

## **Перетренированность**

В наиболее упрощенном виде перетренированность подразумевает использование тренировочных нагрузок, которые оказываются слишком интенсивными и продолжительными, чтобы спортсмены могли к ним адаптироваться, что приводит к последующему снижению спортивных результатов.

Происходит перенапряжение ЦНС у спортсмена, поскольку при этом нарушается слаженная деятельность нервной системы (происходит срыв высшей нервной деятельности), возникает невроз. Так же происходит разбалансировка процессов возбуждения и торможения. В общем же, перетренированность может быть предохранительной физиологической реакцией на стресс.

### **Симптоматика перетренированности:**

#### **Симптомы Аддисоновоподобной перетренированности:**

- ощущение легкого переутомления без изменения характера и качества ночного сна;
- анорексия (утрата аппетита) без заметной потери веса;
- необычайно низкая частота пульса в покое;
- гипотензия (давление крови ниже обычного) при нормальной скорости обмена веществ (метаболизма) и нормальной температуре тела;
- при этом типе перетренированности утром давление крови может оказаться нормальным, но после тяжелого тренинга диастолическое давление возрастает примерно на 15%, превышая 100 мм. Если эта ситуация фиксируется в течение более четырех тренировок, то атлет, вероятно, перетренирован, и должен соответствующим образом скорректировать тренинг;
- отсутствие явных психологических признаков избыточного стресса.

Этот вид перетренированности очень трудно диагностировать, поэтому практикующим спортивным врачам и тренерам рекомендуется вести точную регистрацию параметров тренировочной нагрузки и результативности, а также отклонений в функционировании систем организма

#### **Наиболее заметные симптомы Базедовоподобной перетренированности:**

- легкая утомляемость;
- увеличение потребности во сне;
- снижение аппетита (анорексия);
- внезапное незапланированное уменьшение веса тела;
- учащение пульса в покое;
- головные боли, более частые, чем обычно;
- нормальная или слегка повышенная температура тела;
- рост давления крови (гипертензия); утреннее давление крови увеличивается примерно на 15% или больше; однако такая гипертензия



может быть вызвана также стрессом, болезнью или различными допингами, включая анаболики;

- увеличение времени реакции;
- заметное ухудшение способности выполнять сложные движения (5, 10).

### **Классификация перетренированности:**

- Сиюминутная и отставленная (в силовых видах спорта).
- Общая и локальная.
- Симпатическая и парасимпатическая.

**Сиюминутная:** привычный вес отягощений может ощущаться более тяжелым, когда спортсмен не полностью восстанавливается между подходами.

**Отставленная:** часто встречается среди тех атлетов, где принят стандарт тренировок с высокой интенсивностью. Она отличается от сиюминутной тем, что организм подвергается деградации в течение более длительных периодов.

**Общая:** застой и снижение физической результативности (страдает весь организм).

**Локальная:** вовлечена только специфическая часть тела (испытывается почти всеми спортсменами в силовых видах спорта).

### **Симпатическая и Парасимпатическая нервная система**

#### **Симптомы.**

Осложнения в деятельности центральной нервной системы, характеризующиеся эмоциональной и мотивационной разбалансировкой, в том числе: нетипичной раздражительностью или апатией, снижением уверенности в себе, антипатией к тренингу либо даже к местам тренировок, уклонением от тренинга и соревнований, преувеличением негативного воздействия внешних факторов (таких как плохая погода или плохое оборудование), прерывистым сном, потерей аппетита, снижением мотивации, кризисом морального состояния, чувств, ощущением скуки.

Жалобы спортсмена на ухудшение двигательных способностей, в том числе: более медленные и менее точные движения, нехватка силы, нарушение плавности движений, снижение динамической координации, неспособность к расслаблению, снижение выносливости, тугоподвижность, «забитость» мышц. Атлет испытывает трудности в доведении до конца привычной ему тренировочной программы, а также ощущает удлинение по сравнению с нормой периода, требуемого для восстановления.

### **Профилактика перетренированности:**


- Оптимальная частота тренировок.
- Сплит-тренировка (разбивание на части, определенной длительности).
- Достаточный сон (не менее 8 часов в сутки).
- Полноценное питание богатое витаминами.



- Саморегуляция (постоянное отслеживание своего состояния в тренировочный период (знание признаков и симптомов перетренированности), релаксация, медитативное восстановление после каждой тренировки, аутогенная тренировка, использование дыхательных упражнений).

Идентификатор документа 860487a9-69c1-47bc-8db3-c29df6af1a42

Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Подписи отправителя:	Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
 МБОУ ДО "ДЮСШ", МБОУ ДО "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА" Бляхер Дмитрий Анатольевич, Директор		02EB85EB0042AD5C92431D1B31869A8693 с 09.06.2021 17:12 по 09.06.2022 16:47 GMT+03:00	14.01.2022 10:58 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа

