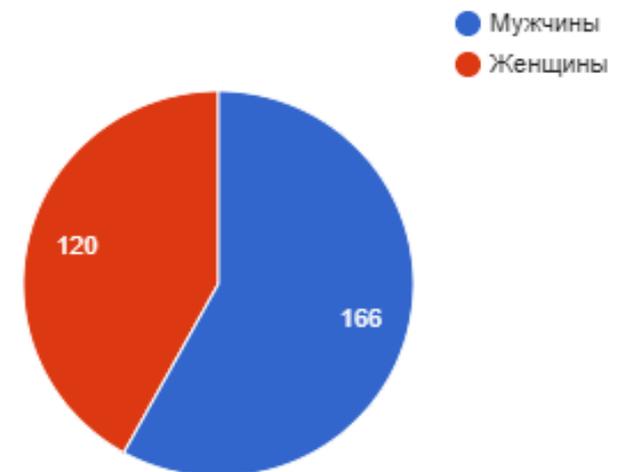


# Результаты

Виды спорта



Пол



Исследование



# Результаты

---

7 исследований — положительное влияние на показатели работоспособности и переносимости нагрузки

- 7 — положительное вербальное сопровождение
- 1 — негативное вербальное сопровождение

3 исследования — без изменений



# Положительное вербальное сопровождение

---

## Гандбол

- Точность броска ↑

## Футбол

- Точность передач ↑
- Количество перехватов ↑
- Количество потерянных мячей ↓
- Удовольствие от физической активности ↑
- ЧСС ↑
- Злость ↓
- Напряжение ↓
- Усталость ↓
- Концентрация лактата в сыворотке крови ↑

## Регби

- Средняя скорость концентрического движения ↑
- Удовольствие от физической нагрузки ↑
- Скорость спринта ↑

## Плавание

- Мышечная усталость ↑
- Скорость во время заплыва на 200 м ↑

# Негативное вербальное сопровождение

---

## Гандбол

- Скорость броска ↑
- Общее самочувствие и состояние ↑

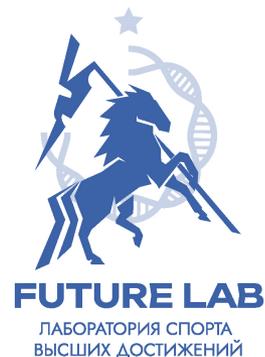


# Выводы

---

- Вербальное сопровождение – перспективный метод повышения работоспособности
- Положительное вербальное сопровождение улучшает производительность и переносимость нагрузки
- Необходимы дополнительные исследования для внедрения метода в практику спорта высших достижений

# Спасибо за внимание



**ФНЛ**  
**ФУТБОЛЬНЫЕ**  
**ВРАЧИ**



[kapralova\\_e\\_s@staff.sechenov.ru](mailto:kapralova_e_s@staff.sechenov.ru)

*Лаборатория спорта высших достижений*

