

СПОРТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ, ИЛИ «СИНДРОМ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ»

Абдалимов А.О. PhD, преподаватель кафедры «Теория и методика гандбола и регби» Узбекского университета физической культуры и спорта. Мастер спорта международного класса по гандболу

Долговременное (в пределах от нескольких мезоциклов до одного и более макроцикла) снижение работоспособности спортсмена с наличием характерной для болезненного состояния симптоматики называется *«спортивная болезнь»*, или *«синдром перетренированности»*. Перетренированность является прежде всего «отравлением нервной системы».

Целью настоящей работы явилось следствие предупреждения синдрома перетренированности у студентов, занимающихся силовыми видами спорта.

Основных причин «синдрома перетренированности» три:

- недостаточно глубоко и всесторонне продуманная программа тренировок на всех уровнях (макроцикл, мезоцикл и микроцикл);
- недостаточный контроль (особенно самоконтроль) физического состояния спортсмена на всех уровнях;
- переоценка (а иногда недооценка, в общем, неверная оценка) возможностей спортивного питания как одного из важнейших восстановительных средств.

Зная причины перетренированности, легче понять источники заболевания:

- а) чрезмерная общая нагрузка в объеме тренировочной программы;
- б) чрезмерная локальная (всплеск) физическая и эмоциональная нагрузка;
- в) перенапряжение центральной нервной системы, то есть общий невроз;
- г) нездоровое (прежде всего неполноценное) питание.

Возможные варианты конкретных причин:

- 1) работа с большим весом в одном повторении, выполняемая слишком часто без предварительной подготовки (в данном случае огромной нагрузке подвергается центральная нервная система, на восстановление которой требуется не менее 7-8 дней, а то и больше);

2) постоянное применение таких методов интенсификации тренировки, как форсированные повторения; частый тренинг «до отказа» (в этом случае очень перенапрягаются центральная нервная система, костно-мышечная, эндокринная системы);

3) монотонная работа, то есть длительная работа по одной и той же программе без смены упражнений (в идеале программу тренинга желательно менять через каждые 3-4 микроцикла);

4) индивидуальные проблемы со здоровьем;

5) неправильно организованное (неполноценное или бессистемное) питание;

6) высокие частота и уровень стрессов в повседневной жизни (тренировка сама по себе является стрессом, а неурядицы на работе и в быту уровень стресса существенно повышают);

7) отсутствие регулярного и всестороннего медицинского контроля (или как минимум самоконтроля) за состоянием здоровья спортсмена.

Спортивная болезнь не имеет «взрывного» характера, напротив, она, как правило, «накапливается» в организме от одной причины к другой.

Считают, что перетренированность проходит три стадии (одно из оснований классификации - спортивный результат тренировки).

1-я стадия. Спортивный результат не улучшается или постепенно снижается. Самочувствие при этом, может, еще не нарушено, но уже возможно нарушение сна. Может появиться нарушение тонкой двигательной координации.

2-я стадия. Заметное ухудшение спортивных результатов. Существенное накопление общих негативных явлений: вялость, сонливость, раздражительность, снижение аппетита, немотивированный отказ от тренировок, быстрая утомляемость. Появление специфически профессиональных негативных явлений: потеря остроты мышечного чувства, замедленное вращивание. «Медицинские» негативные явления:

дискомфорт и боли в области сердца, вегетативная дистония, похудание, снижение иммунитета.

3-я стадия. Спортивные результаты существенно снижены, высокая конфликтность в тренировочном процессе (и в обычной жизни тоже). Значительные изменения в центральной нервной системе «истощение» и органические изменения в сердце. Высокая вероятность развития невроза.

Следствия перетренированности могут иметь глубокий характер, хотя проявляется это легко наблюдаемыми внешними явлениями.

Чтобы ни в коем случае не допустить синдром перетренированности необходимо знать (помимо внешних признаков) меры профилактики и простейшие эффективные приемы тестирования состояния своего организма. Последнее должно быть отработано до автоматизма и осуществляться регулярно, желательно с кратким документированием.

Основные правила профилактики:

- первое и самое главное: не отчаивайтесь и не паникуйте;

- второе: прежде чем приступить к конкретным тренировкам, всесторонне продумайте всю программу тренировок и связанную с ней программу специализированного питания. Основное требование на этом этапе - программы тренировок и питания должны быть полностью адекватны вашему начальному состоянию и вашей конечной цели;

- третье: программа тренировок должна содержать подпрограмму регулярного и полноценного отдыха, соответствующего текущей нагрузке. При этом в подпрограмме должно быть прописано высокое качество обычного (ежедневного) отдыха: полностью исключены различные стимуляторы, истощающие нервную систему, табак и алкоголь, ложиться спать необходимо до полуночи в хорошо проветренном помещении на удобной постели и спать не менее 8 часов;

- четвертое: как общее, так и специализированное питание должно быть качественным и полноценным (по составу и количеству); прежде всего

должен быть исключен дефицит незаменимых питательных веществ: витаминов, минералов, аминокислот;

-пятое: большое внимание уделяйте профилактике инфекционных заболеваний и их своевременному и эффективному лечению;

-шестое: воспитывайте в себе устойчивость к стрессам (любыми доступными вам методами) - это очень полезно не только в спорте, но и в обычной, повседневной жизни.

Самодиагностика (простейшие медицинские тесты).

Измерьте пульс утром, не вставая с постели. Если он больше обычного, «здорового» пульса для вас более чем на 12 ударов в минуту, есть основания для незамедлительного повышения качества и количества отдыха и принятия специальных дополнительных мер по восстановлению своего физического состояния.

Измерьте пульс сидя, затем медленно (спокойно) встаньте. Если пульс повышен более чем на 20 ударов в минуту - те же меры, что и в п. 1.

Первичная медицинская диагностика: снимите кардиограмму. При наличии признаков перетренированности кардиограмма покажет изменения относительно вашей обычной, «здоровой» кардиограммы.

Таким образом, чтобы не допустить даже начальную стадию заболевания, соответствующие (или аналогичные им) рекомендации необходимо выполнять. Также необходимо запомнить, что для профилактики и правильного процесса восстановления при появлении признаков перетренированности необходимы те же основные биохимические составляющие, что и составляющие для достижения спортивных результатов.

Литература:

1. Большой толковый словарь русского языка / Ред. С. А. Кузнецов. - М.: Норинт, 2000. -1536 с.
2. Бутченко Л А. Перетренированность / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева // Детская спортивная медицина: Руководство для врачей.- М.: Медицина, 1991. - С. 408-415.

3. Вода - натуральное лекарство от ожирения, рака, депрессии / Ф. Батмангхелидж; пер. с англ. О. Г. Белошеев. - 4-е изд. - Минск: Попурри, 2010. - 368 с: ил. (серия «Здоровье и альтернативная медицина»).

4. Питание и диета для спортсменов (Электронный ресурс) /Сост. Е.А.Бойко-:URL:http://www.modernlib.ru/books/boyko__elena__anatolevna/pitanie_i_dieta_dlya_sportsmenov/read.-M.: Вече, 2006.-176с.