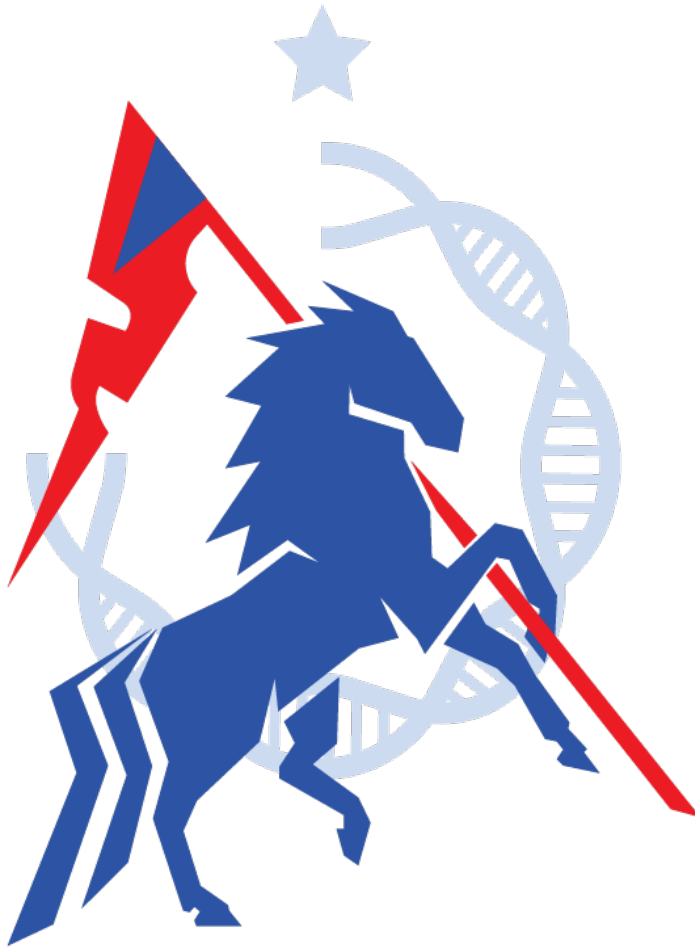




FUTURE LAB

ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА
ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Полоскание ротовой полости

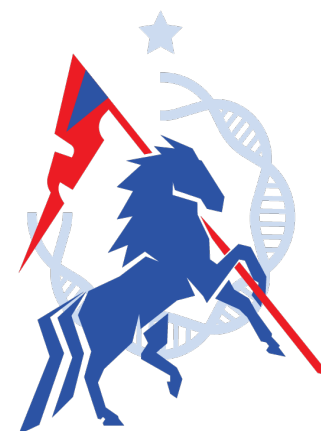
растворами с разными вкусовыми
свойствами как эргогенное средство в
командных видах спорта

Вахидов Тимур Маратович

лаборант Лаборатории спорта высших достижений
Сеченовского Университета

Кузнецова Юлия Владимировна

врач-педиатр ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России



FUTURE LAB

ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА
ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Актуальность

Повышение физической работоспособности и улучшение переносимости нагрузки с использованием безопасных средств и методов (эргогенные средства и методы) является актуальной задачей для большинства спортсменов разного уровня



- 1** Ограниченный список разрешенных эффективных добавок
[Peeling et al., 2018]
- 2** Эффективность полоскания ротовой полости как немедикаментозных средств и методов
[da Silva et al., 2023; Gavel et al., 2024; Rodrigues Oliveira-Silva et al., 2023]
- 3** Отсутствие систематического подхода для оценки эффективности полоскания ротовой полости среди спортсменов командных видов спорта



Цель исследования

Изучить эффективность полоскания ротовой полости растворами с разными вкусовыми свойствами на показатели работоспособности и переносимости нагрузки среди спортсменов командных видов спорта

Материалы и методы



✓ **Поиск** по ключевым словам

✓ **Отбор** статей в соответствии с методологией PRISMA и критериям PICOS

✓ **Оценка** включенных в обзор статей на предмет риска предвзятости с использованием пересмотренного Кокрейновского инструмента риска предвзятости для рандомизируемых исследований (RoB 2)

✓ **Анализ** пристатейного списка литературы, включенных в обзор исследований и опубликованных до настоящего времени систематических обзоров по данной теме



Р И С О С

- Спортсмены командных видов спорта разного уровня подготовки
- Полоскание ротовой полости растворами с разными вкусовыми свойствами до или во время физической нагрузки
- Сравнение производилось между участниками, которые полоскали ротовую полость раствором с выраженным вкусом и наличием биологически активного компонента, и участниками, которые не полоскали ротовую полость или использовали воду или раствор плацебо для полоскания
- Анализировались различные изменения показателей производительности, переносимости нагрузки и уровне усталости
- Рандомизированные контролируемые исследования с параллельными группами или кроссоверным дизайном и с участием людей

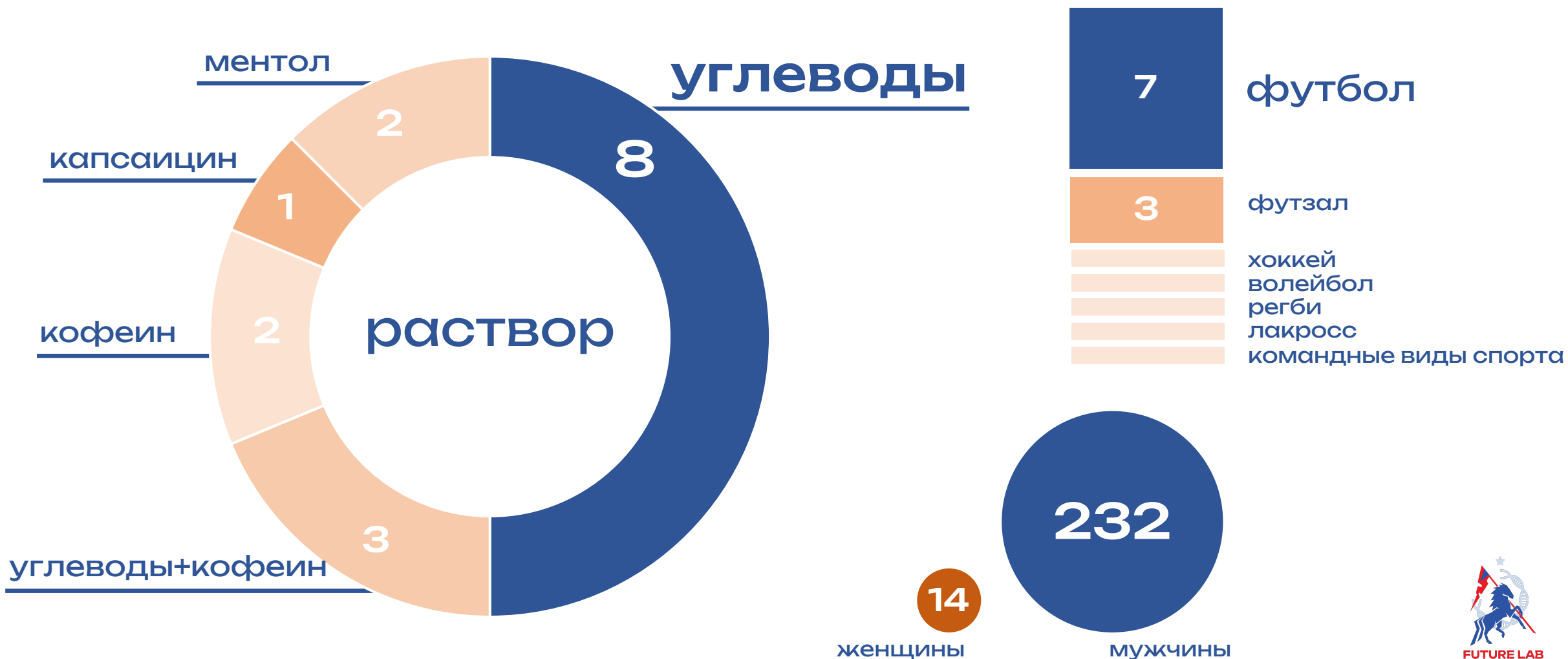
Риск предвзятости

-  Низкие опасения
-  Неясный риск предвзятости
-  Есть некоторые опасения

- D1** Предвзятость, возникающая в результате процесса рандомизации
- D2** Предвзятость из-за отклонений от предполагаемого вмешательства
- D3** Предвзятость из-за отсутствия данных о результатах
- D4** Предвзятость в измерении результата
- D5** Предвзятость при выборе отчетного результата

	D1	D2	D3	D4	D5	Overall
Bortolotti et al., 2013						
De Oliveira et al., 2019						
De Oliveira et al., 2020						
Karayigit et al., 2017						
Nyman et al., 2022						
Pribyslavska et al., 2015						
Rollo et al., 2015						
Nehme et al., 2022						
Gough et al., 2022						
Dolan et al., 2017						
Bataineh et al., 2017						
Viridinli et al., 2022						
Taheri et al., 2023						
Gibson et al., 2019						
Jerram et al., 2023						

Сведения об исследованиях



Углеводы

8 исследований

RSA

Yo-Yo IR1

Прыжковые
тесты

Двигательная
активность

LIST

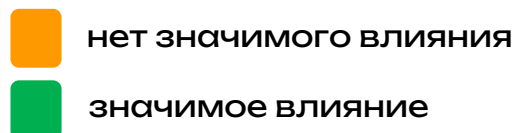
Эргометрия

использование

до начала



в процессе



Пиковая мощность
Средняя мощность
ЧСС
RPE
Количество
спринтов
Максимальная
скорость
Скорость ведения
мяча

Углеводы + кофеин

3 исследования

**Тест
Вингейта**

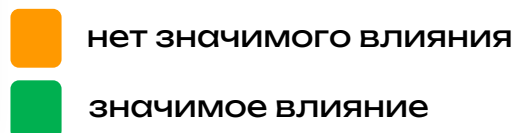
Yo-Yo IR1

**90 минутный
аэробный тест
(SAFT) + RSA**

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

до начала

в процессе



Пиковая мощность

RPE

Средняя мощность

Кофеин

2 исследования

Тест на реакцию
(касание
руками/ногами)

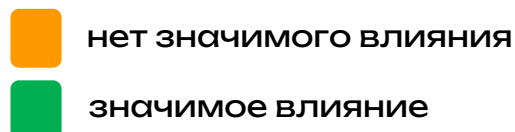
Тест на
прерывистую
выносливость
(FIET)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

до начала



в процессе



Общая
пройденная
дистанция

Время
реакции

Высота
прыжков

Капсаицин и ментол

2 исследования



Выводы

✱ Ограниченное количество исследований

Углеводы

в процессе

физическая
работоспособность

**Кофеин
(+/- углеводы)**

перед началом
или в процессе

физическая
работоспособность
+ переносимость
нагрузки

Ментол

в процессе

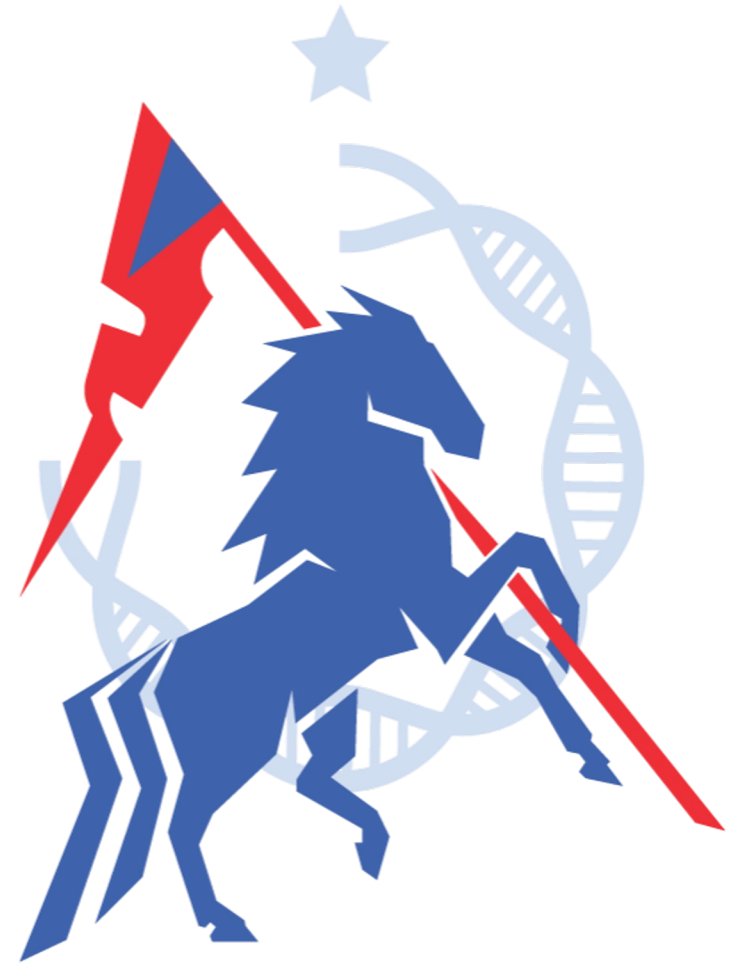
субъективные
температурные
ощущения



vakhidov_t_m@staff.sechenov.ru



<https://labsports.ru/>



FUTURE LAB

ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА
ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ