

ID: 2021-01-4343-T-19338

Тезис

Треков Ю.В.

### **Адаптогены в спорте. Эффект применения бобровой струи у спортсменов**

*ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра лечебной физкультуры, спортивной медицины и физиотерапии*

*Научный руководитель: д.м.н. Храмов В.В.*

**Актуальность.** В профессиональном спорте, особенно в наше время - строгого допинг-контроля, для достижения максимального результата спортсменам приходится прибегать к использованию искусственных и природных адаптогенов – веществ, повышающих сопротивляемость организма к стрессу.

**Цель:** доказать, что бобровая струя (кастокрин) обладает общеукрепляющим, тонизирующим, стресс-протективным действиями на организм спортсменов, а также повышает неспецифическую сопротивляемость организма.

**Задачи.** Разделив испытуемых на группы, проконтролировать прием курса препарата кастокрин. Оценить динамику физического и психоэмоционального состояния испытуемых до и после приема курса препарата. Сделать выводы.

**Материал и методы:**

- 21 испытуемый.
- Испытуемые – спортсмены по видам спорта таким как плавание, карате, ушу, пулевая стрельба.
- Возраст 20-25 лет.
- Все испытуемые были сформированы на 3 группы по видам спорта: 1) пловцы (плавание), 2) борцы (карате, ушу), 3) стрелки (пулевая стрельба).

Определялись физическое и психоэмоциональное состояние спортсменов до и после приема курса препаратов кастокрин.

**Результаты.** В результате проведенного исследования с тремя группами испытуемых все испытуемые отмечали рост физических и психоэмоциональных возможностей, улучшение общего самочувствия и бодрости. Также следует заметить, что побочных действий после использования препарата кастокрин выявлено не было.

**Выводы.** Результаты исследования говорят о том, что нужно не бояться прибегать к помощи адаптогенов в спорте. Адаптогены – бесспорные помощники для повышения стрессоустойчивости и функционального состояния лиц, занимающихся спортом.

**Ключевые слова:** адаптогены, спорт, бобровая струя