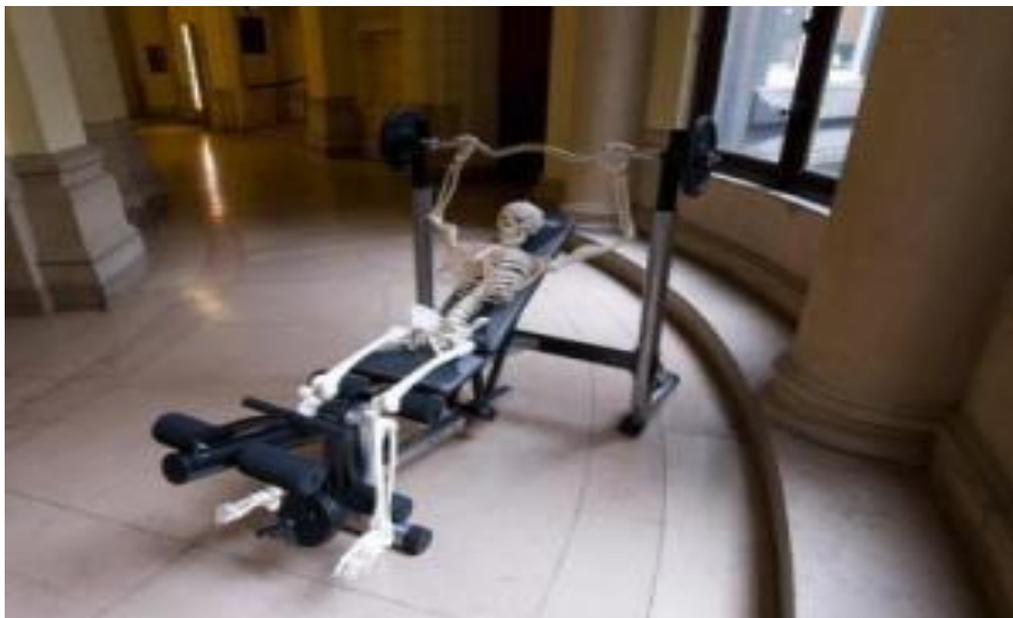


Спортивная болезнь



Спортивной болезнью или перетренированностью можно назвать дисбаланс между тренировкой и восстановлением. То есть, это состояние, в которое вы попадаете, если ваш организм хронически не успевает восстановиться после перенесенных нагрузок.

Причины перетренированности

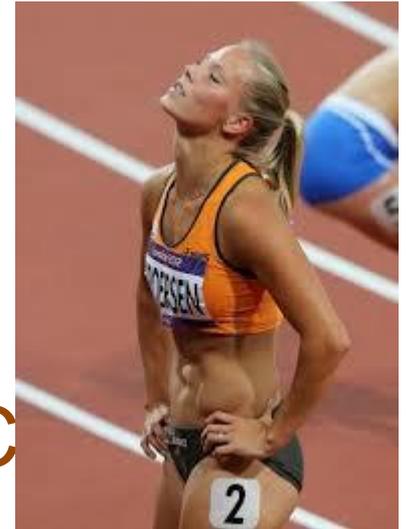
- тренировки с повышенными нагрузками
- нарушение режима тренировок, отдыха
- физическая и психическая травма
- интоксикация организма из очагов хронической инфекции
- пониженная устойчивость организма к физическим и психическим нагрузкам

Стадии перетренированности

- 1-я – спортивный результат стоит на месте или снижается
- 2-я – спортивные результаты снижаются
- 3-я – спортивные результаты значительно снижаются, несмотря на все усилия спортсмена их повысить

1-я стадия

- нарушения сна
- расстройство двигательных координаций
- ухудшение приспособляемости СС к скоростной нагрузке



2-я стадия

- снижение аппетита
- нежелание тренироваться
- раздражительность
- бледный цвет лица
- неприятные ощущения и боли в области сердца



Нарушения 2-й стадии по системам

- аппарат внешнего дыхания
- система пищеварения
- эндокринная система
- опорно-двигательная система
- обменные процессы



3-я стадия

- высокая конфликтность
- возможность развития невроза
- недостаточность кровообращения
- органические изменения в сердце



Профилактика перетренированности

- хороший разогрев перед тренировкой
- отказ от тренировок во время болезни
- соблюдение режима тренировок, сна, питания в соответствии с возрастом
- контроль функционального и психоэмоционального состояния
- витаминизация, прием ноотропов, сердечных препаратов

Лечение на 1-й стадии

- неучастие в соревнованиях
- изменение режима тренировок (режим ОФП) на 2-4 недели
- фармакологическая коррекция



Лечение на 2-й стадии

- отмена тренировок на 1—2 недели
- 1-2 месяца - ОФП с постепенным включением обычного тренировочного режима
- лечебные мероприятия



- На 3-й стадии лечение проводится в клинических условиях

Клинические формы перенапряжения

- перенапряжение центральной нервной системы
- перенапряжение сердечно-сосудистой системы
- перенапряжение печени (печеночно-болевой синдром)
- перенапряжение нервно-мышечного аппарата (мышечно-болевой синдром)

Синдром перенапряжения ЦНС

Встречается в сложнокоординационных видах спорта в период наработки технических навыков

Назначаются :

- тонизирующие и стимулирующие средства
- легкие снотворные и седативные средства

Синдром перенапряжения сердечно-сосудистой системы

Изменения на ЭКГ

- ограничение физических нагрузок
- фармакотерапия синдрома перенапряжения миокарда



Синдром перенапряжения печени (печеночно-болево́й)

Обычно развивается при тренировках на
выносливость

- контроль питания
- препараты для усиления
желчеотделения
- гепатопротекторы
- спазмолитики



Синдром перенапряжения нервно-мышечного аппарата (мышечно-болевым)

Возникает при напряженной мышечной деятельности в анаэробном режиме у спортсменов невысокой квалификации или при форсированной тренировке

- снижение тренировочных нагрузок
- спазмолитики
- сосудорасширяющие препараты

Вместо заключения

Избежать такой СПОРТИВНОЙ болезни, как перетренированность не так уж и тяжело, нужно только постоянно следить за своим состоянием и делать правильные выводы. Но если перетренированность (либо одна из предварительных стадий этой болезни - переутомление, перенапряжение) вас настигла, не отчаивайтесь и не паникуйте. Из любого состояния есть выход, нужно только знать, где его искать