

УДК 613.71

*Васильев Д. И., студент 4 курса экономического факультета.
Россия, г. Красноярск, Сибирский государственный университет науки и
технологий имени М.Ф. Решетнева.*

*Антоненко М.Н., ст.тренер.
Кафедра Физической культуры и валеологии.
Россия, г. Красноярск, Сибирский государственный университет науки и
технологий имени М.Ф. Решетнева.*

*Зотин В.В., ст.тренер.
Кафедра Физической культуры и валеологии.
Россия, г. Красноярск, Сибирский государственный университет науки и
технологий имени М.Ф. Решетнева*

*Vasiliev DI, 4th year student of the Faculty of Economics.
Russia, Krasnoyarsk, Siberian State University of Science and Technology
named after M.F. Reshetnev.*

*Antonenko M.N., st.trener.
Department of Physical Culture and Valeology.
Russia, Krasnoyarsk, Siberian State University of Science and Technology
named after M.F. Reshetnev.*

*Zotin VV, st.trener.
Department of Physical Culture and Valeology.
Russia, Krasnoyarsk, Siberian State University of Science and Technology
named after M.F. Reshetnev*

ОЗОНОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: в данной статье исследован метод озонотерапии для реабилитации спортсменов. Проанализировано влияние озона на организм человека, его полезные свойства.

Ключевые слова: двигательная активность, студент, физическая культура, здоровый образ жизни, профессиональная подготовка.

OZONOTHERAPY AS A METHOD OF REHABILITATION OF ATHLETES

Annotation: *in this article the method of ozonotherapy for the rehabilitation of athletes is investigated. The influence of ozone on the human body, its useful properties is analyzed.*

Key words: *motor activity, student, physical culture, healthy lifestyle, vocational training.*

Актуальность. В настоящее время становится очевидным то, что большой спорт тесно связан с серьезными физическими нагрузками, а значит, и с риском получения травмы спортсменом. Поэтому изучение озонотерапии как метода посттравматической реабилитации на сегодняшний день является актуальной проблемой.

Задачи: 1) провести теоретический анализ литературных источников, посвященных исследуемой методике. 2) Изучить механизм воздействия озона на организм человека. 3) Оценить эффективность озонотерапии в системе физической реабилитации спортсменов.

Результат исследований. В ходе теоретического анализа литературы, посвященной данной тематике, было установлено, что озонотерапия является одним из новейших методов немедикаментозной реабилитации, широко используемых в спортивной медицине. Озон, обладая способностью ускорять метаболические процессы в организме, стимулировать кроветворение, проявлять мощную антиоксидантную, антиангинальную и противогипоксическую активность, оказывает положительное системное действие на организм травмированного спортсмена. Благодаря оптимизации кислородтранспортной функции крови, облегчению высвобождения кислорода из эритроцитов и угнетению перекисного окисления липидов (ПОЛ), в организме создаются благоприятные условия для скорейшего восстановления поврежденных структур. Помимо этого, при попадании озона в кровь и

взаимодействии с жирными кислотами и липопротеидами, образуются озониды, которые впоследствии вступают в химические реакции с полиненасыщенными жирными кислотами, холестерином и аминокислотами. В результате в крови появляются новые компоненты, играющие роль триггера в репаративных процессах организма.

В своей работе А.А. Плетнев утверждает, что озонотерапия может применяться как энтерально, так и парентерально посредством введения озонкислородных смесей, а также инспирации озона в закрытых объемах. При этом важно соблюдать дозировку газа, не превышающую потенциал антиоксидантных ферментов во избежание отрицательного эффекта терапии.

Выводы. Таким образом, озонотерапия является одной из эффективных методик посттравматической реабилитации спортсменов благодаря способности озона стимулировать кроветворение, угнетать ПОЛ, повышать противогипоксическую устойчивость организма и оказывать антиангинальное действие.

Литература.

1. Плетнев, А.А. Влияние озонотерапии на функциональное состояние хоккеистов в соревновательном периоде / А.А. Плетнев, Л.И. Михайлова // Человек. Спорт. Медицина. – 2007, № 16. – С. 105-107.
2. Куликов, А.Г. Озонотерапия – эффективный физический метод лечения и реабилитации // Журнал «Медиаль». – 2013, № 4. – С. 8-9.
3. Куликов, А.Г. Озонотерапия: микрогемодинамические аспекты // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. – 2012, № 3. – С. 3-8.
4. Мельникова, Е.А. Реабилитация спортсменов: немедикаментозные методы / Е.А. Мельникова, С.В. Красножен, О.Е. Темкина // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007, № 11. – С. 64-67.
5. Попова, С.И. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений / ред. С.И. Попова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 608 с.
6. Зотин В.В., Яцковская Л.Н. Социально-педагогические аспекты формирования мотивации у студентов к здоровому образу жизни//сб.ст.всеросс.науч.практ.конф."Теория и практика физической культуры". - Казань,2011. - С.125-127