

АЛЬТЕРНАТИВА ДОПИНГАМ



Фитоадаптогены — альтернатива допингам.

М. О. Визиришвилли.

«Адаптогены получили свое название из-за того, что помогают организму адаптироваться к новым ситуациям, новым испытаниям. Они делают это, способствуя собственным регуляторным системам организма справляться с новыми требованиями». Г. Викман

В последние годы все большее внимание уделяется адаптогенам, а именно фитоадаптогенам — средствам, оптимизирующим достижения высоких результатов деятельности человека, ускоряющих процессы восстановления (родиола, лимонник, элеутерококк, Женьшень, аралия и т. д.)

РОДИОЛА И СПОРТ **«Адаптоген не дает спортсмену лишней силы, он дает ему доступ к своей собственной силе, доступ, который до этого в какой — то мере был закрыт».** Г. Викман

Адаптационные возможности человека к физическим нагрузкам можно повысить так: тренировкой и применением биологически активных веществ, оптимизирующих адаптивные процессы и реакции.

Научно — обоснованная тренировка является основным методом повышения физических возможностей спортсмена, однако тренировки имеют известные пределы. В связи с этим постоянно ведется поиск дополнительных средств повышающих потенциальные резервы спортсмена, оптимизирующих достижение высокой тренированности, ускоряющих процессы восстановления.

Такие средства должны отвечать по меньшей мере следующим требованиям: не иметь побочных действий, не вызывать привыкания. Этим требованиям соответствуют растительные адаптогены. Они не относятся к группам запрещенных медицинской комиссией МОК средств (допингов).

Применение фитоадаптогенов в спорте обосновано многочисленными исследованиями, в общих чертах основное их использование связано с двумя моментами:

- повышение резервных возможностей организма для выполнения повышенных нагрузок (как физических, так и умственных)
- полноценное восстановление организма после перенесенных напряжений

«Широкому применению адаптогенов препятствует недостаточное знакомство тренеров, спортсменов и спортивных врачей с особенностями механизма их действия, а так же слишком узкое понимание явления тренированности, являющегося частным случаем общебиологического явления — долговременной адаптации, которая

реализуется в виде формирования системного структурного следа адаптации т. е. морфо-функциональной перестройки органов и систем, обеспечивающей оптимальное функционирование организма в определенных условиях внешней среды».

А. В. Лупандин

Многолетние исследования показали повышение мышечной силы, скоростных качеств и другие положительные эффекты, вызываемые применением адаптогенов. Выявлены определенные закономерности использования адаптогенов в спорте:

- адаптогены отчетливо оптимизируют формирование срочной адаптации у нетренированных людей. У тренированных этот эффект выражен слабее: оптимум эффекта достигается только после достаточно продолжительного (от 2 до 5 недель) периода повторных приемов адаптогенов. Первые приемы адаптогенов могут вызвать у нетренированных спортсменов ухудшение координации движений и ряда других показателей. Такое явление наблюдается первые 2 — 4 дня повторных приемов, после чего наблюдается улучшение всех показателей и повышение работоспособности (результативности). После прекращения приемов адаптогенов в ряде случаев также может наблюдаться снижение ряда показателей на 2 — 3 дня, после чего эти показатели и результаты возвращаются к уровню, достигнутому на фоне приема адаптогена. Это явление связано с адаптивной перестройкой функций регулирующих систем.
- Очень важен подбор для спортсмена индивидуальной дозы. Показано, что неоправданно большие дозы могут не вызывать желаемых результатов.

В общих чертах фитоадаптогены относятся к «энергизаторам», т. е. эти препараты не устраняют сигнальной роли утомления, но отдалают его наступление за счет расширения биохимических и функциональных резервов организма.

Родиола розовая в спорте рекомендуется для повышения результативности, борьбы с переутомлением, возникающим при выполнении напряженной мышечной и умственной деятельности, а также для восстановительных процессов при интенсивных тренировочных нагрузках.

В работах, выполненных с участием спортсменов, использованы большие и интенсивные максимальные нагрузки различного характера (спортсмены подводники, занимающиеся скоростным плаванием; лыжники высокой квалификации — мастера спорта и перворазрядники: тренировка спортсменов на электровелотрапе и т. д.). Показано достоверное положительное влияние родиолы на все изучаемые показатели.

Проведенные работы позволили рекомендовать родиолу для борьбы с переутомлением, возникающим при выполнении напряженной работы, а также для ускорения восстановительных процессов при интенсивных тренировочных нагрузках в некоторых видах спорта.

В последнее время показана связь между интенсивной физической деятельностью и процессами перекисного окисления. Образование повышенного количества свободнорадикальных элементов существенно лимитирует работоспособность спортсменов.

Соединения родиолы способны ингибировать перекисные окисления липидов, повышая устойчивость организма к экстремальным нагрузкам.

Таким образом, родиола может рассматриваться, как альтернатива допингам, а ее применение будет способствовать сохранению здоровья спортсменов, увеличению периода их «спортивной» жизни и как следствие — росту спортивного мастерства и спортивных результатов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Быков В. А. и др. Родиола розовая (*Rhodiola rosea*): традиционные и биотехнологические аспекты получения лекарственных средств. (Обзор): Химико — фармацевт. энциклопедия. — Т.33. — № 1. — С. 28 — 39
2. Саратиков А. С., Краснов Е. А. Родиола розовая — ценное лекарственное растение (золотой корень). — Томск: Изд-во Том. ун-та, 1987. — 254 с.

3. Брехман И. И. Человек и биологически активные вещества. — Л.: Наука, 1980. — 120 с
4. Лупандин А. В. Применение адаптогенов в спортивной практике // Современные проблемы медицины: Материалы XXIV всесоюзного конгресса по спортивной медицине. — М., 1990. — С.56 — 61
5. Лупандин А. В. Адаптация к природным и техногенным экстремальным факторам у нетренированных людей под влиянием адаптогенов // Физиология человека. — 1990. — т.16. — № 3. — С.114-119
6. Адамчук Л. В. Адаптогенный эффект препаратов золотого корня при длительных мышечных нагрузках. — В кн.: Матер. XVI Всесоюз. конф. по спортивной медицине. М., 1969а. — С.115-116.
7. Бобков Ю. Г., Виноградов В. М., Катков В. Ф. и др. Фармакологическая коррекция утомления. — М., 1984. — 208 с.
8. Завьялов В. И. Функциональная характеристика начального периода восстановления после длительного утомления. — В кн.: Матер. конф. по проблеме адаптации тренировки и другим способам повышения устойчивости организма. — Сталино, 1960. — С. 39-40
9. Сальник Б. Ю. Влияние некоторых стимуляторов центральной нервной системы на энергетическое обеспечение мышечной деятельности различной деятельности: Дис. ... докт. Мед. наук. — Томск, 1970. — 353 с.
10. Тузов С. Ф. Сравнительная характеристика действия некоторых стимуляторов центральной нервной системы на мышечную работоспособность человека. — В кн.: Стимуляторы центр. Нервной системы. Томск, 1968. — №2. — 156-161с
11. Лапаев И. И. Влияние адаптогенов растительного происхождения на работоспособность спортсменов — подводников. — Акт. Вопросы воен. Медицины. Томск, 1982. — вып. 2. — С.171-172
12. Азизов А. П. и др. Влияние актиоксидантов алтона и леветона на физическую работоспособность спортсменов. — Экспер. и клинич. фармакология. 1998. — Т.61. — №1. — С.60-62.

Источник: <http://www.parapharm.ru/publik2.shtml>