

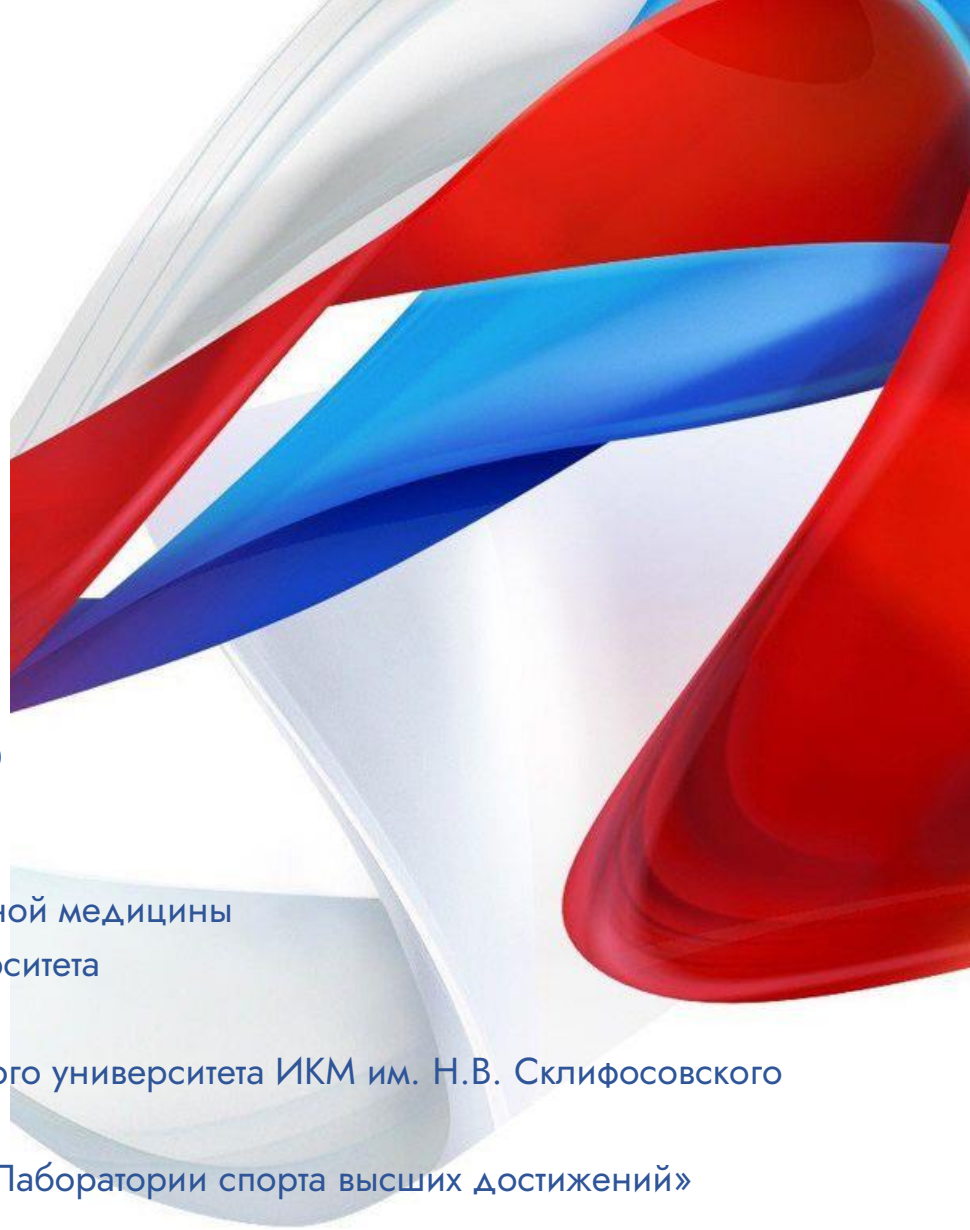


FUTURE LAB

ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА
ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ



Вербальное сопровождение тренировок и соревнований, как эргогенное средство



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

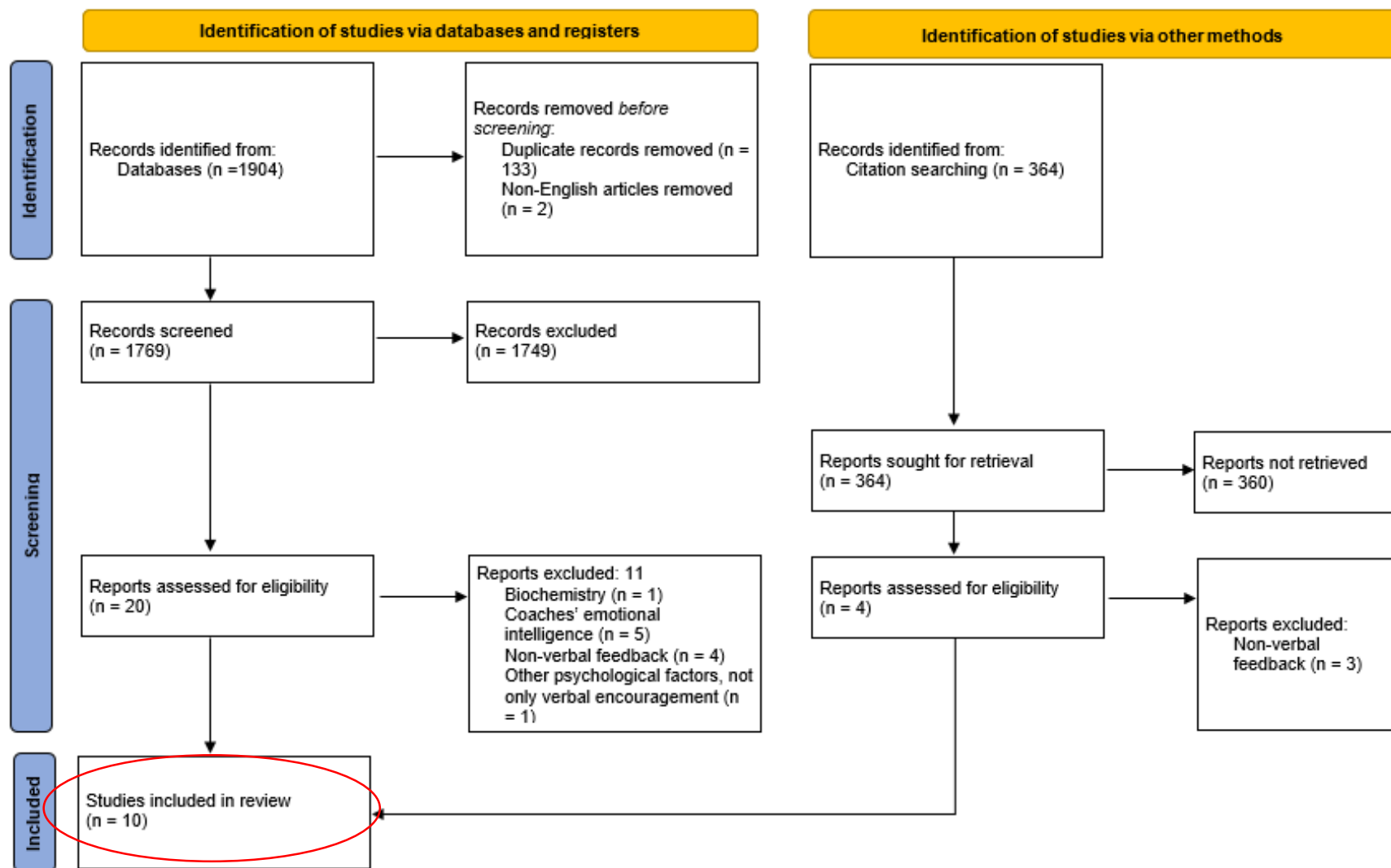


Scopus

Embase®

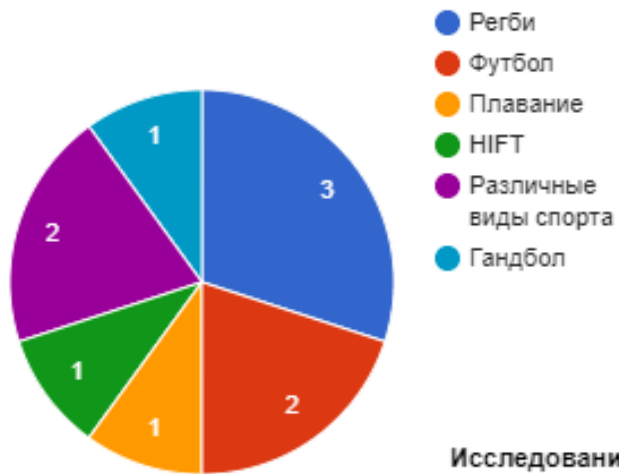
- Поиск по ключевым словам
- Отбор статей по критериям PICOS
- Итоговое включение статей в обзор

Итоговая PRISMA



Результаты

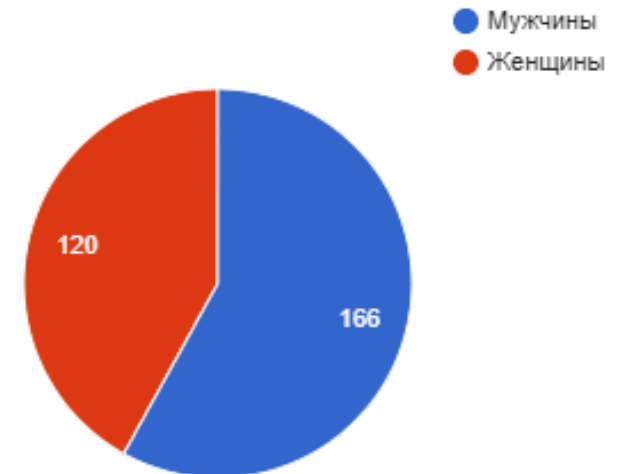
Виды спорта



Исследование



Пол



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

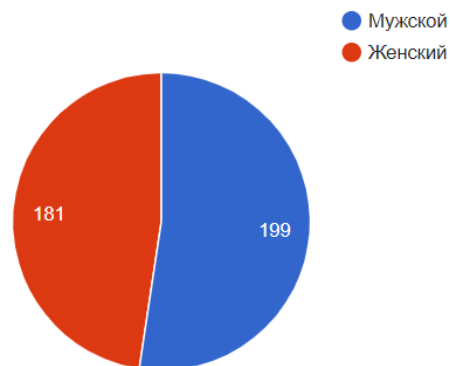
Гандбол

- Скорость броска ↑
- Общее самочувствие и состояние ↑



А что же у нас?

Пол

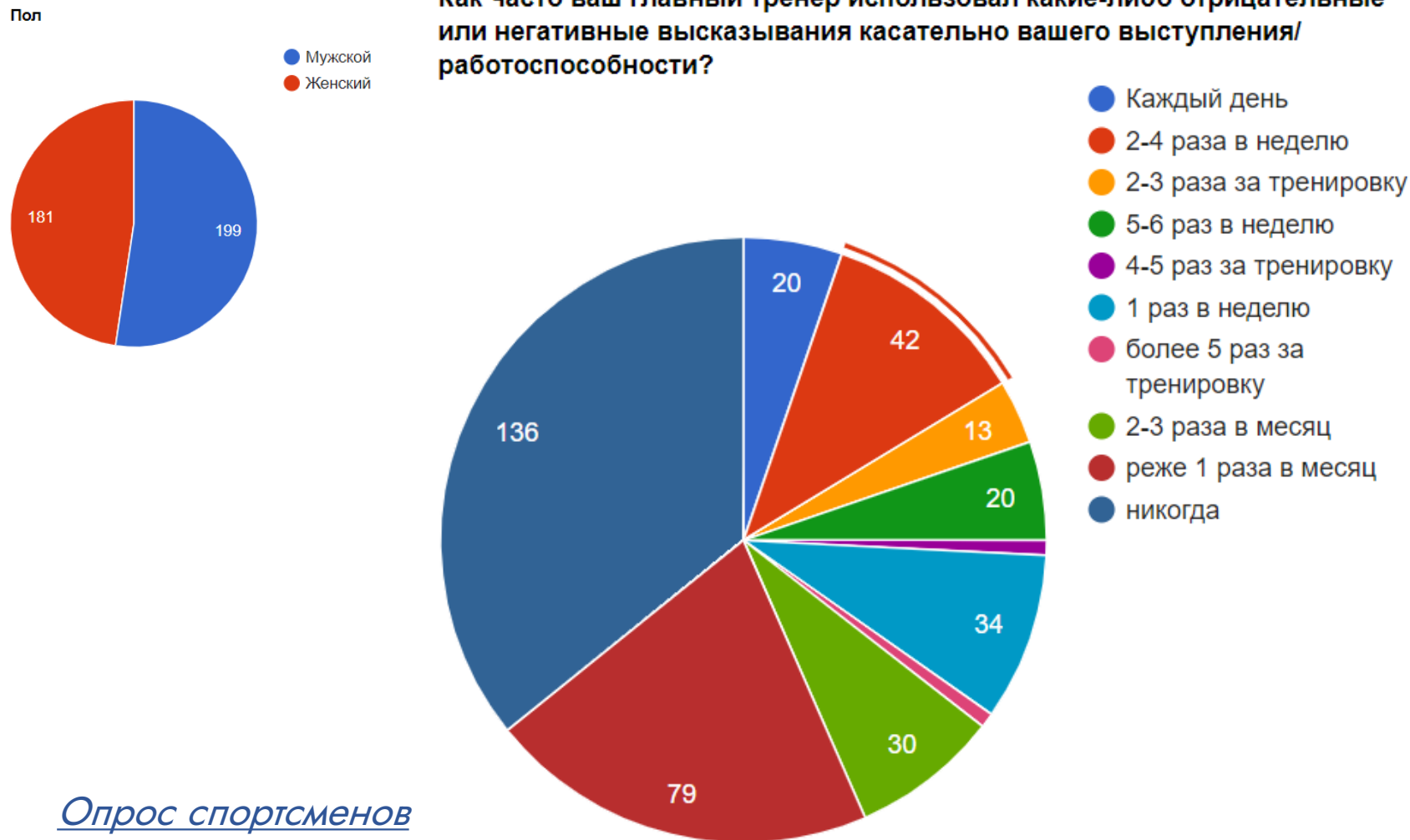


Как часто ваш главный тренер использовал какие-либо положительные слова поддержки в отношении вас? Пример: «Молодец!», «У тебя получится!» и др.



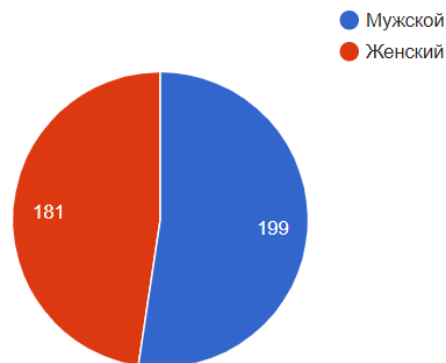
Опрос спортсменов

А что же у нас?

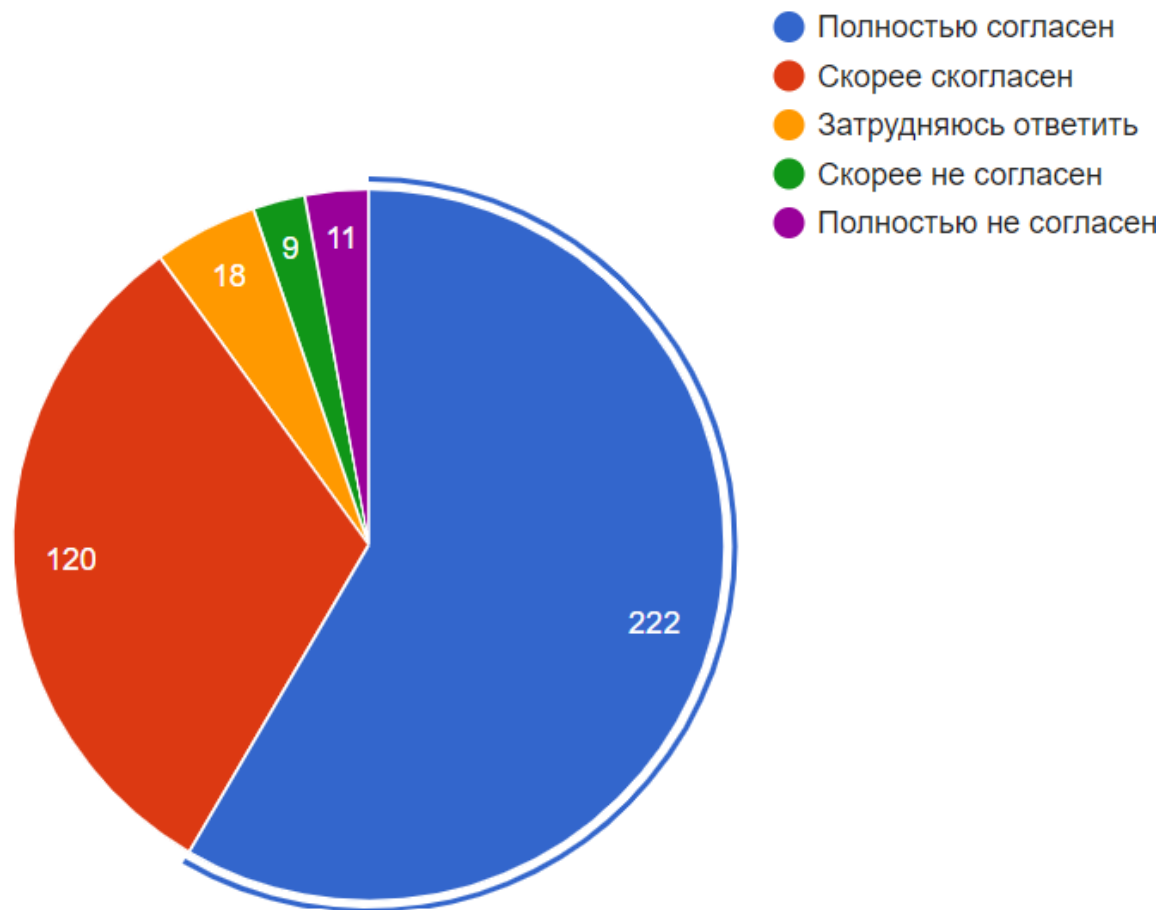


А что же у нас?

Пол



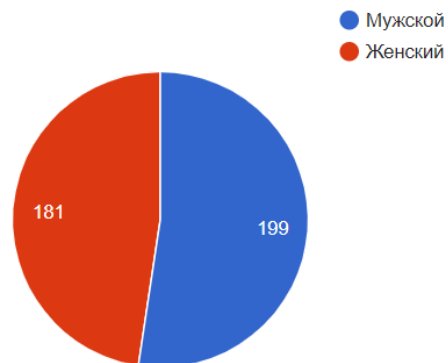
Слова поддержки от тренеров могут оказывать положительное влияние на ваши спортивные результаты



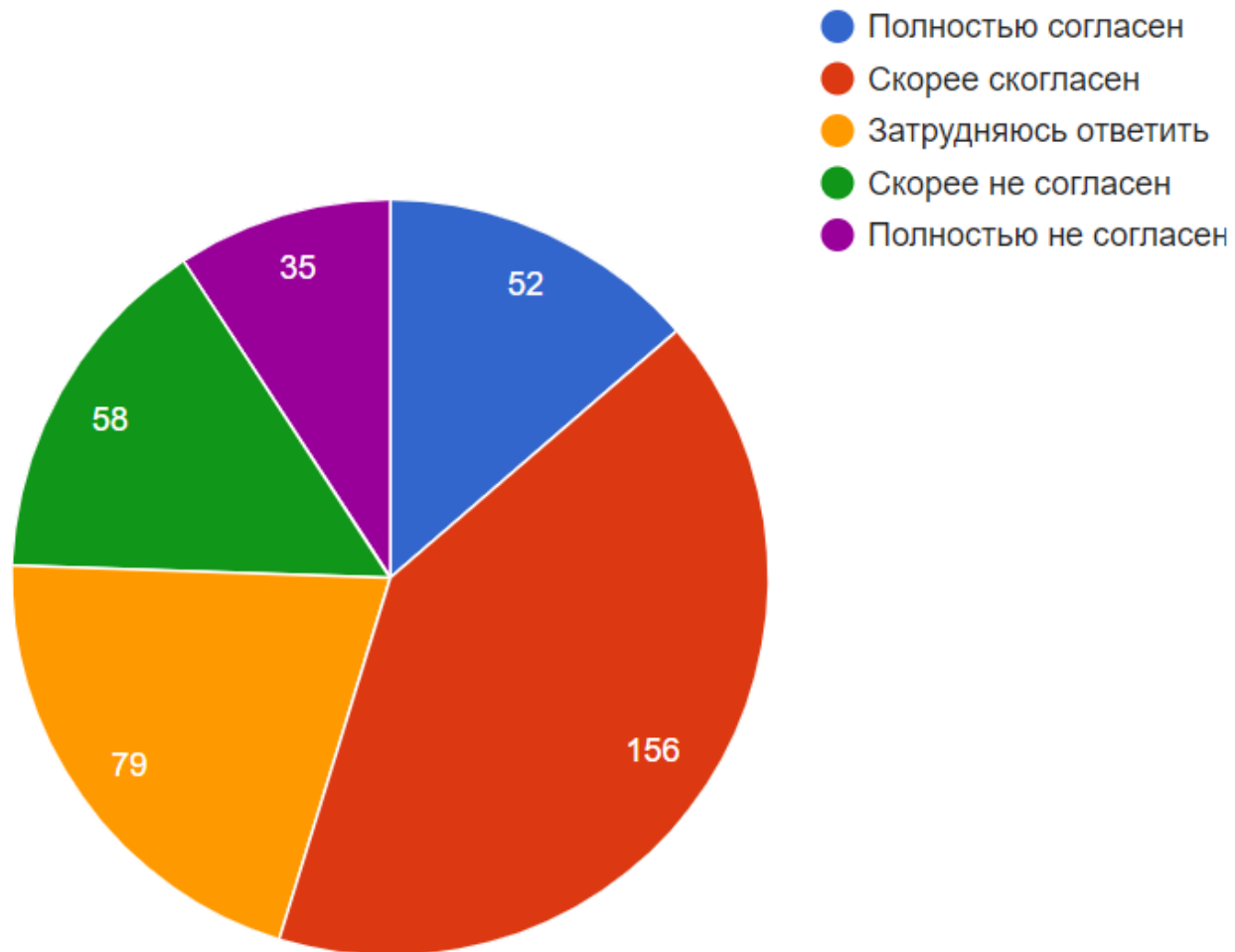
Опрос спортсменов

А что же у нас?

Пол



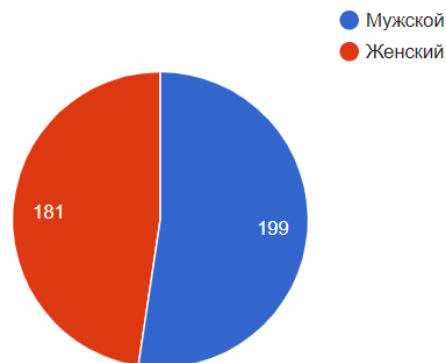
Разные виды отрицательных или негативных высказываний от тренеров могут оказывать негативное влияние на ваши спортивные результаты



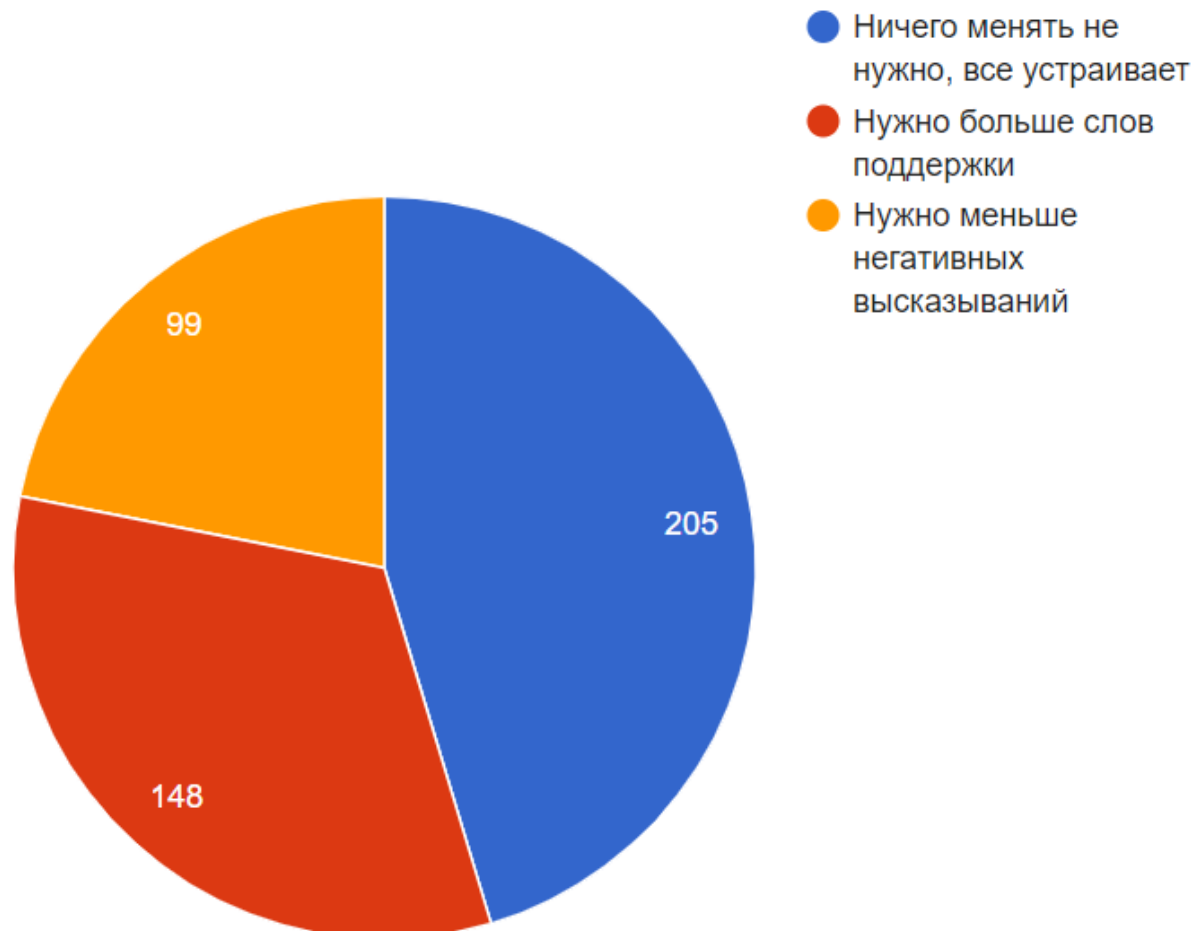
Опрос спортсменов

А что же у нас?

Пол



Как, по вашему мнению, тренеры должны изменить выражение обратной связи?

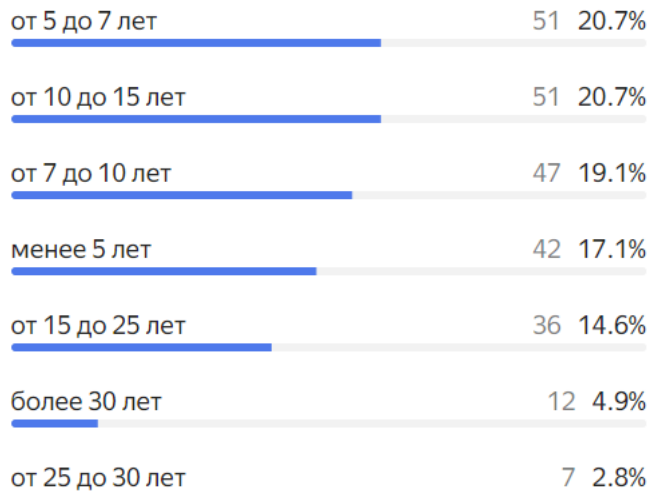


Опрос спортсменов

А что же у нас?

Укажите ваш стаж работы тренером

246 ответов



С какой целью вы используете отрицательные и негативные высказывания во время соревнований/матчей?



Опрос тренеров

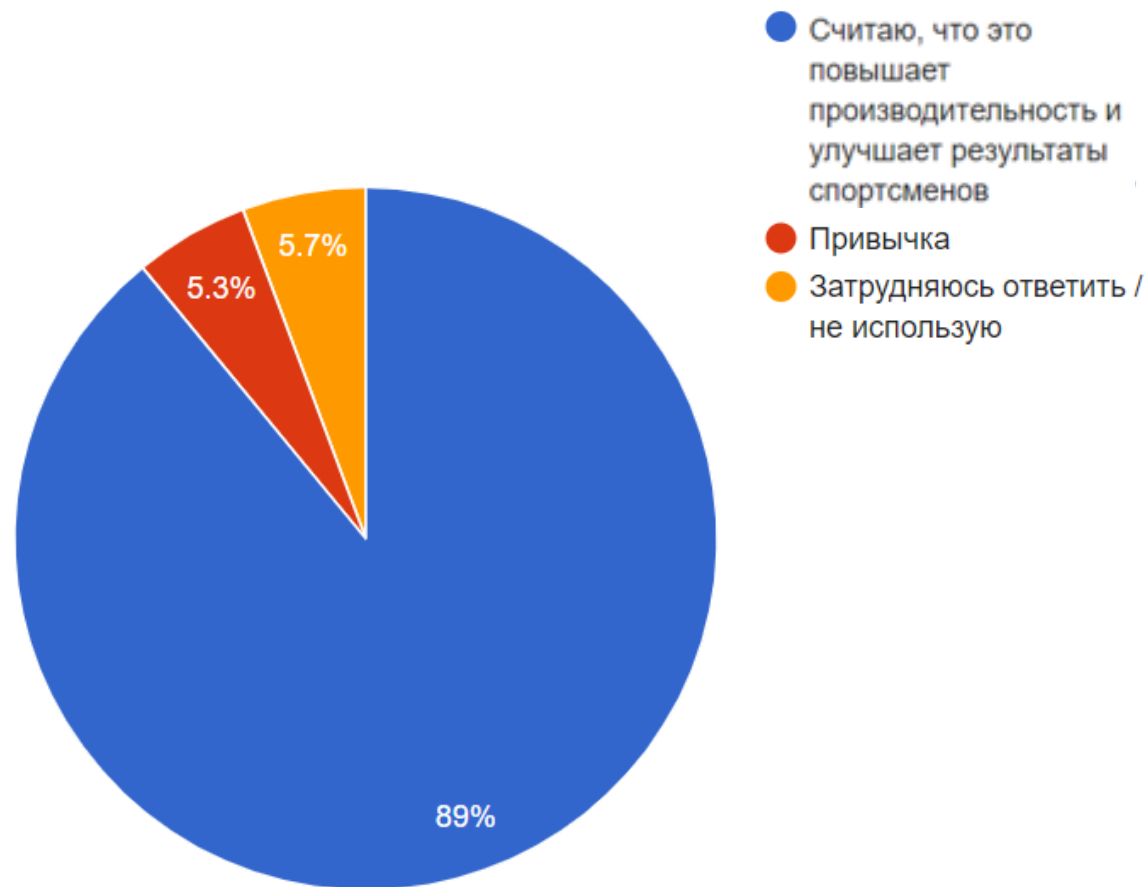
А что же у нас?

Укажите ваш стаж работы тренером

246 ответов



С какой целью вы используете отрицательные и негативные высказывания во время соревнований/матчей?



Опрос тренеров

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

