

Электрокардиография (ЭКГ) в покое лежа

Цель – диагностика и оценка функционального состояния сердечно - сосудистой системы спортсмена в состоянии физического покоя.

Задачи:

- выявление слабых звеньев и симптомов дезадаптации к нагрузкам;
- определение возможных способов их коррекции.

Условия проведения:

- ЭКГ регистрируется во всех планируемых нагрузочных тестах и не требует специальной подготовки;
- в положении лежа накладываются 10 электродов и в течение 30 секунд идет запись ЭКГ. ЭКГ проводится при ТО и ЭКО во всех видах спорта спортсменов всех возрастных категорий.



Вариабильность сердечного ритма (ВРС)

Цель: оценка функционального состояния регуляторных систем организма спортсмена.

Задачи:

- определение типа регуляции сердечного ритма в покое;
- оценка влияния предшествующих физических нагрузок или восстановительных процедур на функциональное состояние спортсмена;
- определение готовности организма спортсмена к последующим нагрузкам.

Условия проведения:

- обследование проводят 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.

Практическая значимость:

- контроль текущего функционального состояния спортсмена;
- коррекция тренировочного процесса;
- выявление на ранних стадиях состояния дезадаптации и перетренированности;
- прогнозирование физических возможностей спортсмена;
- 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.

