

ЭФФЕКТ ВИБРОПЕРКУССИОННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ПОКАЗАТЕЛИ МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Б.А. Поляев, *polyaev.boris@gmail.com*, <http://orcid.org/0000-0002-9648-2336>

А.А. Шишкин, *doc.shishkin@mail.ru*, <http://orcid.org/0000-0002-4430-2671>

В.С. Дронова, *varyadro@yandex.ru*, <http://orcid.org/0009-0008-2832-4070>

Д.А. Ратников, *ratnickov.danila@yandex.ru*, <http://orcid.org/0009-0009-4200-3668>

Н.А. Дёмин[✉], *deminnic1@gmail.com*, <http://orcid.org/0000-0002-5260-2121>

Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова, Москва, Россия

Аннотация. Цель: оценить возможности применения виброперкуSSIONного воздействия в качестве средства мышечного восстановления в условиях краткосрочной физической нагрузки. **Материалы и методы.** В исследовании участвовало 40 (100 %) студентов 2–6-го курсов лечебного факультета ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России, имеющих спортивный разряд по хоккею. Основную группу составили 20 (50,0 %) участников, которым проводили виброперкуSSIONный массаж мышц голени в ответ на краткосрочную изометрическую нагрузку, для второй, сравнительной группы, состоящей из 20 (50,0 %) участников, в качестве метода мышечного восстановления применяли пассивный физический отдых. Эффективность методов мышечного восстановления оценивали с помощью показателей максимального произвольного сокращения (MVC), а также параметров диапазона движений в конечности (ROM). **Результаты.** Получен 14,8%-ный эффект на долю MVC при использовании виброперкуSSIONии в качестве метода мышечного восстановления в сравнении с пассивным отдыхом ($p < 0,001$). Выявлено существенное увеличение субъективного ощущения отсроченного болевого синдрома DOMS на 18,7 % при использовании виброперкуSSIONии ($p < 0,001$). Значения ROM не имели статистически значимых различий между экспериментальной и сравнительной группой ($p = 0,695$). **Заключение.** Локальный виброперкуSSIONный массаж является относительно новым и потенциально эффективным механизмом повышения работоспособности спортсменов во время тренировочного процесса и соревнований. Полученные в ходе пилотного исследования данные имеют ряд противоречий относительно ранее опубликованных научных работ и демонстрируют потенциальную возможность включения данной методики в программу постнагрузочного восстановления спортсменов при условии стандартизации протокола использования.

Ключевые слова: виброперкуSSIONия, мышечное восстановление, мышечная выносливость

Для цитирования: Эффект виброперкуSSIONного воздействия на показатели мышечной выносливости у студентов-спортсменов / Б.А. Поляев, А.А. Шишкин, В.С. Дронова и др. // Человек. Спорт. Медицина. 2025. Т. 25, № 1. С. 28–35. DOI: 10.14529/hsm250104