

УДК 75.415  
Т 19

Н.Ю. Тарабрина  
Е.Ю. Грабовская

# **МИОВИЩЕРАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ**

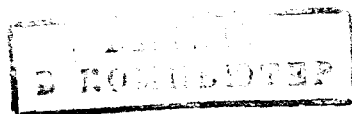
## **НА ВЕСТИБУЛЯРНЫЕ НАГРУЗКИ У СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ**

**Монография**

Н.Ю. Тарабрина, Е.Ю. Грабовская

# МИОВИЩЕРАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ НА ВЕСТИБУЛЯРНЫЕ НАГРУЗКИ У СПОРТСМЕНОВ- ЕДИНОБОРЦЕВ

Монография



RU  
**Science**  
RU-SCIENCE.COM

Москва  
2018

УДК 372.016  
ББК 74.200.55  
Т19

Рекомендовано к изданию Ученым советом  
ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского»,  
протокол № 2 от 20 марта 2018 г.

**Рецензенты:**

- Ю.А. Буков**, зав. кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровительных технологий ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», д-р биол. наук, проф.,
- Д.В. Сышко**, зав. кафедрой теории и методики физической культуры ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», д-р пед. наук, проф.

**Тарабрина, Наталья Юрьевна.**

Т19

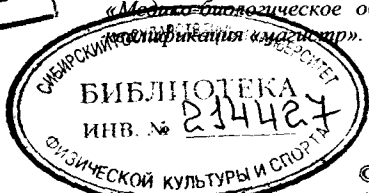
Миовисцеральные реакции на вестибулярные нагрузки у спортсменов-единоборцев : монография / Н.Ю. Тарабрина, Е.Ю. Грабовская. — Москва : РУСАЙНС, 2018. — 176 с.

ISBN 978-5-4365-2577-8

Монография посвящена поиску и разработке нового методического подхода к повышению вестибулярной устойчивости и коррекции негативного влияния вестибулярных нагрузок на функциональное состояние мышечной, сердечно-сосудистой и респираторной систем спортсменов средствами активной тракционно-ротационной миорелаксации шейно-грудного отдела позвоночника, что приводит к повышению общей и специальной физической работоспособности единоборцев.

*Рекомендуется для научных и практических работников сферы физической культуры и спорта, преподавателей, тренеров, спортсменов. Может быть использована в качестве учебного пособия для обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура», профиль «Медицинское обеспечение физической культуры и спорта», специализация «Мастер».*

Н. Ф.



УДК 372.016  
ББК 74.200.55

ISBN 978-5-4365-2577-8

© Тарабрина Н.Ю., Грабовская Е.Ю., 2018  
© ООО «РУСАЙНС», 2018

# Содержание

Список условных сокращений .....	5
Введение.....	7
<b>Раздел 1. Обзор литературных данных .....</b>	<b>12</b>
1.1 Морфофункциональные особенности вестибулярного аппарата и оценка его устойчивости .....	12
1.2 Вестибуло-вегетативные реакции и их роль в управлении функциями организма .....	16
1.3. Особенности вестибулярного анализатора в спорте и влияние тренировки на его устойчивость.....	22
1.4. Растяжение как функциональное состояние скелетных мышц .....	26
1.4.1. Вытяжение (тракция) шейно-грудного отдела позвоночника .....	30
<b>Раздел 2. Материалы и методы исследования .....</b>	<b>35</b>
2.1. Организация исследований .....	35
2.2. Методика проведения активной тракционно-ротационной миорелаксации .....	39
2.3. Методика проведения миотометрии .....	40
2.4. Методика регистрации электрокардиографии .....	41
2.5. Методика регистрации центральной кардиогемодинамики .....	42
2.6. Методика регистрации спирографии .....	43
2.7. Методика определения аэробной работоспособности .....	44
2.8. Методика определения анаэробной гликолитической работоспособности спортсменов .....	46
2.9. Методы статистической обработки результатов исследования .....	47
<b>Раздел 3. Исследование закономерностей действия активной тракционно-ротационной миорелаксации на мновисцеральные реакции при вестибулярных нагрузках.....</b>	<b>49</b>
3.1. Изменения мышечного тонуса шейно-грудного отдела позвоночника у испытуемых с различным исходным вегетативным статусом при вестибулярной нагрузке и ее комбинации с предварительной активной тракционно-ротационной миорелаксацией.....	49
3.2 Изменения электрической активности сердца у испытуемых с различным исходным вегетативным статусом при вестибулярной нагрузке и ее комбинации с предварительной активной тракционно-ротационной миорелаксацией.....	59

3.3. Изменения показателей центральной кардиогемодинамики у испытуемых с различным исходным вегетативным статусом при В и ее комбинации изолированном и комбинированном с предварительной активной тракционно-ротационной миорелаксацией действию вестибулярной нагрузки.....	7
3.4. Особенности реакций респираторной системы испытуемых с учетом исходного вегетативного статуса при вестибулярной нагрузке и ее комбинации с предварительной активной тракционно-ротационной миорелаксацией.....	9
3.5. Изменения аэробной и анаэробной гликолитической работоспособности спортсменов с различным исходным вегетативным тонусом при вестибулярной нагрузке и ее комбинации с предварительной активной тракционно-ротационной миорелаксацией.....	111
<b>Раздел 4. Обсуждение результатов исследования .....</b>	<b>123</b>
<b>Выводы.....</b>	<b>139</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>142</b>
<b>Приложение А. Примерный комплекс активной тракционно-ротационной миорелаксации для снижения мышечного тонуса шейно-грудного отдела позвоночника при вестибулярных нагрузках у спортсменов.....</b>	<b>166</b>
<b>Приложение Б. Изменения показателей мышечного тонуса у спортсменов и неспортсменов при действии вестибулярной нагрузки и ее влиянии при комбинации с предварительной активной тракционно-ротационной миорелаксацией .....</b>	<b>170</b>
<b>Приложение В. Изменения показателей интервалов ЭКГ у испытуемых спортсменов и неспортсменов при действии вестибулярной нагрузки и ее влиянии при комбинации с предварительной активной тракционно-ротационной миорелаксацией.....</b>	<b>171</b>
<b>Приложение Г. Изменения показателей гемодинамики у испытуемых спортсменов и неспортсменов при действии вестибулярной нагрузки и ее влиянии при комбинации с предварительной активной тракционно-ротационной миорелаксацией.....</b>	<b>172</b>

**Приложение Д. Изменения показателей респираторной системы у  
испытуемых спортсменов и неспортсменов при действии  
вестибулярной нагрузки и ее влиянии при комбинации с  
предварительной активной тракционно-ротационной  
миорелаксацией.....173**

**Приложение Е. Изменения показателей работоспособности у  
испытуемых спортсменов и неспортсменов при действии  
вестибулярной нагрузки и ее влиянии при комбинации с  
предварительной активной тракционно  
ротационной миорелаксацией .....174**