

9.3.1. Хроническое перенапряжение ЦНС (перетренированность)

Перетренированность – это дисбаланс между тренировочными нагрузками и восстановлением.

В основе перетренированности лежит перенапряжение процессов возбуждения, торможения или их подвижности в коре больших полушарий головного мозга. Поэтому патогенез перетренированности сходен с патогенезом неврозов, и в связи с этим ведущими признаками этого состояния являются изменения центральной нервной системы. Также важнейшее значение в патогенезе перетренированности имеет [эндокринная система](#), и в первую очередь – гипофиз и кора надпочечников.

По данным Г. Селье (1960), при действии стрессора (сильного раздражителя) в организме развивается общий адаптационный синдром, или стресс, в процессе которого усиливается деятельность передней доли гипофиза и надпочечников. Данные изменения эндокринной системы определяют развитие адаптационных реакций в организме к интенсивной мышечной деятельности. Однако, хроническое физическое перенапряжение может привести к истощению коры надпочечников и, соответственно к нарушению ранее выработанных в организме адаптационных реакций.

При перетренированности также изменяется функциональное состояние нижележащих отделов ЦНС, что проявляется различными висцеральными расстройствами.

Перетренированность – развивается у спортсменов вследствие хронического физического перенапряжения.

Перетренированность может возникнуть у спортсмена:

- 1) При чрезмерной тренировочной нагрузке (резкое увеличение объема тренировок и их интенсивности) при превышении адаптационных возможностей организма спортсмена.
- 2) При слишком плотном графике соревнований без соответствующих интервалов для восстановления.
- 3) При недостаточности восстановления, что отмечается при резкой интенсификации тренировочного процесса.

4) Увеличение стресс-факторов, таких как недостаточный сон и недостаточное питание.

Перетренированность может возникнуть в любом периоде тренировки, однако в подготовительном периоде она возникает очень редко. Вероятность ее развития постепенно возрастает по мере улучшения состояния тренированности, т. е. в основном периоде тренировки.

Состояние перетренированности обязательно включает в себя и состояние тренированности.

Спортсмен с высоким уровнем подготовки и сильной мотивацией постоянно находится на тонкой грани между оптимальным уровнем тренировки и «перетренированностью».

Особенно часто перетренированность возникает у спортсменов, когда они приближаются к своим ранее достигнутым индивидуальным результатам и стремятся их превзойти, т. е. когда спортсмен приближается к границе своих адаптационных возможностей.

Перетренированность бывает сложно отличить от утомления, которое сопровождает интенсивную тренировочную нагрузку. Однако, адекватное восстановление приводит к повышению состояния тренированности и росту спортивных результатов. Недостаточное восстановление сопровождается постоянным чувством усталости, спортсмен прилагает больше усилий на тренировке, результаты тренировок и соревнований снижаются.

Л. А. Бутченко выделяет 3 стадии перетренированности (нечетко отграниченные друг от друга):

1 стадия перетренированности:

- жалоб – нет, могут быть нарушения сна (плохое засыпание, частые пробуждения);
- отсутствие роста спортивного результата, реже отмечается снижение спортивного результата.

Объективно:

- отмечается ухудшение приспособляемости ССС к скоростным нагрузкам (после 15 секундного бега вместо нормотонического типа реакции появляются атипичные реакции)

– наблюдается расстройство тончайших двигательных координаций.

В этой стадии, для повышения спортивного результата спортсмен увеличивает тренировочную нагрузку и это приводит к прогрессированию перетренированности.

2 стадия перетренированности:

В этой стадии появляются многочисленные жалобы:

– сонливость, прогрессируют расстройства сна – удлиняется время засыпания, сон становится поверхностным, беспокойным с частыми сновидениями, нередко кошмарного характера, сон не дает необходимого отдыха и восстановления сил;

– апатия, вялость, повышенная раздражительность, снижение аппетита;

– неприятные ощущения в области сердца;

– быстрая утомляемость, замедленное вработывание, потеря остроты мышечного чувства;

– появление неадекватных реакций в конце выполнения сложных физических упражнений;

– отсутствует желание тренироваться.

Спортивные результаты снижаются.

3 стадия перетренированности:

В данной стадии развивается неврастения. Различают гиперстеническую и гипостеническую формы неврастении:

– Гиперстеническая форма обусловлена ослаблением тормозного процесса. Данная форма неврастении проявляется повышенной нервной возбудимостью, чувством усталости, утомления, общей слабостью, бессонницей.

– Гипостеническая форма неврастении обусловлена перенапряжением возбуждательного процесса. Данная форма неврастении проявляется общей слабостью, истощаемостью, апатией, быстрой утомляемостью, сонливостью днем.

Астения – это состояние, характеризующееся повышенной утомляемостью, частой сменой настроения, расстройством сна и др.

Лечение перетренированности будет успешным только в случае устранения всех причин, ее вызвавших.

Лечение первой стадии перетренированности:

- необходимо исключить участие в соревнованиях;
- необходимо изменить режим тренировок на 2–4 недели (режим общефизической тренировки с небольшой нагрузкой);
- и чем раньше будет начато лечение, тем выше его эффективность.

Лечение второй стадии перетренированности:

- необходимо отменить тренировки на 1–2 недели и заменить их активным отдыхом;
- в дальнейшем в течение одного-двух месяцев – общая физическая подготовка с постепенным включением обычного тренировочного режима;
- необходимо исключить участие в соревнованиях.

Лечение третьей стадии перетренированности:

- необходимо проводить в условиях стационара;
- после лечения в стационаре необходим активный отдых;
- затем постепенное в течение двух-трех месяцев включение в тренировочный режим;
- необходимо исключить участие в соревнованиях.

Прогноз:

Перетренированность 1 стадии при своевременном лечении проходит без последствий для спортсмена.

Перетренированность 2 стадии, и особенно 3 стадии, может привести к длительному снижению спортивной работоспособности.

Профилактика перетренированности:

- нельзя допускать участия спортсменов в тренировках и соревнованиях в болезненном состоянии;
- необходимо своевременно санировать очаги хронической инфекции;
- в состоянии «спортивной формы» необходимо чередовать интенсивные тренировочные нагрузки с менее интенсивными, особенно после участия спортсмена в соревнованиях;
- необходимо оптимизировать режимы тренировок, отдыха, учебы, питания.