

Изобретение относится к медицине, в частности, к спортивной медицине.

Наиболее близким решением к заявляемому изобретению является способ повышения работоспособности спортсмена. Этот способ заключается в воздействии электромагнитного поля на щитовидную железу с помощью аппарата "Волна 2" в восстановительный период после физической нагрузки с продолжительностью 15 - 20 минут, курс по 2 - 10 сеансов. Доза воздействия электромагнитного поля составляет 18 - 54 мВт/см², с частотой 5 Гц. Однако этот способ обеспечивает повышение работоспособности спортсмена за счет мобилизации иммунной системы организма, что может быть сопряжено со значительной длительностью восстановительного периода.

Задачей настоящего изобретения является разработка способа повышения физической работоспособности человека, в котором, путем воздействия на другие системы организма, достигалось бы сокращение сроков восстановления работоспособности и, соответственно, повышение эффективности данного способа.

Поставленная задача решается тем, что в способе повышения физической работоспособности человека воздействие электромагнитным полем производится на биологически активную точку **G1-4** (хэ-гу), причем используется излучение с частотой 53 - 78 ГГц мощностью 10 мВт/см² и воздействие проводят в течение 3 - 10 минут после выполнения физической нагрузки. В качестве источника электромагнитного поля используют портативное устройство "Порог-1".

Способ осуществляют следующим образом.

Человеку в положении сидя или лежа на спине воздействуют электромагнитным полем крайне высокочастотного диапазона низкой интенсивности с помощью аппарата "Порог-1" на биологически активную точку **G1-4** (хэ-гу) левого запястья. Воздействие проводится в течение 3 - 10 минут непосредственно после выполнения физической нагрузки. Расстояние от излучателя прибора до точки воздействия не должно превышать 20 мм.

Пример 1. Спортсмен Т.В., 25 лет, мастер спорта по греко-римской борьбе, спортивный стаж 8 лет, рост 185 см, масса 90 кг. Выполнил ступенчатую физическую нагрузку на велоэргометре повышающейся мощности (с 20 Вт на 20 Вт каждую минуту до отказа от работы). Показатели частоты сердечных сокращений и физической работоспособности спортсмена Т.В. без воздействия электромагнитным полем представлены в табл.1 (1).

Вторично выполнил аналогичную физическую нагрузку. Непосредственно после окончания физической нагрузки, в положении сидя, спортсмену Т.В. воздействовали электромагнитным полем крайне высокочастотного диапазона низкой интенсивности с помощью аппарата "Порог-1" на биологически активную точку **G1-4** (хэ-гу) левого запястья в течение 3-х минут. Показатели частоты сердечных сокращений и физической работоспособности спортсмена Т.В. с воздействием электромагнитным полем представлены в табл.1 (2).

Таким образом, воздействие электромагнитным полем на биологически активную точку **G1-4** после физической нагрузки у спортсмена Т.В. восстанавливает частоту сердечных сокращений к 10 минуте отдыха (на 6%) и повышает физическую работоспособность (на 7%).

Пример 2. Спортсмен Ж.И., 21 год, мастер спорта по греко-римской борьбе, спортивный стаж 6 лет, рост 165 см, масса 57 кг. Выполнил ступенчатую физическую нагрузку на велоэргометре повышающейся мощности (с 20 Вт на 20 Вт каждую минуту до отказа от работы). Показатели частоты сердечных сокращений и физической работоспособности спортсмена Ж.И. без воздействия электромагнитным полем представлены в табл.2 (1).

Вторично выполнил аналогичную физическую нагрузку. Непосредственно после окончания физической нагрузки, в положении сидя, спортсмену Ж.И. воздействовали электромагнитным полем крайне высокочастотного диапазона низкой интенсивности с помощью аппарата "Порог-1" на биологически активную точку **G1-4** (хэ-гу) левого запястья в течение 3 - х минут. Показатели частоты сердечных сокращений и физической работоспособности спортсмена Ж.И. с воздействием электромагнитным полем представлены в табл.2 (2).

Таким образом, воздействие электромагнитным полем на биологически активную точку **G1-4** после физической нагрузки у спортсмена Ж.И. восстанавливает частоту сердечных сокращений к 10 минуте отдыха (на 8%) и повышает физическую работоспособность (на 7%).

Применение предлагаемого способа позволяет повысить физическую работоспособность человека за счет сокращения сроков восстановления после физических нагрузок.

Таблица 1

| | Частота сердечных сокращений после физической нагрузки (мин ⁻¹) | Частота сердечных сокращений на 3 мин после физической нагрузки (мин ⁻¹) | Частота сердечных сокращений на 6 мин после физической нагрузки (мин ⁻¹) | Частота сердечных сокращений на 10 мин после физической нагрузки (мин ⁻¹) | Физическая работоспособность по тесту PWC-170 (Вт) |
|---|---|--|--|---|--|
| 1 | 159 | 117 | 103 | 103 | 290 |
| 2 | 152 | 109 | 100 | 97 | 309 |

Таблица 2

| | Частота сердечных сокращений после физической нагрузки (мин ⁻¹) | Частота сердечных сокращений на 3 мин после физической нагрузки (мин ⁻¹) | Частота сердечных сокращений на 6 мин после физической нагрузки (мин ⁻¹) | Частота сердечных сокращений на 10 мин после физической нагрузки (мин ⁻¹) | Физическая работоспособность по тесту PWC-170 (Вт) |
|---|---|--|--|---|--|
| 1 | 154 | 120 | 101 | 96 | 276 |
| 2 | 154 | 118 | 103 | 89 | 295 |