

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
ГЛАВА 1. Поняття про втому, перевтому і перенапруження у спорті	7
ГЛАВА 2. Сучасні уявлення про синдром перетренованості	14
ГЛАВА 3. Особливості електрокардіограми осіб, які займаються спортом	20
ГЛАВА 4. Особливості електрокардіограми в юних спортсменів	43
ГЛАВА 5. Медичні протипоказання до навчально-тренувального процесу та участі у спортивних змаганнях за результатами електрокардіографії	57
ГЛАВА 6. Електрокардіографічні функціональні проби	64
ГЛАВА 7. Фармакологічні проби	78
Калієва проба	78
Проба з блокадою бета-адренорецепторів	80
Проба зі стимуляцією бета-адренорецепторів	82
Проба з блокадою холінергічних рецепторів.....	83
Проба з нітрогліцерином	84
Проба з блокадою кальцій-тока	85
Проба з гілуритмалом	86
Ортостатична проба	87
Гіпо- і гіпертонічні стани у спортсменів.....	89
ГЛАВА 8. Сучасні уявлення про метаболічну кардіоміопатію внаслідок хронічного фізичного перенапруження у спортсменів та її діагностика	98

ГЛАВА 9. Фізіологічне і патологічне спортивне серце.....	120
ГЛАВА 10. Основи фізіології навантаження	127
Показання та протипоказання до навантажувального тестування у спортивній медицині	132
Протипоказання до навантажувального тестування	132
Особливості проведення навантажувального тестування	134
Дозування навантажень при виконанні навантажувальних тестів.....	136
ГЛАВА 11. Гострі патологічні стани (печінково-більовий синдром, гравітаційний шок, гіпоглікемічний стан тощо), причини виникнення, невідкладна допомога	144
ГЛАВА 12. Бронхіальна астма фізичного зусилля	147
ГЛАВА 13. Серпоподібноклітинна анемія.....	152
ГЛАВА 14. Синдроми, які можуть спричинити невідкладні стани при фізичних навантаженнях.....	154
ГЛАВА 15. Хронічні ураження та перенапруження опорно-рухового апарату	164
РОЗДІЛ 16. Ризик раптової смерті у спорті	167
ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ	178
МАТЕРІАЛИ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ	181
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	194

ПЕРЕДМОВА

Зараз загально визнаний позитивний вплив фізичних навантажень на організм і його серцево-судинну систему. Однак, на жаль, є докази і зворотного – тренування і змагання за певних умов можуть мати негативний вплив на організм спортсмена. Під впливом регулярних, правильно спланованих занять спортом тренуваність спортсмена підвищується поступово. Формування певного рівня тренуваності протягом усього спортивного сезону і в багаторічному циклі підготовки обумовлено видом спорту, конкретним планом тренування, ступенем її відповідності індивідуальним особливостям і рівню підготовленості спортсмена.

Стає очевидним, що до занять спортом слід допускати тільки абсолютно здорових людей, тобто осіб, у яких сучасними методами досліджень не вдається виявити відхилень у стані здоров'я.

Відомо, що спортивна медицина, крім визначення функціонального стану, займається вивченням відхилень у стані здоров'я, які можуть виникнути як унаслідок неправильного, нераціонального застосування фізичних навантажень, так і внаслідок допуску до занять осіб з тими чи іншими дефектами у стані здоров'я. На думку ряду зарубіжних фахівців, заняття спортом протипоказані в 1–5% випадків, що найчастіше обумовлено органічними захворюваннями серцево-судинної системи і опорно-рухового апарату.

Внаслідок цілого ряду причин, а саме недостатнього рівня розвитку наукових досліджень у галузі спортивної медицини, низького рівня інструментально-діагностичних методів контролю за спортсменами, нераціонально побудованої системи спортивного тренування, відсутності профілактичних програм, спрямованих на первинну профілактику травм і захворювань, відсутності стандартних алгоритмів відновного лікування спортсменів після перенесених захворювань і травм, побудованих за сучасними принципами доказової медицини і узгодженими з антидопінго-

вим законодавством Всесвітнього антидопінгового агентства, ця цифра може бути значно вищою.

На думку W. P. Morgan, поряд з багатьма недоліками в побудові тренувального процесу, які можуть призвести до зміни у стані здоров'я спортсменів, основною причиною негативного впливу фізичних навантажень є недостатнє використання сучасних кількісних методик, що дозволяють забезпечити ретельний медичний контроль у процесі тренувань і змагань, а також відсутність оптимізованих підходів до відновлювальних заходів.

Таким чином, глибоке знання причин виникнення, механізмів розвитку, принципів лікування та надання невідкладної допомоги при захворюваннях та травмах, що виникають унаслідок нераціональних занять спортом, зможе забезпечити їх профілактику і подальшу корекцію.