

Библиотечка спортивного врача и психолога

Е.А.Гаврилова

**Спорт,
стресс,
вариабельность**

Монография



Москва 2015

УДК 612.171.1:796

Г12

Рецензент:

Шлык Н. И. – доктор биологических наук,
профессор, заслуженный деятель науки
Удмуртской Республики

Гаврилова Е. А.

Г12 Спорт, стресс, вариабельность : монография. – М. : Спорт,
2015. – 168 с. : илл.

ISBN 978-5-9906578-4-7

Монография посвящена решению ряда прикладных задач спортивной подготовки: отбор, контроль за тренировочным процессом, прогноз соревновательной деятельности и развития состояний перетренированности через изучение вариабельности ритма сердца у спортсменов. В работе приведен исчерпывающий обзор литературы по использованию ритмокардиографии в спорте – одного из самых стрессорных видов деятельности человека, а также ряд собственных исследований ритмограмм спортсменов различного уровня мастерства, включая спортсменов сборных команд страны. Предложена авторская методика оценки текущего функционального состояния спортсмена на разных этапах подготовки и соответствия предъявляемому уровню нагрузок, а также прогноза тренировочной и соревновательной деятельности. Монография будет полезна как «продвинутому» специалистам, так и новичкам.

Издание представляет интерес для спортивных врачей, спортивных физиологов, тренеров, фитнес-инструкторов, а также спортсменов.

УДК 612.171.1:796

ISBN 978-5-9906578-4-7

© Гаврилова Е. А., 2015
© Издательство «Спорт», издание,
оформление, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
История метода	8
Что такое вариабельность ритма сердца	11
Ритмокардиография – метод оценки работы синусового узла	13
Информация, которую несет синусовый узел	18
Функционирование регуляторных систем	21
Условия записи ритмокардиограммы	26
Методы анализа ритмокардиограмм	31
Методы временной области	36
Методы частотной области	40
Геометрические методы	49
Показатели вариационной пульсометрии	53
Функциональные пробы	69
Особенности ритмограммы спортсмена	86
Информативность различных показателей ритмокардиограммы для оценки состояния спортсмена	103
Направленность тренировочного процесса и вариабельность ритма сердца	121
Ритмограмма спортсмена при перетренированности	126
Вариабельность ритма сердца и внезапная смерть спортсмена	134
Особенности ритмограммы в зависимости от пола, возраста, стоматотипа и заболеваний спортсмена	137
Заключение	141
Список литературы	147