

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Институт физической культуры и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры
ГБУ «Донецкий врачебно-физкультурный диспансер»**

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В
ПРОФИЛАКТИКЕ ДИСФУНКЦИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ
СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ-ЮНИОРОВ**

Люгайло Светлана Станиславовна

Зав. ОМО ГБУ «ДВФД»,

**доктор наук по физическому воспитанию и спорту,
доцент кафедры АФК**

Майструк Игорь Игоревич

магистрант 2 курса ЗФО,

направление подготовки 49.04.02





Спортивный результат

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА



Программы лечения и реабилитации дисфункций соматических систем

Функциональные изменения ССС: нарушения процессов реполяризации, проводимости и автоматизма сердца

Программы профилактики развития дисфункций соматических систем

Уровень здоровья спортсмена

Факторы процесса подготовки спортсмена

АДАПТАЦИОННЫЕ РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

Физиологические процессы роста и развития организма



ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – ОБОСНОВАТЬ АЛГОРИТМ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФР В ПРОГРАММЕ ПРОФИЛАКТИКИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ - ЮНИОРОВ.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ.

- 1. ПРОВЕСТИ СИСТЕМНЫЙ АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ ПО ПРОБЛЕМЕ КОРРЕКЦИИ ДИСФУНКЦИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, КОТОРЫЕ ВОЗНИКАЮТ У СПОРТСМЕНОВ В РЕЗУЛЬТАТЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ ФАКТОРОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, СРЕДСТВАМИ И МЕТОДАМИ ФР.
- 2. ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АНАЛИЗА АМБУЛАТОРНЫХ КАРТ СПОРТСМЕНОВ-ЮНИОРОВ, ИЗУЧИТЬ ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ЧАСТОТОЙ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И СТРУКТУРОЙ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ССС С ПОЛОМ, СПЕЦИАЛИЗАЦИЕЙ И КВАЛИФИКАЦИИ ОБСЛЕДОВАННЫХ.
- 3. С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДИСФУНКЦИЙ ССС ОБОСНОВАТЬ ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ УНИФИЦИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ГРУППЫ РИСКА.
- 4. РАЗРАБОТАТЬ АЛГОРИТМ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФР В ПРОГРАММЕ ПРОФИЛАКТИКИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ССС У СПОРТСМЕНОВ- ЮНИОРОВ.
- 5. В УСЛОВИЯХ ФОРМИРУЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА ОПРОБОВАТЬ РАЗРАБОТАННЫЙ АЛГОРИТМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФР В ПРАКТИКЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЮНИОРОВ И ПРОВЕСТИ ОЦЕНКУ ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТИ.



ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ – ПРОЦЕСС КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОК-ЮНИОРОК СРЕДСТВАМИ И МЕТОДАМИ ФР.

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ – АЛГОРИТМ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ПРОГРАММЕ ПРОФИЛАКТИКИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОК-ЮНИОРОК.

ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ: ПРЕДПОЛАГАЛИ, ЧТО ОБОСНОВАННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, КОТОРЫЕ ВХОДЯТ В ГРУППУ РИСКА РАЗВИТИЯ ДИСФУНКЦИЙ ССС, КОМПЛЕКСНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФР, БУДЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ НОРМАЛИЗАЦИИ, УЖЕ ИМЕЮЩИХСЯ, ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ОТКЛОНЕНИЙ, ПРОФИЛАКТИКЕ РАЗВИТИЯ СОСТОЯНИЙ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ ССС, УЛУЧШЕНИЮ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ ОБСЛЕДОВАННЫХ ЮНИОРОК И ПЕРЕНОСИМОСТИ ИМИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК.

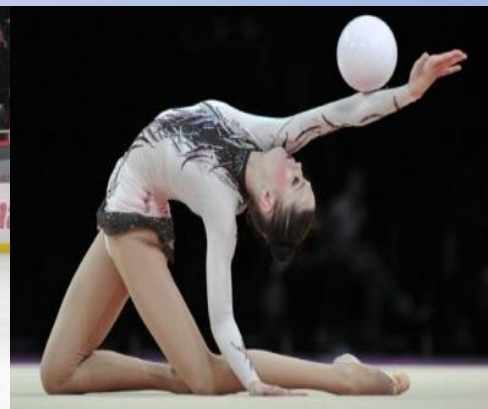
НАУЧНАЯ НОВИЗНА ИССЛЕДОВАНИЯ СОСТОИТ В ТОМ, ЧТО:

- - НА ОСНОВАНИИ ИЗУЧЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ЧАСТЫ И СТРУКТУРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ССС С ПОЛОМ, СПЕЦИАЛИЗАЦИЕЙ И КВАЛИФИКАЦИЕЙ ОБСЛЕДОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ **ВЫЯВЛЕНЫ ФАКТОРЫ РИСКА** ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДАННЫХ СОСТОЯНИЙ;
- - **НАУЧНО ОБОСНОВАНЫ** ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ОТКЛОНЕНИЙ ССС У СПОРТСМЕНОВ-ЮНИОРОК;
- - **ДОПОЛНЕННЫ ДАННЫЕ** О КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ С ПРЕПАТОЛОГИЧЕСКИМИ СОСТОЯНИЯМИ РАЗЛИЧНЫХ ОРГАНОВ И СИСТЕМ ОРГАНИЗМА;
- - **ДОПОЛНЕНА** СРЕДСТВАМИ И МЕТОДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СУЩЕСТВУЮЩАЯ ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ РАЗВИТИЯ ДИСФУНКЦИЙ ССС У СПОРТСМЕНОВ-ЮНИОРОВ.
- - **ДОПОЛНЕННЫ** ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ НАУЧНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФР В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ЮНИОРОВ, С ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ЦЕЛЬЮ;
- - **ДОПОЛНЕННЫ** ДАННЫЕ О КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ С СОСТОЯНИЯМИ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ОРГАНОВ И СИСТЕМ ОРГАНИЗМА;
- - **РАСШИРЕНА** МЕТОДИЧЕСКАЯ БАЗА ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФР В ПРАКТИКЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РЕЗЕРВА СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ.



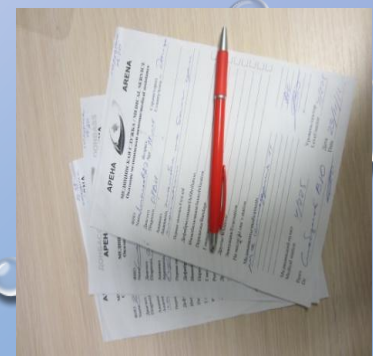
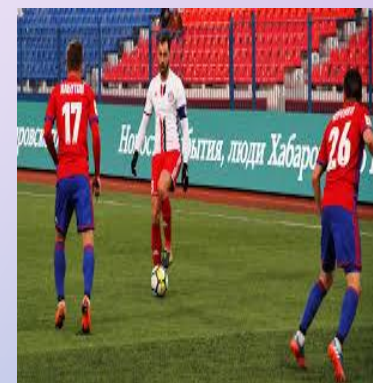
• ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

- РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЛУЧЕННЫХ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ДАННЫХ ИССЛЕДОВАНИЯ МОГУТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНЫ В КАЧЕСТВЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ И ВРАЧЕЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ (ДЮСШ). ПРИМЕНЕНИЕ ПРЕДЛОЖЕННОГО АЛГОРИТМА ВКЛЮЧЕНИЯ СРЕДСТВ ФР В ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ НА ЭТАПАХ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПОЗВОЛИЛО: ПОВЫСИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ; НОРМАЛИЗОВАТЬ НАРУШЕННЫЕ ФУНКЦИИ ССС У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ; РАСШИРИТЬ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА В ПРОЦЕССЕ ПЛАНОМЕРНО УВЕЛИЧИВАЮЩИХСЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК.
- РЕЗУЛЬТАТЫ МАГИСТЕРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ ВНЕДРЕНЫ В ПРАКТИКУ ОТДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДОНЕЦКОГО ВРАЧЕБНО – ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДИСПАНСЕРА (ДВФД), А ТАК ЖЕ ДЮСШ № 2 Г. ДОНЕЦКА ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА. БУДУТ ИЗДАНЫ В МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЯХ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ И ВРАЧЕЙ СБОРНЫХ КОМАНД ДНР.



Методы исследования :

1. Метод анализа научно – методической литературы;
2. Метод системного анализа амбулаторных карт спортсменов [40];
3. Опрос, сбор общего анамнеза [17];
4. Метод определения индивидуального уровня соматического здоровья (по методике Г.Л. Апанасенко) [56];
5. Компьютерное тестирование уровня резервных возможностей организма («D&K”- тест (метод С.А. Душанин, В.П. Карленко) [35];
6. Методы математического анализа экспериментальных данных.



ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ:

АНАЛИЗ АМБУЛАТОРНЫХ КАРТ ДИСПАНСЕРНОГО КОНТИНГЕНТА ДВФД ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ: КОНСТАТИРУЮЩИЙ И ФОРМИРУЮЩИЙ ЭКСПЕРИМЕНТЫ



Анализ амбулаторных карт 909 спортсменов
в возрасте 8-18 лет

Анализ 259 карт
особенности
возникновения ФИ ССС



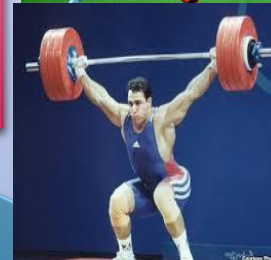
ПОЛ

Возрастной
период

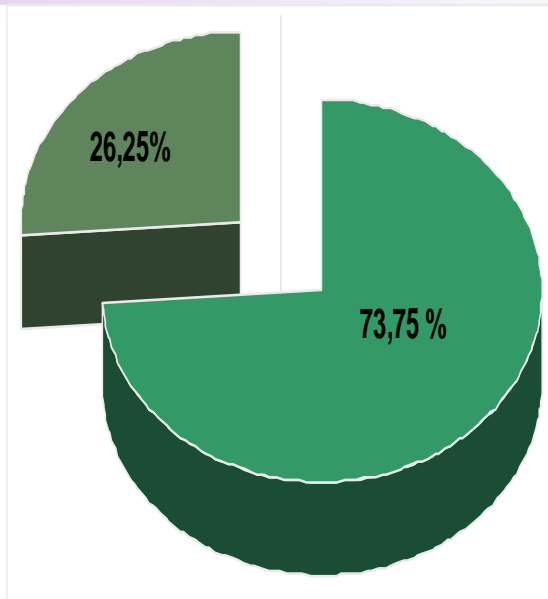
Спортивная
специализация,
квалификация

Факторы развития
дисфункций ССС, которые
поддаются
коррекции

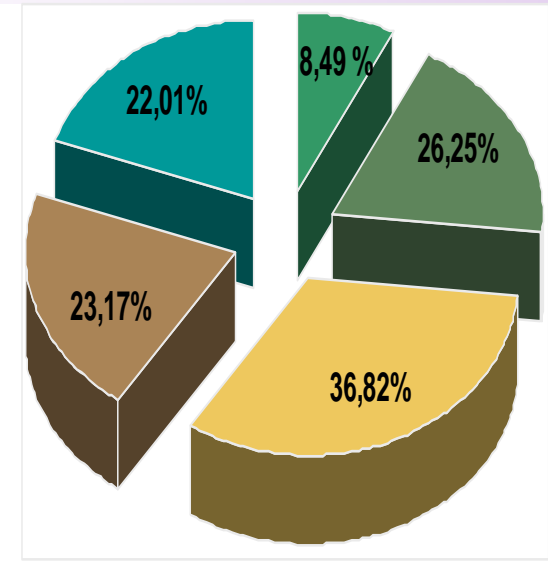
Программа
профилактики
функциональных
изменений в
деятельности ССС у
спортсменов



АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ССС В ГЕНДЕРНОМ И ВОЗРАСТНОМ АСПЕКТАХ



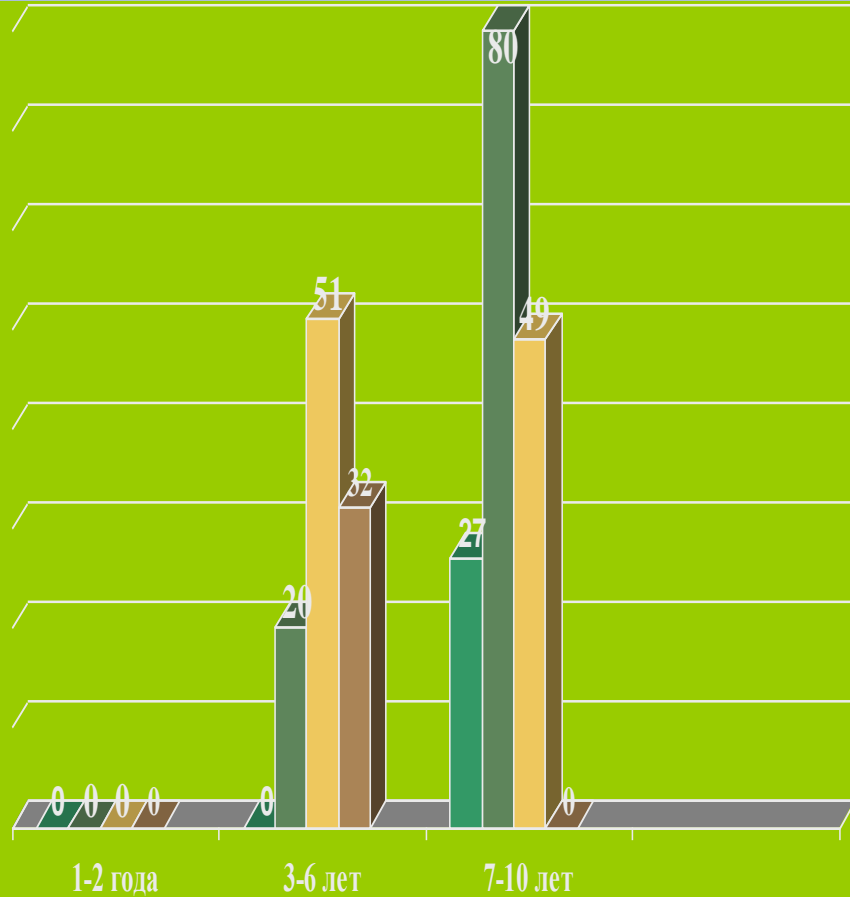
■ мальчики ■ девочки



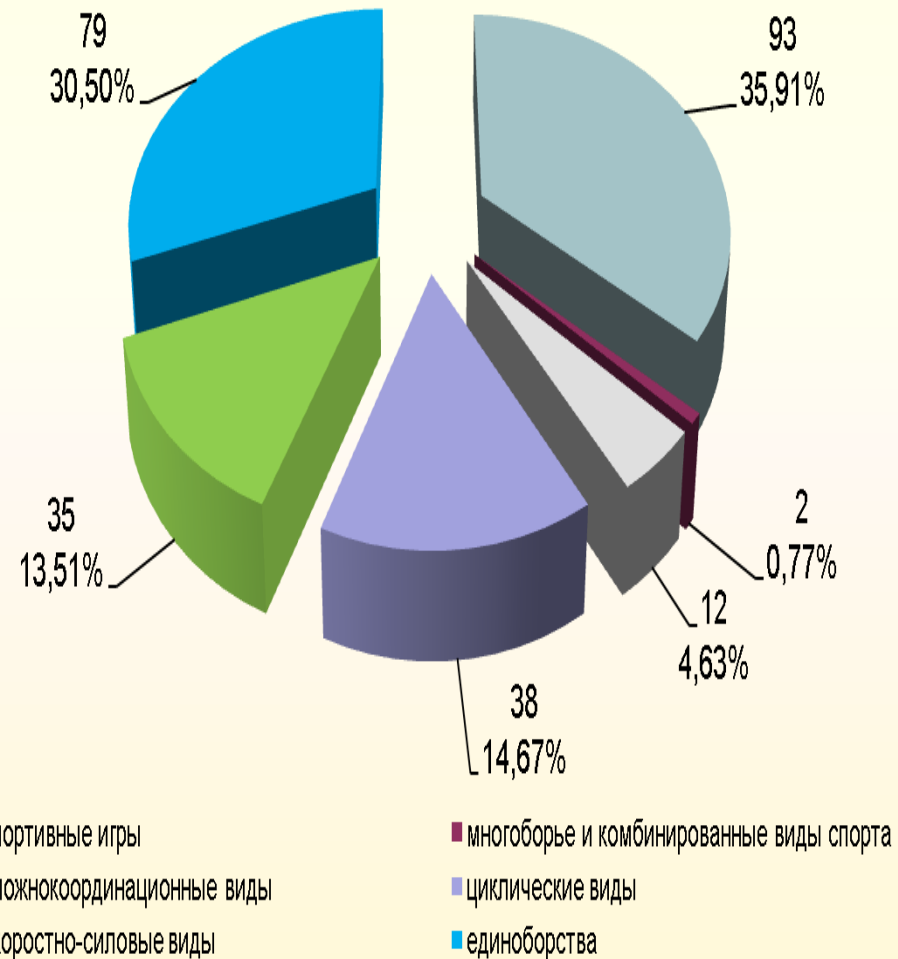
■ 8-9 лет ■ 10-11 лет ■ 16-17 лет



АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ССС У СПОРТСМЕНОВ: АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ И КВАЛИФИКАЦИИ



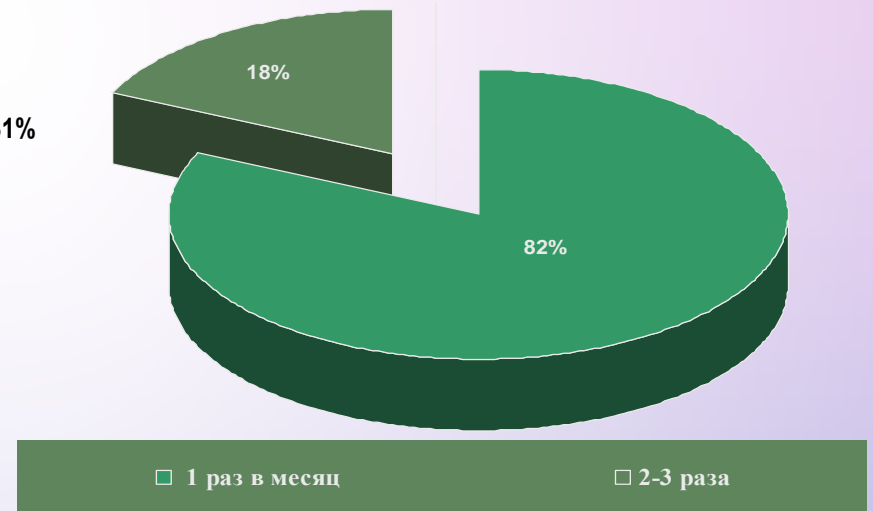
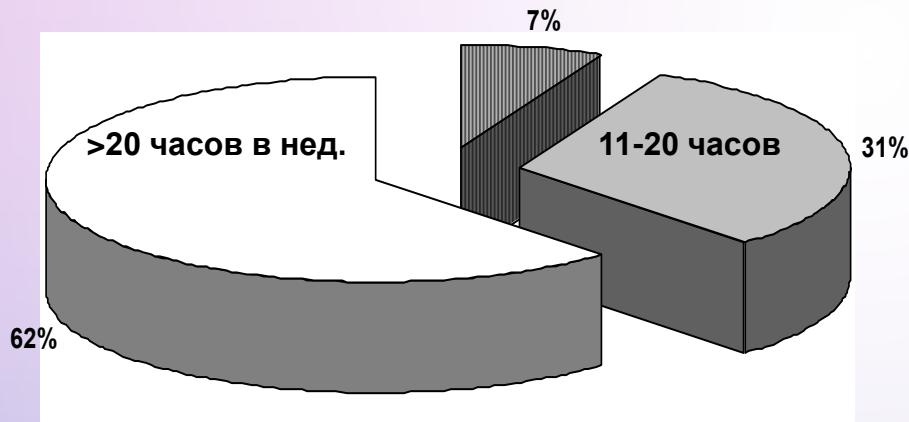
■ МС ■ КМС ■ первый взрослый ■ первый юношеский



Анализ факторов спортивной подготовки, которые способствуют развитию дисфункций ССС у спортсменов-юниоров

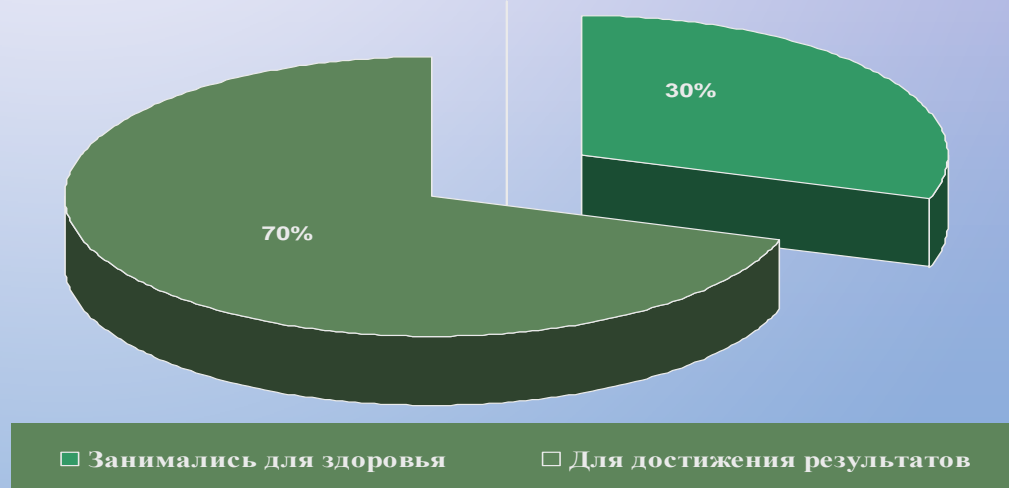
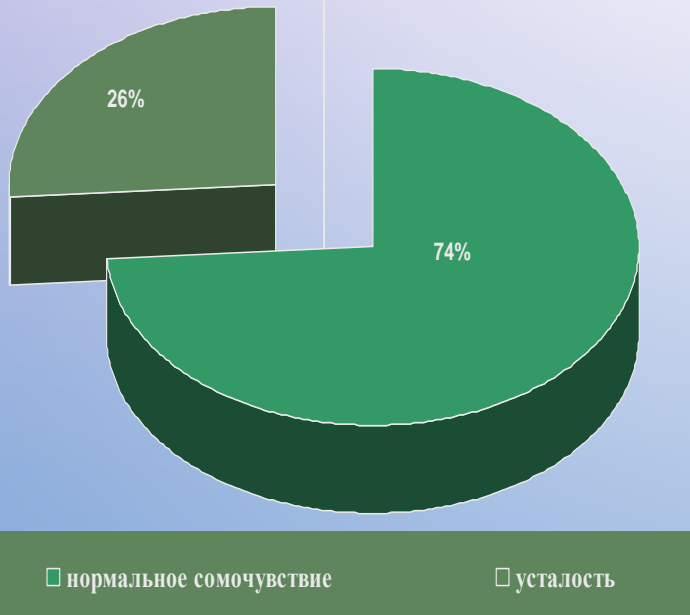
ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ (ЧАС/НЕД.)

Количество соревнований в месяц

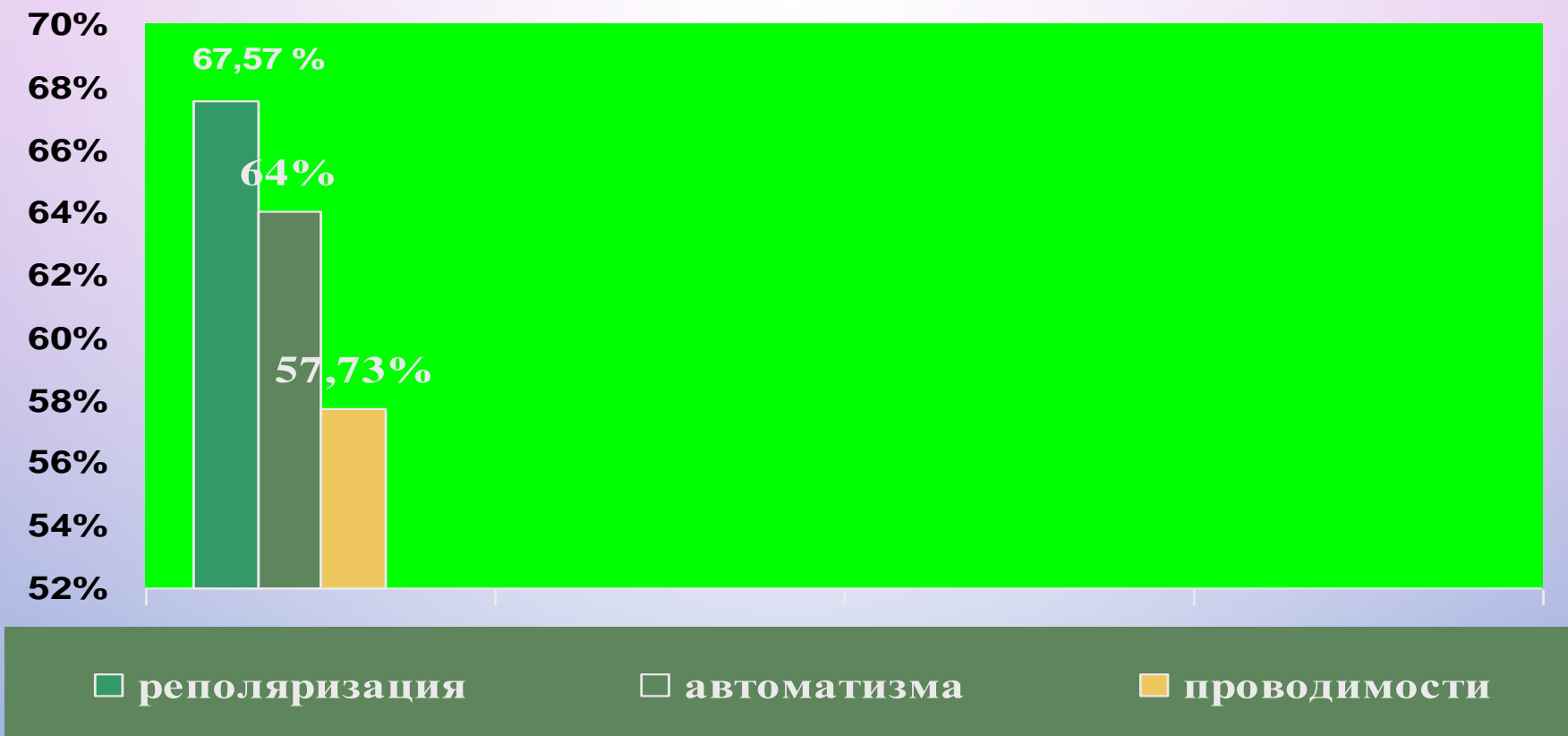


СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА РЕАКЦИИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ

Мотивация к занятиям спортом



СТРУКТУРА, ДИАГНОСТИРОВАННЫХ ФН ССС У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ



Вывод: проведенный анализ структуры выявленных у юных спортсменов функциональных нарушений в деятельности ССС, позволил установить, что практически в 60 % случаев они носят сочетанный характер, при этом нарушение процессов реполяризации является более выявляемым, предпатологическим состоянием

ПАРАМЕТРЫ ФАКТОРОВ РИСКА РАЗВИТИЯ ПАТОЛОГИИ ССС

Критерии включения спортсменов в «группу риска»

- Возраст
- Спортивная специализация
- Спортивная квалификация
- Стаж спортивной деятельности
- Пол



- 14-16 лет
- Спортивные игры, единоборства
- 1 разряд, КМС
- Более 7-х лет
- Женский

**ПРИНЦИП ПОСТРОЕНИЯ АЛГОРИТМА ФР И
ИНТЕГРАЦИИ ЕГО В ТРЕНИРОЧНЫЙ ПРОЦЕСС**

ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ
РАЗВИТИЯ ДИСФУНКЦИЙ ССС У
ЮНИОРОК ЭГ

ОГРАНИЧЕНИЕ
НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ
ЭКЗОГЕННЫХ ФАКТОРОВ
РИСКА РАЗВИТИЯ
дисфункций ССС:

- чрезмерные физические нагрузки УТП; форсированная подготовка; несоблюдение режима тренировок и отдыха; недостаточное питание и т.п.



РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ
ТРЕНИРОВОК И ОТДЫХА

НИВЕЛИРОВАНИЕ
ЭНДОГЕННЫХ ФАКТОРОВ
РИСКА РАЗВИТИЯ
дисфункций ССС:

- гетерохронность процессов роста и созревания организма спортсменов



МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ
ПОДДЕРЖКА (по назначению
врача)

КОМПЛЕКСНЫЕ СРЕДСТВА
И МЕТОДЫ ФР

Применение средств и методов ФР в структуре **программы профилактики** развития дисфункций ССС у юниорок игровых видов было представлено в виде **алгоритма**, который регламентировал:

- **организационные формы процесса ФР** (индивидуальные, групповые) и их место в программе подготовки юниоров ЭГ (тренировочные, внутренировочные блоки ФР);
- **принципы отбора** и сочетания средств ФР для наполнения блоков ФР;
- **методическое обеспечение** реализации процесса ФР в практике подготовки спортсменок группы риска.

Цель использования алгоритма ФР в программе профилактики дисфункций ССС у юниорок (далее – **алгоритм ФР**) – обоснованная, пошаговая коррекция и нивелирование **эндогенных факторов риска** развития тематических расстройств, путем соблюдения специальных принципов назначения средств и методов ФР (уверенность в полной безвредности; доступность рациональное сочетание и замена; четкая временная регламентация), которое обеспечит, как корригирующее воздействие, так и общеукрепляющий, профилактический эффект.

Отличительной особенностью алгоритма ФР является возможность коррекции в расстройств регуляции деятельности ССС, которые развились у спортсменок-юниорок, путем использования в процессе их подготовки этиологически обоснованных средств и методов ФР (в тренировочных и внутренировочных формах), при гибкой регламентации основных параметров тренировочной нагрузки УТП.

ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ ДИСФУНКЦИЙ ССС В ПРОГРАММЕ
ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ «ГРУППЫ РИСКА»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ СХЕМА ФР НЕДЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ

РЕАЛИЗАЦИЯ

**АЛГОРИТМ
физической
реабилитации**

**Блок ФР
Предтренировочный**
УГГ, СУ, ДУ, процедуры
массажа, физио-
процедуры

**Блок ФР
Тренировочный**
СУ, ДУ, самомассаж,
партнерский массаж

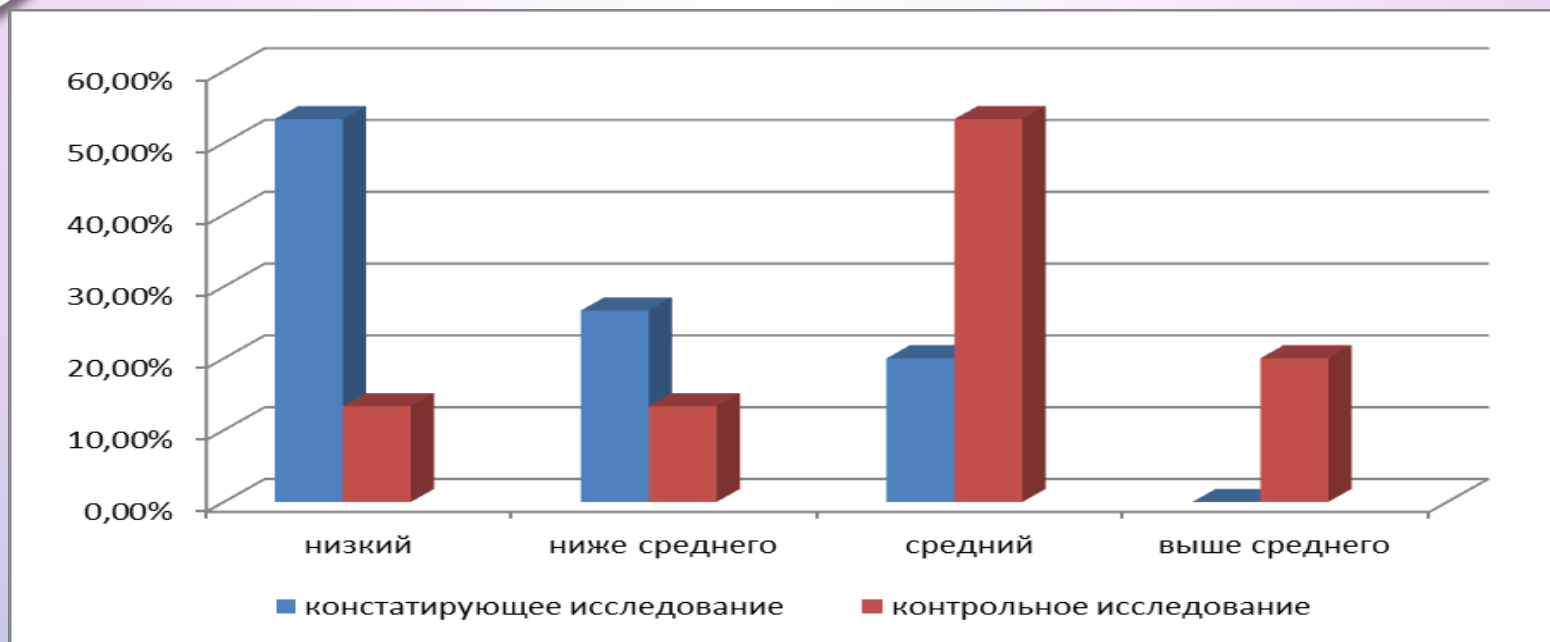
**Блок ФР
Послетренировочный**
СУ, релаксационные и
стретчинговые
упражнения,
гидропроцедуры

Особенности использования средств и методов ФР специально-оздоровительной направленности в программе профилактики дисфункций ССС юных спортсменок

Форма интеграции – блок ФР	Основные средства и методы специально-оздоровительного воздействия
1	2
Внетренировочный, утренний	мини-комплекс упражнений, улучшающих периферическое кровообращение: махи, встряхивания, раскачивания во время выполнения дыхательных упражнений в паузах отдыха между сериями упражнений УГ; холодовые воздействия умеренной интенсивности во время утренних гидропроцедур; (спортсмены всех групп);
Тренировочный блок	ДУ в положении лежа с поднятыми ногами, с использованием приемов самомассажа в паузах отдыха между сериями упражнений мини-комплекса в основной части ТЗ; «рассеивание нагрузки» на крупные мышцы конечностей, чередование работающих мышц; релаксационные упражнения в заключительной части ТЗ
Внетренировочный блок, вечерний	массаж воротниковой части (курс 15 процедур); упражнения на расслабление; ванны (хвойные, хлоридно-натриевые) (спортсмены всех групп); медленное плавание с погружением лица в воду; ароматерапия (мелисса, лимонник) + релаксационные упражнения + самовнушение

Задача 5
Вывод 6

Распределение спортсменок согласно уровню соматического здоровья, контрольное исследование (n = 15)



Сравнительный анализ составляющих интегральный показатель здоровья юниорок до и после реализации алгоритма ФР (n = 15)

Этап исследования	Показатели							
	Силовой индекс (СИ) (%)		Жизненный индекс (ЖИ) (мл·кг ⁻¹)		Индекс ДП (%)		Индекс Руфье (ИР) (усл.ед.)	
	\bar{x}	m	\bar{x}	m	\bar{x}	m	\bar{x}	m
Констатирующее исследование	43,80	0,53	50,24	0,42	94,22	1,88	9,88	0,42
Контрольное исследование	51,14*	0,94	56,02*	0,84	77,11*	1,02	6,02*	0,64

Задача 5
Вывод 6

Распределение спортсменок согласно уровня резервных возможностей организма (по методике С.А. Душанина, В.П.Карленко) (n = 15)



Сравнительный анализ характеристик степени адаптации спортсменок к физическим нагрузкам до и после реализации программы (n = 15)

Этап исследования	Показатели			
	Уровень резервных возможностей организма (УВР) (балл)		Показатель активности регулирующих систем (ПАРС) (балл)	
		m		m
Констатирующее исследование	11,53	0,24	1,46	0,67
Контрольное исследование	20,13*	0,62	4,67*	0,66

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- 1. СИСТЕМНЫЙ АНАЛИЗ НАУЧНЫХ ЗНАНИЙ ПО ПРОБЛЕМЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФР НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ С ДИСФУНКЦИЯМИ ССС СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О ЕЕ ЧЕРЕЗВЫЧАЙНОЙ АКТУАЛЬНОСТИ ПРИ ДОСТАТОЧНОЙ РАЗРАБОТАННОСТИ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИХ ОСНОВ ПРОФИЛАКТИКО-РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ПРОЦЕССА. ЧТО СВЯЗАНО С: ВЫСОКОЙ РАСПРОСТРАНЕННОСТЬЮ ДИАГНОСТИКИ ДИСФУНКЦИЙ ССС (ПРОЯВЛЯЮЩИХСЯ В ВЕГЕТАТИВНЫХ РАССТРОЙСТВАХ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – 95 %) СРЕДИ СПОРТИВНЫХ КОНТИНГЕНТОВ, ОСОБЕННО ЮНОГО ВОЗРАСТА; ИХ ЛИМИТИРУЮЩИМ ВЛИЯНИЕМ НА ПОКАЗАТЕЛЬ СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНА, ВПЛОТЬ ДО ЕГО ОТСТРАНЕНИЯ ОТ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ – 37 %. СПЕЦИАЛИСТАМИ ОБОСНОВАНЫ УРОВНИ И МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФР (ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ И КОРРЕКЦИОННЫЙ) В ПРАКТИКЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ССС; ПРЕДЛОЖЕНЫ АЛГОРИТМЫ КОРРЕКЦИОННЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ В ОТНОШЕНИИ ДИСФУНКЦИЙ ССС; ОПРОБОВАНЫ В ПРАКТИКЕ МЕТОДИКИ НОРМАЛИЗАЦИИ ФУНКЦИЙ ССС У СПОРТСМЕНОВ (РЕЛАКСАЦИОННОЙ И СТИМУЛИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ), ОДНАКО ИМЕЮЩИЕСЯ ЗНАНИЯ ТРЕБУЮТ СИСТЕМАТИЗАЦИИ В АСПЕКТАХ ВОЗРАСТА И СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ.
- 2. ПРОФИЛАКТИКА ДИСФУНКЦИЙ ССС ДОЛЖНА БАТЬ ЧАСТЬЮ УТП И ДОЛЖНА БАТЬ ОРИЕНТИРОВАНА НА КОРРЕКЦИЮ КОРРИГИРУЕМЫХ ФАКТОРОВ РИСКА, К КОТОРЫМ, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ОТНОСЯТСЯ: РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ, ИХ ОБЪЕМ И ИНТЕНСИВНОСТЬ; РЕЖИМ ТРЕНИРОВОК И ОТДЫХА; РЕЖИМ ПИТАНИЯ ЧРЕЗМЕРНАЯ ЗАГРУЖЕННОСТЬ ДЕТЕЙ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ. НЕ КОРРИГИРУЕМЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ДИСФУНКЦИЙ ССС ДОЛЖНЫ БЫТЬ УЧТЕНЫ И МАКСИМАЛЬНО НИВЕЛИРОВАНЫ С ПОМОЩЬЮ МЕДИКАМЕНТОЗНЫХ СРЕДСТВ. ПРИ ЭТОМ ПОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ЦЕЛЕСООБРАЗНО ПРОВОДИТЬ В ГРУППАХ РИСКА РАЗВИТИЯ ЭТИХ СОСТОЯНИЙ. ПОСРЕДСТВОМ АНАЛИЗА АМБУЛАТОРНЫХ КАРТ 909 ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ УСТАНОВЛЕННО, ЧТО К НЕЙ, В НАИБОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ, ОТНОСЯТСЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ МУЖСКОГО ПОЛА, В ВОЗРАСТЕ 14-16 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИЕСЯ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ И ЕДИНОБОРСТВАХ, КОТОРЫЕ ИМЕЮТ СТАЖ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОЛЕЕ 7 ЛЕТ, ЧТО ПОЗВОЛИЛО ОТОБРАТЬ ЭГ СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ АПРОБАЦИИ АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ.
- 3. В СВЕТЕ ВОЗРАСТНЫХ, КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫХ, ГЕНДЕРНЫХ И СПЕЦИАЛИЗАЦИОННЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ДИСФУНКЦИЙ ССС, ПЕРСПЕКТИВНЫМ ЯВЛЯЕТСЯ КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ПРОФИЛАКТИКИ, КОТОРАЯ ДОЛЖНА НЕПРЕРЫВНО ОСУЩЕСТВЛЯТЬСЯ В ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ ЮНИОРОВ ГРУППЫ РИСКА, СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФР, РАЦИОНАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫХ НА: РАЗВИТИЕ УСТОЙЧИВОСТИ РЕГУЛЯТОРНЫХ МЕХАНИЗМОВ; РАСШИРЕНИЕ МЕТАБОЛИЧЕСКИХ ОСНОВ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ ВЕДУЩИХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА; НОРМАЛИЗАЦИЮ «НЕБЕЗОПАСНЫХ» ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ, ПРИ ПАРАЛЛЕЛЬНОЙ КОРРЕКЦИИ ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ (ОБЪЕМ И ИНТЕНСИВНОСТЬ) ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, С УЧЕТОМ ВЫЯВЛЕННЫХ У СПОРТСМЕНОВ ОТКЛОНЕНИЙ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

4. ОЦЕНКА УРОВНЯ ОТКЛОНЕНИЙ СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИХ, А ТАК ЖЕ, СВЯЗАННЫХ С НИМИ, ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ПАРАМЕТРОВ ССС У ЮНИОРОК ГСБП, ПОСРЕДСТВОМ ГРУПП ВАЛИДНЫХ МЕТОДОВ ПОЗВОЛИЛА КОНСТАТИРОВАТЬ: *ВЕДУЩИЕ ФАКТОРЫ* РАЗВИТИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ССС (БОЛЬШОЙ ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК (70%), ВЫСОКАЯ МОТИВАЦИЯ К ДОСТИЖЕНИЮ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ (70%), НЕДОВОЛЬСТВО СОБСТВЕННЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ (33,33%), ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ В УЧЕБНОЕ ВРЕМЯ (48 %)); *СОПУТСВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ* (ОТЯГОЩЕННУЮ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ ПО ЗАБОЛЕВАНИЯМ ССС (40%), БОЛЕЗНИ ПЕРИНАТАЛЬНОГО ПЕРИОДА (30%), СОПУТСТВУЮЩУЮ ПАТОЛОГИЮ ССС (53,33 %) И ОЧАГИ ХРОНИЧЕСКОЙ ИНФЕКЦИИ (20%)); «НЕБЕЗОПАСНЫЕ» ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ *ПОКАЗАТЕЛИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ* – 80 % (НИЗКИЙ – 53,33%; НИЖЕ СРЕДНЕГО – 26,67%); В 100 % СЛУЧАЕВ НЕДОСТАТОЧНЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПОКАЗАТЕЛИ УВР И ПАРС; СОСТОЯНИЯ НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ (46,67 %) И ЕЕ СРЫВ (53,33 %). ЧТО ТРЕБОВАЛО ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ КОРРЕКЦИИ И ОБОСНОВЫВАЛО НАПРАВЛЕННОСТЬ КОМПЛЕКСНЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ.

5. ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ДИСФУНКЦИЙ ССС С ИНТЕГРИРОВАННЫМ В НЕЕ АЛГОРИТМОМ ФР РЕАЛИЗОВЫВАЛАСЬ В ПРАКТИКЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК-ЮНИОРОК (ИГРОВЫЕ ВИДЫ) ПО ТРЕМ ПЕРИОДАМ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ, ОСНОВНОЙ, СТАБИЛИЗИРУЮЩИЙ), ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ КОТОРЫХ БЫЛА РЕГЛАМЕНТИРОВАНА СТЕПЕНЮ ОТКЛОНЕНИЙ КРИТЕРИЕВ ФУНКЦИЙ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ОПТИМАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ. ВЫБОР, НАПРАВЛЕННОСТЬ И РЕГЛАМЕНТАЦИЯ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В АЛГОРИТМЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФР, А ТАК ЖЕ ФОРМА ИХ ИНТЕГРАЦИИ В ПРОЦЕСС ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, БЫЛИ ОБОСНОВАНЫ ЦЕЛЯМИ ЭТАПА ИХ ПОДГОТОВКИ И ЗАДАЧАМИ ПЕРИОДА РЕАБИЛИТАЦИИ.

6. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ВНЕДРЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ С ИНТЕГРИРОВАННЫМ В НЕЕ АЛГОРИТМОМ ФР В ПРАКТИКУ ПОДГОТОВКИ ЮНИОРОК ЭГ ОСУЩЕСТВЛЯЛАСЬ ПОСРЕДСТВОМ СРАВНИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗА ДАННЫХ КОНСТАТИРУЮЩЕГО И КОНТРОЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЙ. УСТАНОВЛЕНО: УЛУЧШЕНИЕ ВСЕХ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ ХАРАКТЕРИСТИК КРИТЕРИЕВ НАРУШЕННЫХ ФУНКЦИЙ ЗДОРОВЬЯ ЮНИОРОК ($P < 0,05$), ЧТО В 100 % СЛУЧАЕВ ПРИВЕЛО К НОРМАЛИЗАЦИИ ОСНОВНЫХ ГЕМОДИНАМИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ, СТЕПЕНИ АДАПТАЦИИ ИХ ОРГАНИЗМА, А ТАК ЖЕ ТИПА РЕАКЦИИ СПОРТСМЕНОВ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ЗАГРУЗКУ. ЧТО СВИДЕТЕЛЬСТВОВАЛО ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСНОГО И ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОХОДА К ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФР, В РАМКАХ АВТОРСКОГО АЛГОРИТМА ФР В ПРОГРАММЕ ПРОФИЛАКТИКИ ДИСФУНКЦИЙ ССС У ЮНИОРОК ЭГ. РЕКОМЕНДОВАНО ДАЛЬНЕЙШЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПОНЕНТОВ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ И АЛГОРИТМА ФР В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ДАННОГО КОНТИНГЕНТА СПОРТСМЕНОВ С ПРЕВЕНТОЛОГИЧЕСКОЙ ЦЕЛЬЮ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ФАКТОРОВ РАЗВИТИЯ АДАПТАЦИОННЫХ СРЫВОВ И ПОВЫШЕНИЯ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

•

БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!

