(cc) BY

Симонов Никита Александрович
студент
Казначеев Владимир Васильевич
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Донской государственный
технический университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ В СПОРТЕ: СИМПТОМЫ, ПРИЧИНЫ И ВРЕД

Аннотация*: в статье рассматриваются актуальные проблемы темы перетренированности, в частности её симптомы, причины возникновения, а также способы лечения и предотвращения.*

Ключевые слова*: перетренированность, лечение, профилактика, спорт.*

Каждый человек, который фанатично занимается спортом, связанным с физическими нагрузками, будь то в тренажерном зале, на ринге, на стадионе или просто занимаясь у себя дома, хоть раз в жизни сталкивался с таким понятием как перетренированность. Однако не каждый сможет понять и определить причины плохого физического состояния и справиться с перетренированностью. Поэтому сейчас мы подробно разберем эту тему.

Так что такое перетренированность? Это физическое, поведенческое и эмоциональное состояние, которое возникает, когда объём и интенсивность тренировочной программы превышает восстановительные способности. Существует несколько стадий перетренированности. И у каждой из них свои симптомы.

1. Переутомление.
2. Перенапряжение.
3. Перетренированность.

Далее разберем их более подробно.

1. Переутомление.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Крайняя стадия утомления. Зачастую наблюдается после долгих соревнований, идущих не один день. Основными проявлениями считаются вялость, усталость. В отличие от утомления, которое в принципе нормальное физиологическое состояние переутомление может привести к патологическим изменениям в организме.

2. Перенапряжение.

Перенапряжение проявляется нарушением функции органов и систем организма вследствие воздействия неадекватных нагрузок. В развитии перенапряжения ведущую роль играет несоответствие функциональных возможностей организма силе провоцирующего фактора, причём очень важно соотношение физических и психических нагрузок – их совместное неблагоприятное воздействие может проявиться при относительно небольших величинах каждой из них.

3. Перетренированность.

Основным симптомом можно назвать невроз. К нему приводит избыточное напряжение нервной системы. При этом человек излишне раздражен и обидчив. У него происходит отвращение от тренировок. Нарушается сон. Изменяются физиологические показатели. В частности, увеличивается число сердечных сокращений, нарушается координация движений. Происходят гормональные сбои. Снижение выработки анаболических гормонов отрицательно сказывается на мышцах.

Как же определить перетренированность? Могу предоставить вам простой вариант, которым каждый может проверить свое физическое состояние. Если среди представленного списка вы отмечаете для себя минимум 3 пункта, то у вас начинает развиваться перетренированность.

– остановка прогресса в спортивных результатах (силе, выносливости) или ухудшение показателей;

– снижение аппетита;

– ухудшение качества сна, бессонница;

– ухудшение физического тонуса;

– частые простудные заболевания;

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– регулярная боль в мышцах;

– раздражительность, апатия, потеря внимания и концентрации;

– ухудшение состояния кожи.

Лечение и профилактика.

Перетренированность требует немедленного лечения. Если не принимать никаких мер, то состояние значительно ухудшится, что чревато опасными последствиями. В тяжелых случаях важно полностью прекратить заниматься на несколько недель, чаще прогуливаться на свежем воздухе, спать не менее 8–9 часов в день, увеличить калорийность рациона питания и количество белка. Когда вы ощутите прилив сил и энергии, приступать к тренировкам стоит аккуратно, начиная с легких нагрузок и постепенно увеличивая их.

В легких случаях перетренированности будет достаточно просто снизить нагрузку или увеличить отдых между тренировками, увеличить калорийность рациона питания и количество белков животного и растительного происхождения, спать по возможности примерно 8–10 часов в сутки и принимать контрастный душ. Если прогресс снова возобновляется, лечение перетренированности считается завершенным.

Лечение перетренированности – это крайняя мера, поэтому всегда старайтесь не допускать её развития. Таким образом, вы не упустите время и достигнете больших результатов. Профилактика перетренированности заключается в оптимальной частоте тренировок, достаточном времени для сна (не менее 8 часов в сутки), полноценном питании (богатое витаминами), а также закаливании.

Применив все те методы и советы, которые описаны в этой статье, вы можете не только определить перетренированность, но и справиться с ней. Но все же постарайтесь не доводить до такого состояния. Для этого нужно правильно строить тренировочный режим.

Список литературы

1. Перетренированность у спортсменов: как лечить и как избежать перетренированности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://athleticbody.ru/peretrenirovannost.html

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Перетренированность [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://gsport.org/sportivnye-stati/item/peretrenirovannost

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)