

ДИАГНОСТИКА ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ

Синдром перетренированности (П.) - спортивная болезнь – это патологическое состояние дезадаптации, развивающееся у спортсменов в результате хронического недовосстановления на фоне больших и интенсивных физических и психических нагрузок.

П. может сопровождаться одним или более из следующих симптомов:

- упадок сил,
- ухудшение спортивного результата,
- отсутствие желания тренироваться,
- постоянные боли в мышцах,
- увеличение травматизма,
- быстрая утомляемость,
- потеря мотивации,
- депрессия,
- нарушение сна,
- плохое настроение,
- раздражительность,
- ухудшение аппетита,
- частые респираторные инфекции.

П. представляет собой очень большую проблему именно в плане ранней диагностики.

Во время длительных чемпионатов по игровым видам спорта или в период отборочных или подготовительных соревнований к чемпионатам мира или олимпийским играм профессиональные спортсмены нередко стараются скрыть от тренерского состава и своих друзей по команде начальные признаки П., иногда сами в полной мере не понимая своего состояния. Это ведет к ещё большему развитию П. и потере спортивной формы вплоть до завершения спортивной карьеры.

Все выше перечисленные симптомы встречаются и при большом количестве других заболеваний, поэтому медицинская диагностика П. на ранних стадиях очень сложна. Различные эргометрические и лабораторные тесты не дают однозначного заключения. Сам спортсмен и окружающие его профессионалы нередко запаздывают с установлением правильного диагноза.

С целью ранней диагностики П. и сохранения максимальной работоспособности спортсменов во время всего спортивного сезона новая универсальная технология **«Безнагрузочная диагностика функционального состояния организма (ФСО) спортсменов с помощью аппаратно-программного комплекса «Система интегрального мониторинга «Симона 111»** применялась нами в хоккейных командах, участвующих в чемпионате КХЛ, в футбольных командах чемпионатов России, а также при подготовке лыжников, биатлонистов, велосипедистов, гребцов и борцов к чемпионатам мира.

При П. «Симона 111» показывает в покое нарушение вегетативной регуляции работы внутренних органов, ухудшение систолической и диастолической функции сердца, аритмию, обезвоживание, снижение капиллярного кровотока и объёма циркулирующей крови, а также доставки и потребления кислорода. Интегральными показателями, динамично отражающими все перечисленные выше изменения, являются Интегральный Баланс, Кардиальный Резерв и Адаптационный Резерв.

Эта технология, кроме диагностики важнейших функциональных систем организма, обеспечивающих метаболизм, позволяет очень рано сигнализировать о дезадаптации и замедлении процессов восстановления, сравнивая ФСО одного спортсмена с самим собой и с другими спортсменами этого же уровня и амлуа.

«Симона 111» помогает оперативно формировать оптимальный состав команды на ближайшее спортивное выступление, корректировать тренировочные и соревновательные нагрузки, начать разнообразные медицинские лечебные и восстановительные мероприятия и оценивать их эффективность.