

СОДЕРЖАНИЕ

Список используемых сокращений и условных обозначений	3
Введение.....	5
I. Спортивное сердце: механизмы формирования, структурные и функциональные особенности	7
II. Понятие о переутомлении, перетренированности, перенапряжении	38
III. Перенапряжение сердечно-сосудистой системы у спортсменов.....	51
3.1. Нарушения процессов реполяризации у спортсменов	52
3.2. Нарушения ритма и проводимости у спортсменов	75
3.3. Артериальная гипертония у спортсменов.....	80
IV. Подходы к ранней диагностике и профилактике перенапряжения у спортсменов.....	93
Список использованной литературы.....	111

ВВЕДЕНИЕ

Проблемы адаптации и дезадаптации организма спортсмена к постоянно возрастающим тренировочным и соревновательным нагрузкам являются одними из основных, стоящих перед современной спортивной наукой и, в частности, спортивной медициной. Под влиянием регулярных, правильно построенных занятий спортом тренированность спортсмена повышается постепенно. Формирование определенного уровня тренированности на протяжении всего спортивного сезона и в многолетнем цикле подготовки обусловлено видом спорта, конкретным планом тренировки, степенью её соответствия индивидуальным особенностям и уровню подготовленности спортсмена. Высокая степень тренированности спортсмена характеризуется высоким уровнем развития функциональных возможностей организма, что в сочетании с технической, тактической и психологической подготовленностью организма предопределяет возможность достижения высоких спортивных результатов в каждом из видов спорта. Физиологической основой эффективности тренировочного процесса является рациональное соотношение утомления и восстановления.

В случае, если тренировочные нагрузки подобраны нерационально, не соответствуют возрасту, уровню подготовленности и индивидуальным особенностям спортсмена, при наличии как внутренних, так и внешних предрасполагающих факторов могут возникать различные функциональные нарушения: переутомление, перетренированность, сопровождающиеся снижением приспособляемости к физическим нагрузкам, изменением функционального состояния, а иногда и патологическими изменениями. *Синдром переутомления или перетренированности* представляет собой дисбаланс между тренировкой и восстановлением. Это целый комплекс психофизиологических компенсаторных реакций организма на чрезмерную тренировочную нагрузку, обычно в сочетании с недостаточным временем для восстановления. Конечно, существуют еще и дополнительные факторы, провоцирующие

это состояние, такие как эмоциональные стрессы, неблагоприятный психологический климат в команде, частые переезды, перелеты с пересечением часовых поясов, как следствие – недостаток сна и питания и другие.

Синдром перенапряжения возникает при резком несоответствии между запросами, предъявляемыми физической нагрузкой организму спортсмена, и уровнем его возможности реализовать эти нагрузки. Клиническая картина хронического перенапряжения характеризуется изменениями в различных органах и системах – сердечнососудистой, нейроэндокринной, репродуктивной, опорнодвигательном аппарате и др.

В данной монографии рассматриваются основные формы перенапряжения сердечнососудистой системы, их клинические проявления, влияние на функциональные кондиции спортсменов, а также подходы к ранней диагностике и профилактике перенапряжения у спортсменов.