Автор: Бабыдов Евгений
22.06.2013 08:23 -

**Влияние тренировок на иммунитет.**

Существует мнение, что занятия фитнесом, занятия в тренажерном зале укрепляют иммунитет, способствуют профилактике заболеваний, помогают реже болеть. Но так ли это на самом деле? Почему тогда многие наоборот начинают чаще болеть после покупки карточки в фитнес клуб? Именно в этом вопросе мы с вами сегодня и будем разбираться. Чтобы это сделать познакомимся сначала с иммунной системой, ее функциями, потом ознакомимся с причинами ослабления иммунитета при фитнес тренинге, а в заключении статьи дадим рекомендации как тренироваться так, чтобы иммунная система действительно совершенствовала свои возможности.

**Иммунитет и его проявления.**

Термин «иммунитет» обозначает понятие , исторически тесно связанное с сопротивлением организма инфекционным заболеваниям.

Иммунная система осуществляет функции: надзора за генетическим постоянством внутренней среды организма; распознавания, уничтожения и выведения чужеродного как проникшего извне, так и образовавшегося внутри. Однако, иммунитет не только защита организма от инфекций, но и распознавание собственных отмирающих, поврежденных и генетически измененных тканей.

**Угнетение иммунитета (иммунодефицит) приводит к ослаблению ответа на вторжение чужеродных микро и макроорганизмов , а также на собственные измененные клетки. Это выражается в восприимчивости организма к инфекциям, повышенной частоте их возникновения: тяжести, продолжительности, затяжному их течению, возможна также хронизация заболеваний.**

**Понятие угнетения иммунитета является для нас ключевым, так как мы рассматриваем как физические нагрузки могут угнетать иммунитет и как тренироваться, чтобы этого не происходило.**

**Причины ослабления иммунитета у любителей фитнеса.**

В современной научной литературе (Гаврилова Е.А.) принято разделять причины ослабления иммунитета на экзогенные и эндогенные(зависящие от внешних факторов и зависящие от состояния самого организма).

К экзогенным причинам относятся:

1)чрезмерные физические нагрузки

2)соревновательный стресс

3)психоэмоциональные перегрузки

К эндогенным факторам относятся:

1)генетический фактор

2)гормональные изменения

3)очаги хронической инфекции

4)дисбактериозы

5)грибковые поражения

Разберем теперь по порядку эти две группы факторов. Начнем с экзогенных . Это факторы, непосредственно связанные с тренировками. Состояние иммунитета зависит от объема и интенсивности физических нагрузок. При соответствии нагрузки функциональному состоянию организма атлета иммунитет не падает, а даже улучшаются его резервные возможности. Если же нагрузка не соответствует возможностям человека, то наступает переутомление и перетренированность, ослабляется иммунитет. человек начинает часто болеть. Здесь я считаю важным сказать то, что в случае истощения иммунитета при перетренированности (о диагностике и выявлении перетренированности смотреть мою статью «Перетренированность в силовых видах спорта») он , по данным последних научных исследований (В.А. Левандо), не восстанавливается самостоятельно. Необходима его реабилитация у врача иммунолога с применением специальных препаратов. До момента

восстановления иммунитета вы не сможете полноценно тренироваться ,так как он участвует в адаптации организма к физическим нагрузкам и росте уровня тренированности.

Что касается соревновательного стресса, то он не входит в тему нашей статьи и рассматривать его мы не будем. Всю необходимую информацию вы можете найти в соответствующей литературе.

Психоэмоциональные перегрузки вызывают ослабление иммунитета и снижение адаптационных возможностей организма. Они также влияют на восстановительные возможности организма. Необходимо устранение психоэмоциональных перегрузок во избежание наступления состояний перетренированности и переутомления.

Что касается эндогенных факторов, то я рассмотрю наиболее распространенные и те, которые можно скорректировать своими силами.

В первую очередь это очаги хронической инфекции. Они подсаживают иммунитет и не дают вам тренироваться в полную силу. Наиболее распространенным заболеванием этой разновидности является хронический тонзиллит. Перед началом тренировок необходимо его устранение у врача-отоларинголога.

Дисбактериоз нарушает усвоение и всасывание питательных веществ в кишечнике. В связи с чем вы плохо восстанавливатесь после тренировок и можете перетренироваться. Также при дисбактериозе нарушается синтез иммунных клеток слизистой кишечника.

Проявления ослаблений иммунитета.

Как выяснить в норме ли у вас иммунная система и насколько состояние вашего иммунитета влияет на тренировки и их переносимость? Существуют внешние проявления ослабления иммунитета. Наиболее часто встречающимся симптомом являются частые болезни ОРЗ и ОРВИ. Вам достаточно, чтобы вас немного продуло и вы уже схватываете насморк. Также существует такой вид нарушений , при котором в состоянии покоя иммунная система чувствует себя нормально, но при воздействии на организм стрессоров, например, физической нагрузки вы начинаете болеть. У тех, кто регулярно тренируется ослабление иммунитета проявляется к концу тренировочного цикла, близко к выходу на максимальные для вас на определенный период времени показатели.

Коррекция нарушений иммунитета и физические нагрузки при нарушениях иммунитета и при начинающейся простуде.

В современной научной литературе (Кулиненков,2010) предлагаются следующие профилактические меры для профилактики ослабления и срыва иммунитета:

1)ликвидация очагов хронической инфекции, так как постоянная интоксикация резко снижает резервные возможности организма;

2)выявление и лечение дисбактериоза:

3)защита от психоэмоционального стресса:

4)правильное питание для обеспечения иммунной системы питательными веществами:

5)четкое ведение тренировочного процесса в соответсвии с возможностями человека:

6)специальная иммунокоррекция (если иммунитет по каким-либо причинам был нарушен, перед началом тренировок необходима его коррекция с целью обеспечения нормальной адаптации к физическим нагрузкам)

Теперь я отвечу на вопрос, который волнует наших читателей больше всего.

1)Можно ли тренироваться, если появился насморк и симптомы, похожие на простуду?

Если нет температуры и начинающегося кашля, то допустимы низкоинтенсивные тренировки в режиме двух подходов по 12 повторений с незначительными усилиями, либо велотренажер в течение 30 минут в спокойном темпе. Наиболее оптимальный вариант: велотренажер, так как при силовой тренировке все-таки ложится большая нагрузка на сердце.

2)Через какой период после болезни можно начинать тренировки?

Все зависит от тяжести и длительности заболевания. Если это обычная простуда, то неделя перерыв и можно начинать заниматься в зале с умеренными нагрузками, плавно их увеличивая.

Если болели тяжело, с высокой температурой, больше недели, то после болезни неделя перерыв, потом 2 недели аэробная нагрузка, и только потом с умеренными нагрузками тренажерный зал.

Надеюсь эти рекомендации будут для вас полезны. Если есть вопросы –задавайте! Не болейте!

Автор: Бабыдов Евгений, сертифицированный FPA фитнес тренер, инструктор-методист лфк