

# Алгоритм применения базовых и типовых программ восстановления для лечения и коррекции перенапряжения ОДА

Докладчик  
**Кулагин Даниил Сергеевич**

Студент  
группы ФКМ-160602

Формирование системы постнагрузочного восстановления, как методологической основы лечения, коррекции и профилактики состояний перенапряжения у спортсменов ставит вопрос о технологии функционирования такой системы.

Обобщение многолетнего опыта исследований и практической работы ведущих авторов в России и за рубежом в структуре подготовки спортсменов различной специализации и всех уровней спортивного мастерства (от детско-юношеского уровня до национальных сборных команд) позволяет заключить, что наиболее эффективным методическим подходом для реализации эффективных восстановительных мероприятий в учебно-тренировочном и соревновательном процессе является **программный подход.**

Данный подход, использованный для фармакологического обеспечения подготовки высококвалифицированных спортсменов, предлагает конкретный алгоритм и технологии применения средств и методов фармакологического обеспечения в соответствии с конкретными задачами и целевыми установками педагогического процесса.

Разработка таких программ подразумевает использование данных о схемах применения соответствующих средств, их возможном и необходимом комбинировании, показания и противопоказания к применению, методы диагностики состояния спортсмена и контроля эффективности, возможность комплексирования с другими внутренировочными средствами воздействия на организм спортсмена

Каждая такая программа построена по единому плану и включает следующие разделы:

- наименование программы
- цель программы
- задачи, которые решаются на основе применения данной программы (показания к применению)
- методы диагностики и критерии эффективности лечения
- рекомендуемые фармакологические препараты, пищевые субстратные добавки и БАДы, используемые в данной программе и схемы их применения
- рекомендуемые физиотерапевтические методики
- методы диагностики и мониторинга эффективности программы
- примечания

В соответствии с принципом структурно-циклической организации подготовки спортсменов высокой квалификации были предложены базовые и типовые программы:

**Базовые программы** включают использование средств и методов восстановления, направленных на поддержание оптимального функционального состояния основных систем организма, определяющих общую работоспособность организма. В качестве базовых программ были предложены следующие:

- Оптимизация состояния гепато-билиарной системы
- Суточные рационы питания с учетом спортивной специализации
- Режим потребления жидкости и поддержание водно-электролитного баланса с помощью спортивных напитков

**Типовые программы** предназначены для направленной коррекции и оптимизации состояния спортсмена в конкретных условиях решения этапных задач в целостной структуре цикла подготовки спортсменов. На сегодняшний день разработано и используется в практике медико-биологического обеспечения 9 типовых программ, предназначенных для обеспечения конкретных задач в структуре подготовки спортсменов:

- Программа оптимизации климато-поясной и горной адаптации
- Срочная коррекция острого десинхроноза
- Антиоксидантная программа
- Регуляция массы тела (повышение и снижение)
- Иммуномодуляция и иммунокоррекция
- Стимуляция гемопоеза и повышение выносливости
- Хондропротекторная программа
- Антигипоксическая программа

На сегодня представляется возможным модифицировать и реализовать аналогичный программный подход в приложении к лечению и коррекции состояний перенапряжения. Естественно, что в указанных условиях меняется и риск возникновения того или иного частного синдрома перенапряжения с учетом специализации спортсмена.

Следовательно, соответствующие программы могут обоснованно использоваться для лечения и профилактики соответствующего частного синдрома перенапряжения и переутомления на основании индивидуальных показаний состояния спортсмена из арсенала средств диагностики соответствующих состояний.

Основой для последующего успешного лечения и коррекции состояний перенапряжений и переутомления у спортсменов безусловно является раннее выявление признаков этого состояния и диагностика конкретной формы частного синдрома и выбор соответствующих восстановительных средств в рамках той или иной типовой программы лечения. Периодический и регулярный мониторинг состояния организма спортсмена позволяет адаптировать ту или иную типовую программу к конкретным условиям возникновения состояний перенапряжения и переутомления у спортсмена и показателям подготовки отдельного спортсмена.

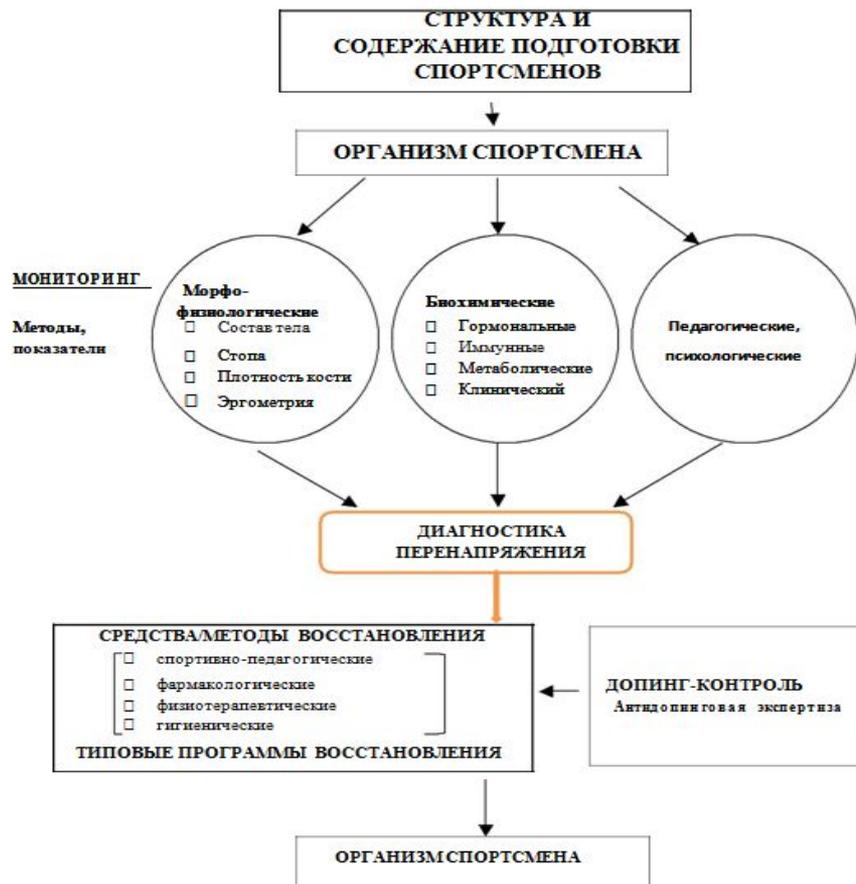
Так, использование этого принципа на практике служит базой для разработки подхода к разработке программы восстановления каждого конкретного спортсмена, исходя из индивидуальной структуры его общего синдрома перенапряжения. Содержание индивидуальной программы восстановления, объем и интенсивность восстановительных мероприятий определяются теми показателями состояния спортсмена, которые указывают на тот или иной частный синдром перенапряжения организма, который становится ведущим для данного спортсмена на данном отрезке времени в структуре учебно-тренировочного или соревновательного процесса.

В современном варианте система мониторинга состояния спортсмена включает несколько групп методов, которые позволяют адекватно оценивать текущий уровень адаптации основных систем организма спортсмена к различным тренировочным и соревновательным нагрузкам. Такая система мониторинга включает морфо-физиологические методы оценки состояния спортсмена, эргометрические методы оценки физических качеств спортсмена, биохимические, психофизиологические и спортивно-педагогические методы исследования.

На практике картина перенапряжения у каждого спортсмена определяется одним или несколькими частными синдромами, которые являются специфической реакцией данного организма и становятся ведущими в формировании индивидуального функционального состояния спортсмена. Поэтому регулярный и периодический мониторинг состояния спортсмена с помощью перечисленных выше методов (например, в рамках проведения этапных и текущих комплексных обследований) дает возможность выбрать наиболее рациональный путь использования различных средств и методов спортивного питания для решения конкретных задач подготовки спортсмена на индивидуальной основе.

Суммируя приведенные выше положения, можно заключить, что практическое применение сформулированного выше методического подхода позволяет разрабатывать индивидуальный алгоритм применения программ восстановления спортсменов любой специализации и всех уровней спортивного мастерства.

В дальнейшем описание путей и методов лечения и коррекции частных синдромов перенапряжения у спортсменов, представлено в виде типовых программ восстановления направленного действия.



Мониторинг состояния спортсмена в разработке врачебной тактики при лечении и коррекции синдрома перенапряжения средствами и методами восстановления

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**