

**ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ
СРЫВОВ АДАПТАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ,
ВЕДУЩИХ К ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ ОРГАНИЗМА**

В. С. Полубок, М. И. Лис, Н. С. Венцковская, Д. Н. Семашко
(ГрГМУ, Гродно, Беларусь)

В статье проанализированы литературные источники, посвященные изучению эффектов последствий тренировочных и соревновательных нагрузок. Показано, что подавляющая часть авторов считает высокообъемные и высокоинтенсивные тренировочные нагрузки стрессовыми факторами, что, как правило, приводит к срыву адаптационных процессов и перетренированности.

Очень сложно порой представить возможность оценки состояния спортсмена по субъективным, прямым и косвенным показателям без поддержки специальной сложной аппаратуры. Сложно произвести анализ методических ошибок тренировочного процесса, ведущих к перетренировке. Проведенные исследования по проблеме перетренирован-

ности и нарушения адаптационных процессов указывают на необходимость проведения биохимических тестов для получения объективных причин наличия отклонений в состоянии спортсмена, ведущих к срыву адаптационных процессов в ответ на физическую нагрузку.

Предпосылками к срыву адаптационных процессов и перетренированности могут быть:

- нерациональное дозирование нагрузки, если каждая последующая нагрузка выполняется на фоне недостаточного восстановления от предыдущей проделанной работы;

- имеет место чрезмерная нагрузка, недоступная спортсмену по физиологическим (генетическим) возможностям, его квалификации, подготовленности и стажу;

- несовместимое сочетание повышенной тренированной нагрузки с психологическим давлением на спортсмена при его подготовке, в которой наблюдается быстрое истощение адаптационных возможностей;

- неправильная оценка динамики спортивных результатов при планировании календарного плана соревнований;

- ошибочное представление о приросте мощности и работоспособности в циклах тренировок.

При выполнении двигательной работы, где каждая последующая нагрузка выполняется на фоне недостаточного восстановления от предыдущей, как правило, ее длительность не должна превышать 2–3 недели для квалифицированных спортсменов. Обязательным условием тренировки является наличие суперкомпенсации после частичного отдыха между микроциклами. Сигналом к приостановлению тренировок является появление косвенных или прямых признаков, характерных для глубокого утомления, после которого требуется в обязательном порядке длительное восстановление – реабилитация (если не полное, то резкое снижение нагрузок, в сочетании с фармацевтическими препаратами и др.)

Педагогические методы и биохимический контроль позволяет правильно регулировать физическую нагрузку, а также способствуют определению косвенных признаков состояния утомления и других показателей, получаемых без специальной сложной аппаратуры [1].

Проведя предварительный анализ, нами были выделены 80 признаков нарушения адаптационных процессов, которые в результате факторного анализа интерпретированы следующим образом:

1. Увеличение ЧСС в покое после сна;
2. Повышение систолического и диастолического кровяного давления;

3. Снижение интенсивности восстановления ЧСС после нагрузки;
4. Увеличение ЧСС при ортостатической пробе;
5. Увеличение концентрации лактата на стандартную пробу;
6. Отсутствие легкости в ходьбе и других простых действиях;
7. Повышение мышечного тонуса;
8. Снижение интенсивности утилизации лактата после адекватной физической нагрузки;
9. Раздражительность;
10. Продолжительное засыпание или «неглубокий сон», утренняя вялость;
11. Частичная потеря аппетита.

Но бывает слишком поздно, когда срыв адаптации определяется только педагогическими методами, эффективно восстановить работоспособность. В течение недель или месяцев спортсмену приходится снижать нагрузку или полностью прекращать тренировку, что обычно ведет к потере возможности добиться высоких результатов в данный момент сезона, т.к. срыв адаптации ведет к существенным физиологическим и психологическим последствиям. В планировании тренировочных программ многие тренеры основываются в своей работе на интуитивных оценках, а порой и экспериментальных взглядах на тренировочный процесс, где главенствуют такие критерии, как «больше» и «сильнее».

Иногда трудно оценить влияние тренировки на спортсмена и его первичные признаки нарушения адаптации, если не учитывать и не анализировать такие факторы, как стрессовые нагрузки на мощностные и емкостные составляющие энергообеспечения в зонах относительной мощности, и их сочетание в отдельной тренировке и в системе тренировок, частоту использования развивающих нагрузок одной зоны мощности, объем и интенсивность выполняемых упражнений, чередование нагрузок и отдыха [2].

Подбор сочетания указанных факторов в основных периодах тренировки, основывается только на знании закономерностей управления тренировочным процессом. В мастерстве тренера заключается умение подобрать сочетание указанных факторов в процессе тренировок, чтобы добиться предельно возможного объема и интенсивности тренировочной нагрузки с восстановлением высокой спортивной работоспособности в период соревнований.

Показатели адаптационного срыва в тренировке всегда индивидуальны, но, как правило, присутствуют признаки, отмеченные выше. Появление данных симптомов совпадает с постепенным ухудшением показателей на тренировках, особенно у спортсменов, специализирующихся на средних и длинных дистанциях.

Нужно различать хроническое утомление после тренировок от срыва адаптации. Хроническое утомление может быть результатом тяжелых и интенсивных тренировок и соревнований, и устраняется за несколько дней путем отказа от соревнований, снижения тренировочной нагрузки, коррекцией диеты (использование богатой углеводами пищи, применением препаратов аминокислот), использование других средств восстановления.

Большинство симптомов хронического утомления можно выявить при регулярном контроле за самочувствием при длительном наблюдении за состоянием здоровья спортсмена.

На вооружение взяты 4 главных причины в образе жизни и в питании для появления синдрома переутомления:

- дезорганизация привычного образа жизни;
- дефицит железа (должно проводиться врачом и диетологом по комплексу показаний);
- неправильное энергетическое обеспечение и недостаток углеводов;
- общая неадекватная диета.

Литература

1. Моногаров, В.Д. Утомление в спорте / В.Д. Моногаров. – Киев : Здоровье, 1986. – 117 с.
2. Виру, А. А. Гормональные механизмы адаптации и тренировки / А. А. Виру. – Л.: Наука, 1981. – 155 с.