

ВЛИЯНИЕ ДИГИДРОКВЕРЦИТИНА НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ КАРДИОРЕСПИРАТОРНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И АНАЭРОБНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ-БАЙДАРЧНИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Абдурахманов Ж.С.

Национальный университет Узбекистана

Ключевые слова. Активностью, прооксидантных, антиоксидантных, дигидрохверцетин

В настоящее время убедительно продемонстрировано, что наряду с адекватными физическими нагрузками в создании активного физического долголетия у спортсменов, важная роль отводится фармакологическим средствам [1]. В этой связи актуальным является использование в практике современного спорта антиоксидантных и витаминных комплексов, способных оптимизировать баланс прооксидантного-антиоксидантного комплекса в период выполнения интенсивных соревновательных и тренировочных нагрузок [2]. Это связано и с тем, что одним из результатов выполнения спортсменами интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок и формированием у них адаптации к этим условиям является активизация процессов свободно радикального окисления и перекисного окисления липидов., что оказывает позитивный эффект. Однако, чрезмерная возросшая активность реакций перекисного окисления липидов ухудшает функциональное состояние систем организма, приводя к снижению интегрального показателя уровня работоспособности спортсменов. Применение препаратов антиоксидантного комплекса, как показывает практика, оказывает защитное воздействие на собственные антиоксидантные компоненты организма спортсменов. Однако чрезмерное усиление антиоксидантных свойств организма также может расцениваться как неблагоприятный эффект и, в идеале, желательно сохранять баланс между активностью прооксидантных и антиоксидантных процессов в организме. Необходимость оценки состояния здоровья и работоспособности спортсменов на изученность формирования адаптационных процессов при интенсивных физических нагрузках и возможность коррекции антиоксидантных процессов и состояния организма в целом определили практическую значимость и актуальность настоящего исследования.

В качестве антиоксидантного препарата для улучшения работоспособности высококлассных спортсменов-гребцов в исследованиях был применен дигидрохверцетин (ДГК). ДГК — это биофлавоноид, биополимер древесины, являющийся одним из препаратов в доклинических и клинических исследованиях которого антиоксидантная активность была убедительно доказана. Считаем, что положительным свойством ДГК является то, что он является не кратковременным стимулятором; т.е. не дает мгновенного эффекта. Его влияние проявляется только при длительном, курсовом приеме.

Показано, что ДГК в условиях повышенной нагрузки в первую очередь нормализует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Второе полезное свойство ДГК заключается в том, что за счет своего антиоксидантного действия он сильно разжижает кровь и придает стенкам капилляров большую эластичность, таким образом улучшая кровообращение. И, наконец, в третьих, ДГК чистит и восстанавливает печеночную ткань, которая при приеме разных продуктов, а также при повышенных нагрузках засоряется. Кроме того, ДГК помогает лучше воздействовать витаминам, за счет того, что повышает проницаемость сосудистой стенки, а также способствует повышению иммунитета, что очень важно для спортсменов.

Наблюдения были проведены у спортсменов байдарочников высокого класса федерации «Rowing & Canoe» Узбекистана. По национальности все спортсмены были узбеками в возрасте 20-21 года.

После ежедневного приема препарата дигидрокверцетин (Эвалар) в дозе одной капсулы 50 мг 1 раз в день, утром за 1-1,5 часа до еды. Запивать нужно водой. В течение месяца оказалось, что у спортсменов-ребцов высокого класса восстановительный период частота сердечных сокращений и частота дыхания уменьшались на 5,5% и 6,2 % соответственно. Кроме того, прирост мощности физической работы увеличился на 5,1 % наряду с ускорением устранения в мышцах содержания лактата. До применения ДГК уровень лактата после дозированной нагрузки уменьшался в 2 раза через 35 мин, однако после месячного применения лактата уменьшение уровня лактата после физической нагрузки такой же величины вдвое было отмечено через 20 мин.

Следовательно, применение препарата ДГК в течение месяца способствует увеличению аэробных возможностей мышц спортсменов-байдарочников высокой квалификации и, возможно, спортсменов других циклических видов спорта, а также скорости восстановления показателей кардиореспираторной системы после интенсивных физических нагрузок.

Использованные литературы:

1. Татьяна М.М., Алексей Н.К., Дмитрий В.П. Эффективность применения дигидрокверцетина у лиц, занимающихся в группах здоровья // Сибирский медицинский журнал, 2011. № 6, С.127-132.
2. Александр Н.П., Игорь В.Л., Дмитрий Г.Е., Юлия А.П., Анастасия А.П. Коррекция прооксидантно-антиоксидантного баланса организма спортсменов путем приема комплекса дигидрокверцетин+ и апитонус+ в соревновательном периоде учебно-тренировочного цикла // Научно-теоретический журнал «Ученые записки» 2014 г. № 4, С.121-127.