

Методика исследования variability ритма сердца

Данная методика позволяет оценить функциональное состояние регуляторных систем организма спортсмена, влияние предшествующих физических нагрузок или восстановительных процедур на функциональное состояние спортсмена, а также определить готовность организма спортсмена к последующим нагрузкам

Подготовка к исследованию:

Методика проводится в 8-12 часов утра, без предшествующих физических и эмоциональных нагрузок (тренировок), физиотерапевтических процедур, после достаточного ночного сна, через 1,5-2 часа после еды.

При наличии подтверждённых нарушений сердечного ритма исследование не проводится.

Практическая значимость результатов обследования, возможные рекомендации:

1. Контроль текущего функционального состояния спортсмена.
2. Коррекция тренировочного процесса.
3. Выявление на ранних стадиях состояния дезадаптации и перетренированности.
4. Прогнозирование физических возможностей спортсмена.
5. Выявление донологических состояний.

Рекомендуемая частота обследований:

Рекомендуется обследование не менее 3-х раз в течение недельного микроцикла (то же относится и к периоду тренировочных сборов). В соревновательном периоде - за 1 день до старта и на следующий день после соревнований. В восстановительном периоде – не реже 3-х раз.