

тенсивных физических нагрузках / И.А. Афанасьева // Термины и понятия в сфере физической культуры : материалы I международного конгресса. – СПб., 2007. – С. 17-20.

4. Длительное изучение сывороточных иммуноглобулинов у профессиональных лыжниц в тренировочном периоде (I) / Б.Б. Першин [и др.] // Иммунология. – 2003. – № 5. – С. 298-304.

5. Длительное исследование уровней иммуноглобулинов в секретах слюнных желез у профессиональных лыжниц / Б.Б. Першин [и др.] // Иммунология. – 2003. – № 2. – С. 111-117.

6. Иммунология спорта / В.Н. Волков [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 10. – С. 12-14.

7. Исследование содержания цитокинов у элитных лыжниц на разных этапах подготовки / Б.Б. Першин [и др.] // Иммунология. – 2003. – № 3. – С. 167-172.

8. Макарова, Г.А. Спортивная медицина : учебник / Г.А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2004. – 480 с.

9. Пигаревский, В.Е. К методике применения лизосомально-катионного теста в лабораторной диагностической практике / В.Е. Пигаревский, Ю.А. Мазинг // Лаборатор. дело. – 1981. – № 10. – С. 579-582.

10. Спортивная фармакология и диетология / Т.В. Гишак [и др.] ; под ред. С.А. Олейника, Л.М. Гуниной. – М. : ООО «И.Д. Вильямс», 2008. – 256 с.

11. Спортивная медицина. Практические рекомендации : пер. с англ. / под ред. Р. Джексона. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 383 с.

12. Суздальницкий, Р.С. Иммунологические аспекты спортивной деятельности человека / Р.С. Суздальницкий, В.А. Левандо // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 10. – С. 43-46.

13. Суздальницкий, Р.С. Новые подходы к пониманию спортивных стрессорных иммунодефицитов / Р.С. Суздальницкий, В.А. Левандо // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 1. – С. 18-22.

14. Суркина, И.Д. Роль иммунной системы в процессах адаптации у спортсменов / И.Д. Суркина, Е.П. Готовцева // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 8. – С. 27-37.

15. Таймазов, В.А. Спорт и иммунитет / В.А. Таймазов, В.Н. Цыган, Е.Г. Мокеева. – СПб. : Олимп СПб., 2003. – 200 с.

16. Футорный, С.М. Иммунологическая реактивность спортсменов как одно из направлений современной спортивной медицины / С.М. Футорный // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 1. – С. 16-19.

17. Besedovsky, H.O. Psychoneuroimmunology / H.O. Besedovsky. – New-York, 1992. – 208 p.

18. Schwarz-Ottersbach, E. Psychoimmunologie / E. Schwarz-Ottersbach // Schweiz. Rundseh. Med. Prax. – 1989. – Vol. 13. – P. 362-366.

Контактная информация: 7144554@mail.ru

УДК 796.07

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ МЕТОДОМ БИОРЕЗОНАНСНОЙ ТЕРАПИИ

Наталья Анатольевна Москальцова, соискатель, тренер-преподаватель,

Елена Петровна Шарина, тренер-преподаватель,

Морской государственный университет им. адм. Г.И. Невельского

(МГУ им. адм. Г.И. Невельского),

г. Владивосток

Аннотация

Представлена методика повышения физической работоспособности курсантов и студентов морского вуза с помощью аппаратного метода биорезонансной терапии и анализ эффективности ее

применения участниками традиционной гребно-парусной регаты Морского государственного университета имени адмирала Г.И. Невельского.

Ключевые слова: повышение физической работоспособности, морские курсанты, гребно-парусная регата, биорезонансная терапия.

INCREASE OF PHYSICAL PERFORMANCE BY THE METHOD OF BIO-RESONANCE THERAPY

Natalia Anatolevna Moskalonova, the competitor, trainer-teacher,

Elena Petrovna Sharina, trainer-teacher,

Maritime state university named after Admiral G.I.Nevelskoy, Vladivostok

Annotation

This article introduces method for increase physical performance of cadets studying at sea higher schools with hardware methods of bioresonance therapy and analysis of the effectiveness of its application by members of the traditional Regatta of the Maritime State University named after Admiral G.I. Nevelskoy.

Keywords: increase of physical performance, cadets of sea higher schools, Regatta, bioresonance therapy.

При современном уровне физических нагрузок, нервного напряжения спортивных тренировок и соревнований, восстановление и сохранение физической работоспособности спортсменов является важной составной частью тренировочного процесса. Положительное воздействие на адаптационные механизмы тренирующихся спортсменов существенно влияет на готовность к участию в соревнованиях, рост мастерства и результатов. Эффективность работоспособности спортсмена, смещение акцента в тренировке на оперативное подведение к каждому соревнованию является одним из основных факторов соревновательной деятельности [1,5]. Анализ спортивной подготовки подтверждает актуальность рекомендаций многих специалистов спортивной медицины о необходимости изыскания новых подходов повышающих устойчивость организма к утомлению, способствующих улучшению работоспособности и ускоряющих процессы восстановления спортсменов [3,6]. Поэтому вполне объясним повышенный интерес к использованию для указанной цели различных средств и методов восстановления.

Проблема состоит в том, что восстановление так же важно, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок. Современные условия соревновательной деятельности, сжатые сроки подготовки требуют использования дополнительных средств повышения психофизической кондиции участников данных мероприятий.

Таким восстановительным средством может быть метод биорезонансной терапии (БРТ), основанный на теории электромагнитных колебаний Ренхольда Фолля, с которыми структуры организма входят в резонанс. Воздействие возможно как на клеточном уровне, так и на уровне органа, системы органов и целостного организма. Основная идея применения резонанса в спортивной медицине заключается в том, что при правильном подборе частоты и формы электромагнитного воздействия можно усиливать нормальные (физиологические) и ослаблять патологические колебания в организме человека. Данная технология распространяется и на процессы восстановления, и на процессы тренировки. Именно эти условия необходимы спортсменам, как в тренировочном процессе, так и во время соревнований [4].

Целью нашей работы было изучение эффективности применения спортивных программ пакета «Поиск-1» биорезонансной терапии (БРТ) для повышения физической работоспособности морских курсантов, участников гребно-парусной регаты, состоящей из нескольких видов состязаний: гребли на ялах, управлении шлюпкой под парусом и комбинированной гонки.

Исследования проводились на базе Морского государственного университета им.

адм. Г.И. Невельского (МГУ им. адм. Г.И. Невельского). В эксперименте были задействованы морские курсанты (17-19 лет), регулярно тренирующиеся для участия в гребно-парусных регатах. Все испытуемые были разделены на две группы: основную (10 человек) и контрольную (10 человек).

В обеих группах проводились плановые тренировочные занятия в течение года по подготовке к регате. Тренировочная структура годового цикла состояла из трех микроциклов: подготовительного, соревновательного и переходного. Подготовительный этап тренировочного цикла подразделялся на 2 микроцикла: общефизической подготовки (16 недель) и специальной физической подготовки (12 недель). Соревновательный период подразделялся на объемно-интенсивный (5 недель) и финальный (3 недели). Переходный – состоял из 8 недель и включал период активного отдыха и период легкой тренировки.

Кроме того, в основной группе полный курс биорезонансной терапии состоял из 10 процедур, проводимых в течение объемно-интенсивного периода (5 недель). Курс включал одну процедуру через 2 дня и затем – один раз в 5 дней – в профилактических целях.

В начале и конце эксперимента в обеих опытных группах проводилось исследование показателей работоспособности курсантов по тестам, отобранные методом факторного анализа, как наиболее значимые для определения физической работоспособности в гребно-парусных гонках. Скоростная выносливость измерялась результатами челночного бега 5×30 м, комплексная выносливость – тестом Кверга и силовая выносливость – тестом Юхаша.

Физическая работоспособность зависит в первую очередь от уровня функционального состояния организма [2], диагностика которого проводилась приборами «Кардиовизор» по показателям восстановления частоты сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения упражнений теста Юхаша и «МИНИ-ЭКСПЕРТ-ДТ» методом вегеторезонансного тестирования (ВРТ) по показателям резервов адаптации (РА) и фотонного индекса (ФИ). В начале эксперимента по всем исследуемым среднегрупповым показателям достоверных различий не обнаружено между курсантами КГ и ЭГ групп.

Средний показатель пробы Кверга, первоначально составил $84,32 \pm 1,55$ и $84,19 \pm 1,62$ баллов, соответственно в ЭГ и КГ группах, что соответствует оценке физической работоспособности «очень слабо». После использования спортивных программ БРТ, в ЭГ среднегрупповое значение этого показателя улучшилось на 14,4% ($p < 0,001$) до оценки «удовлетворительно» и составило $96,44 \pm 1,57$ баллов; в КГ произошло незначительное улучшение – на 8,3% ($p < 0,01$) и стало соответствовать оценке «слабо» – $91,18 \pm 1,53$ балла.

Скоростная выносливость в ходе исследования достоверно улучшилась только в ЭГ (3,7%, $p < 0,05$), тогда как в КГ достоверных изменений не произошло.

В начале эксперимента среднегрупповое значение показателей теста Юхаша составило $157,2 \pm 3,25$ в ЭГ и $159,3 \pm 3,24$ баллов – в КГ, что соответствовало удовлетворительной оценке развития силовой выносливости. К концу исследования произошло достоверное повышение силовой выносливости в обеих группах, но у курсантов ЭГ прирост показателей значительно выше – 12,2% ($p < 0,001$), по сравнению с КГ, где он составил 3,8% ($p < 0,05$).

При итоговом тестировании было определено, что и в КГ, и в ЭГ показатели, характеризующие функциональное состояние сердечнососудистой системы, возросли. Но в ЭГ восстановление ЧСС произошло быстрее – 132 с (23,7%, $p < 0,001$), по сравнению с КГ – 152,4 с (13,4%, $p < 0,001$), что было зафиксировано аппаратом «Кардиовизор». Это свидетельствует о том, что использование спортивных программ БРТ в комплексе с физическими нагрузками аэробного и смешанного характера способствовало расширению функциональных возможностей сердечнососудистой системы курсантов.

Доставка кислорода к работающим мышцам является наиболее важным фактором

обеспечения работоспособности в упражнениях, связанных с проявлением максимальной и субмаксимальной мощности, поэтому насыщение клетки кислородом определялось по показателям фотонного индекса ВРТ, который был значительно выше в ЭГ, где прирост составил 44,6% ($p < 0,001$), тогда как, в КГ – 16,7% ($p < 0,001$).

Достоверные изменения показателей резервов адаптации произошли только в ЭГ, где дополнительно к спортивным тренировкам применялись программы пакета «Поиск-1» БРТ, действие которых направлено на расширение адаптационных возможностей организма. За время исследования функциональные резервы адаптации повысились у курсантов ЭГ на 17,5% ($p < 0,01$).

Межгрупповой анализ результатов исследования выявил преимущество курсантов ЭГ над курсантами КГ по всем показателям. По итогам традиционной гребно-парусной регаты МГУ, проводимой в акватории Амурского залива, экипажи курсантов ЭГ заняли все призовые места в различных видах гонок, что подтверждает эффективность использования спортивных программ биорезонансной терапии в комплексе с физическими нагрузками.

ВЫВОДЫ

1. Наиболее значимыми для определения общей и специальной физической работоспособности в гребно-парусных соревнованиях являются следующие тесты: челночный бег 5x30 м (скоростная выносливость), тест Кверга (комплексная выносливость) и тест Юхаша (силовая выносливость), выявленные методом факторного анализа.

2. Использование спортивных программ пакета «Поиск-1» биорезонансной терапии в подготовке курсантов к участию в гребно-парусных гонках способствует повышению уровня общей и специальной физической работоспособности и расширяет функциональные адаптационные возможности организма.

3. Результаты исследований по применению спортивных программ БРТ имеют практическое значение для повышения эффективности тренировочного процесса и ускорения протекания восстановительных процессов после значительных физических напряжений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бирюков, А.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена / А.А. Бирюков, К.А. Кафаров. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.

2. Васильков, А.А. Метод оперативного контроля за адаптационными реакциями организма человека / А.А. Васильков // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 8. – С. 31-32.

3. Воробьев, А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А.Н. Воробьев. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 272 с.

4. Готовский, Ю.В. Электропунктурная диагностика и терапия с применением вегетативного резонансного теста / Ю.В. Готовский, Л.Б. Косарева. – М. : ИМЕДИС, 2002. – 86 с.

5. Иорданская, Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности : монография / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. – М. : Советский спорт, 2006. – 183 с.

6. Матвеев, Л.П. К дискуссии о теории спортивной тренировки / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 7. – С. 55-61.

Контактная информация: natali.jokel2@yandex.ru