



FUTURE LAB

ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА
ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ



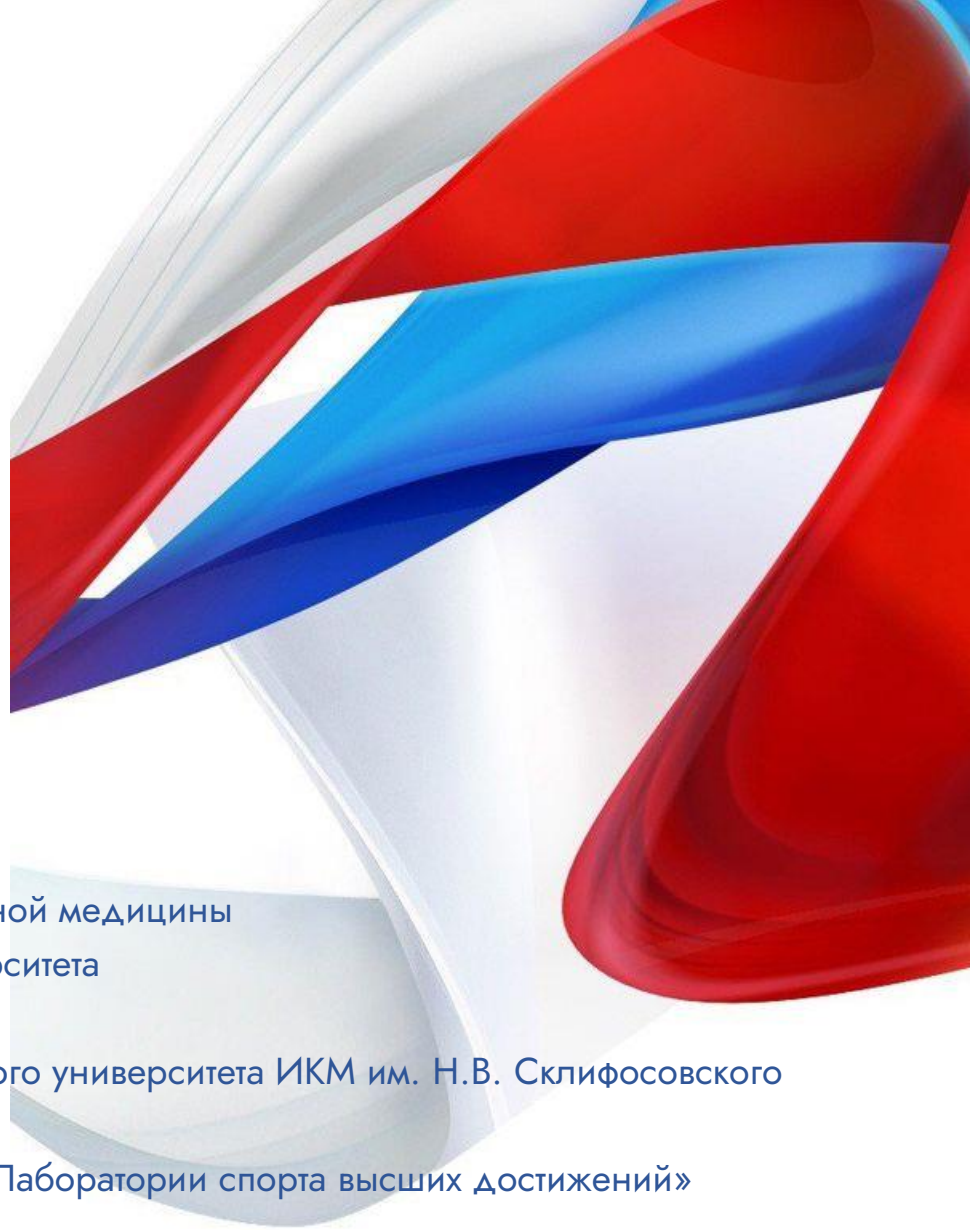
*СЛОВО ТОЧНО ЛЕЧИТ
И ПОМОГАЕТ
СПОРТСМЕНАМ СТАТЬ
ЛУЧШЕ*

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

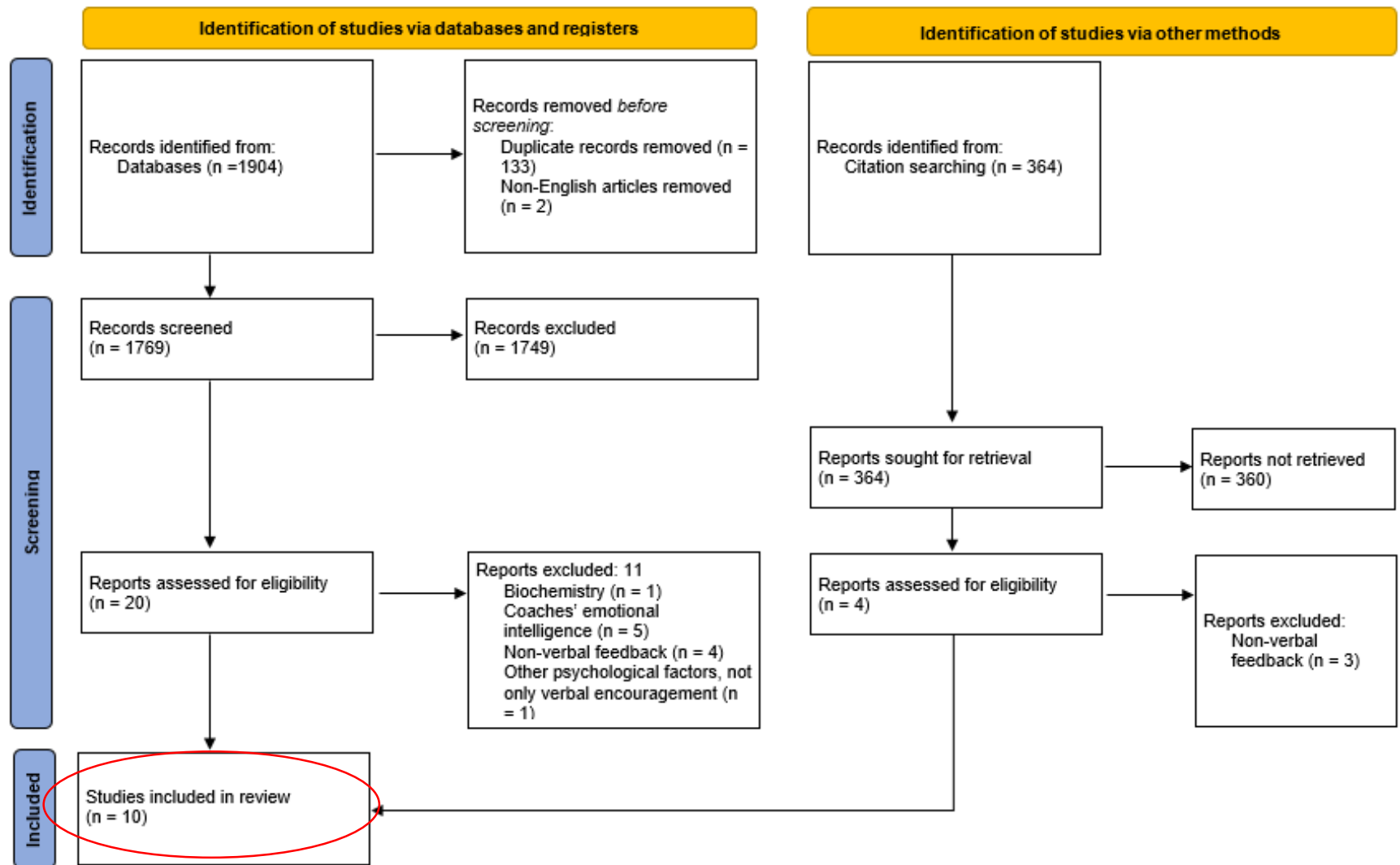


Scopus

Embase[®]

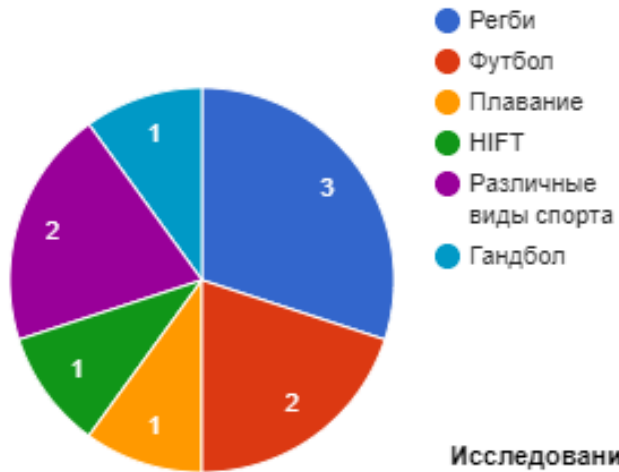
- Поиск по ключевым словам
- Отбор статей по критериям PICOS
- Итоговое включение статей в обзор

Итоговая PRISMA

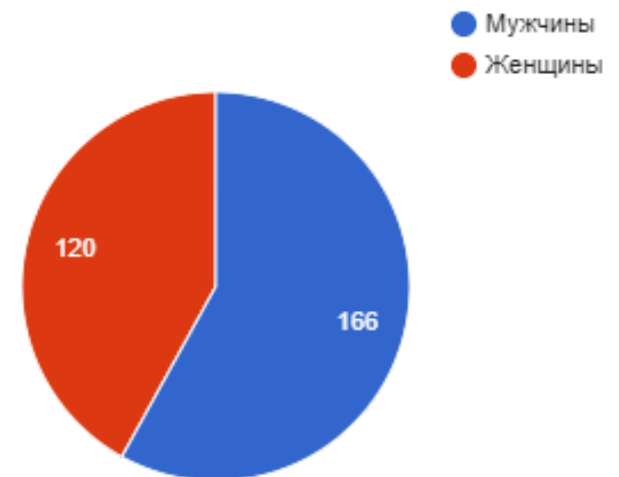


Результаты

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



kapralova_e_s@staff.sechenov.ru

Лаборатория спорта высших достижений

