

ВЛИЯНИЕ ПОСТНАГРУЗОЧНОЙ МЫШЕЧНОЙ БОЛИ НА КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

М. Д. Бородина (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *Н. О. Мартусевич*,
канд. биол. наук, доцент

Различают два вида боли, появляющихся в процессе и после интенсивных (непривычных) физических нагрузок. Ощущение жжения, которое появляется в ходе тренировки, вероятнее всего сопряжено с накоплением в тканях недоокисленных продуктов обмена [1, с. 112]. Отсроченная мышечная боль (крепатура) является результатом частичного повреждения – микротравм, мышечных и связочных структур нагружаемых мышц [2, с. 63-65]. Помимо травматических причин определен вклад в развитие крепатуры вносит нарушение капиллярного кровотока, что является неизбежным следствием интенсивных физических нагрузок.

Исследование проведено на базе студенческой учебно-исследовательской лаборатории спортивной физиологии МГУ имени А.А. Кулешова. Произведена оценка влияния посттренировочной мышечной боли на когнитивные способности человека.

В исследовании приняли участие студенты МГУ имени А.А. Кулешова (факультетов физического воспитания и начального и музыкального образования) дневной формы обучения 18-20 лет, обоих полов, в количестве 15 человек. Обследуемые в течение 15 минут выполняли комплекс физических упражнений. На протяжении 5 дней испытуемые 3 раза в день (сразу после пробуждения, в 10.00 и 18.00) оценивали интенсивность болевых ощущений по 10-балльной визуальной аналоговой шкале. Когнитивные способности оценивались на основании результатов выполнения психомоторных тестов «Простая зрительно-моторная реакция» (ПЗМР) и «Сложная зрительно-моторная реакция» (СЗМР).

Установлено, что постнагрузочные мышечные боли не оказывают значимого влияния на скорость ответной реакции на зрительный стимул при выполнении тестов ПЗМР и СЗМР.

Литература

1. **Kokkinos, Peter.** Physical Activity and Cardiovascular Disease Prevention / Peter Kokkinos. – Jones & Bartlett Learning, 2009. – P. 111–112.
2. **Nosaka, Ken.** Muscle Soreness and Damage and the Repeated-Bout Effect // Ken Nosaka. – Human Kinetics, 2008. – P. 59–76.