

## **ПРИЧИН ВИНИКНЕННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ У ОСІБ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧОЮ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ**

**Коноваленко Оксана Костянтинівна**

доцент кафедри фізичного виховання та спорту,  
*Харківський національний університет радіоелектроніки, Україна*

**Таняньський Станіслав Федорович**

доцент кафедри фізичного виховання та спорту,  
*Харківський національний університет радіоелектроніки, Україна*

Захворювання та ушкодження у спортсменів як наслідок нераціональних навантажень, причини захворювань у спортсменів, вивчення причин виникнення захворювань в осіб, які займаються оздоровчою фізичною культурою та спортом, стає з кожним днем більш актуальним.

Це визначається трьома обставинами.

1. У заняття фізичною культурою та спортом залучається дедалі більше людей різного віку та з різним станом здоров'я.
2. Значно підвищуються обсяг та інтенсивність спортивних тренувань, що створює умови для можливого фізичного навантаження спортсменів.
3. Збільшилася питома вага захворювань та ушкоджень при заняттях фізичною культурою та спортом.

Будь-яке фізичне навантаження, тобто фізична активність, без якої немислимо нормальне існування людини, повинна бути оптимальною для кожного конкретного індивіда. Лише таке навантаження забезпечує фізичне вдосконалення людини. Разом з тим, визначити оптимальне навантаження складно, тому воно може виявитися як надмірним, так і недостатнім. Недостатня фізична активність є стан гіподинамії, або гіпокінезії. Цей стан певною мірою характерний для сучасного суспільства. Негативний вплив робить не взагалі гіподинамія, а лише певний її ступінь. Це слід враховувати при дозуванні фізичного навантаження, оскільки лише гіподинамія, що виходить за межі фізіологічної, може бути причиною розвитку різних патологічних змін в організмі. Значна фізична активність називається гіпердинамією, або гіперкінезією. Гіпердинамія може стати фактором, що викликає патологічні зміни лише тоді, коли вона надмірна. Рівень гіпердинамії, при якому вона стає надмірною, індивідуальний і дуже різний як для спортсменів, так і для осіб, які не займаються спортом, а тим більше для хворих.

Біг підтюпцем на 300 м може виявитися для хворого таким же надмірним навантаженням, як біг на 50 км для спортсмена. Під надмірним фізичним навантаженням слід розуміти навантаження, що перевищує можливості цієї конкретної особи в даний момент. Для однієї і тієї ж людини одне й те саме навантаження може бути оптимальним і надмірним залежно від його стану в даний момент. Грань, за якою розвиваються патологічні зміни, у кожного індивіда своя. Якщо при оптимальному навантаженні відбувається фізичне вдосконалення людини, то при надмірній гіпо- та гіпердинамії залежно від їх інтенсивності в органах та системах виникають різні патологічні зміни різного ступеня вираженості – від легень до несумісних із життям.

Причини захворювань у спортсменів можна розділити на великі групи: не пов'язані і пов'язані із заняттями спортом (див. рис. 1).

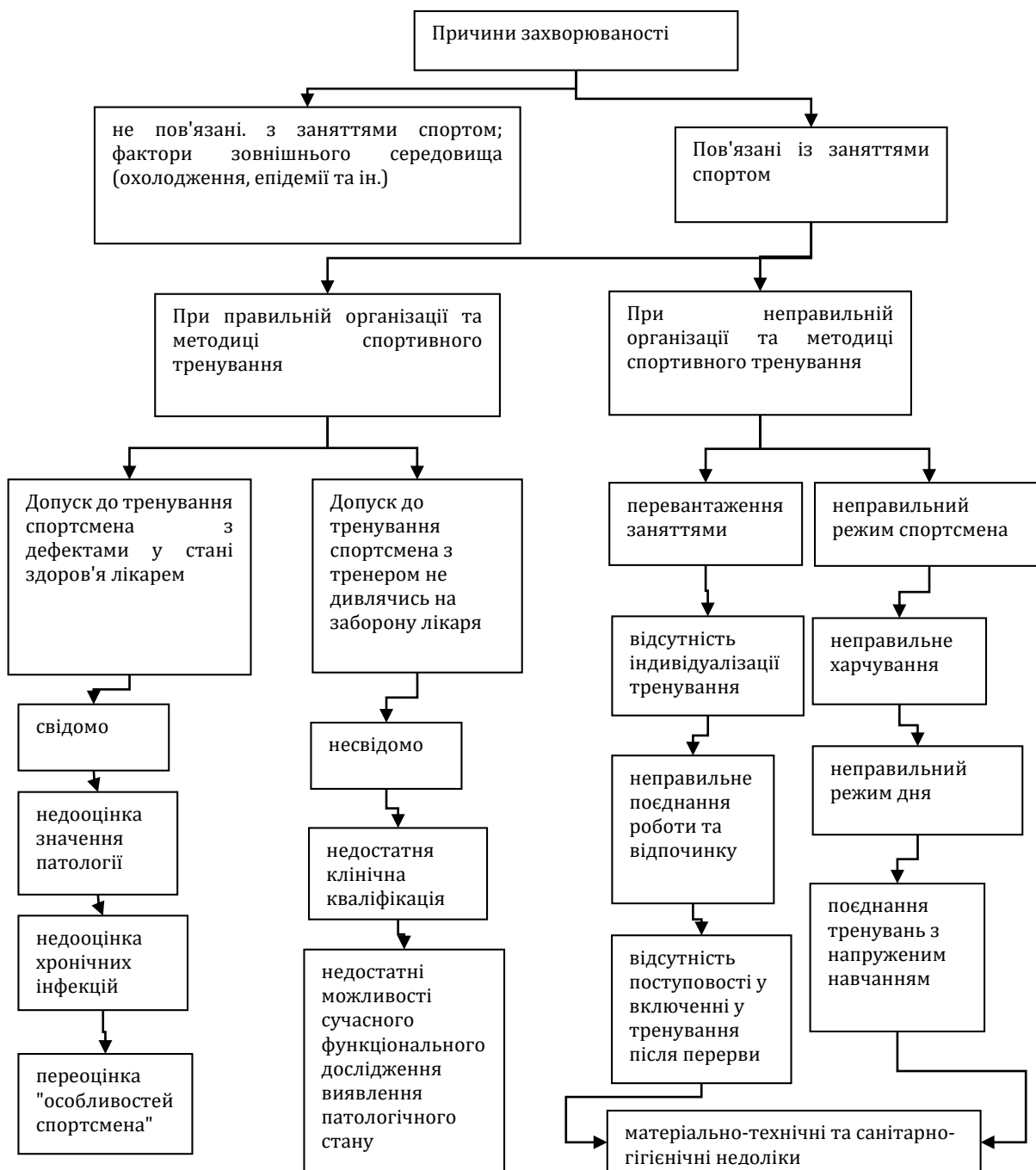


Рис. 1. Причини захворюваності спортсменів

До першої групи належать всі впливи довкілля (охолодження, різні інфекції тощо). Природно, будь-який спортсмен тією чи іншою мірою схильний до впливу цих факторів. Однак реакція організму спортсмена на них, враховуючи особливості стану його здоров'я, фізичного розвитку, має відомі відмінності від реакції осіб, які не займаються спортом. Це, насамперед, найбільш доброякісний перебіг процесу, кращий ефект від терапії, великий відсоток одужання чи тривала ремісія.

Другу, найбільшу, групу причин захворюваності становлять причини, пов'язані із заняттями спортом. Цю групу, своєю чергою, можна розділити на дві підгрупи. До першої підгрупи належать причини, що залежать від неправильної організації тренувального процесу, нераціонального використання засобів та методів

тренування, від відсутності або недостатньої індивідуалізації ступеня фізичного навантаження на тренуваннях, що призводить до перевантаження та перенапруги окремих систем та органів. Однак захворювання у спортсменів можуть виникати і за правильної організації та методики тренування, але за певних умов. Причин, здатних викликати захворювання у спортсменів, у першій підгрупі багато. Вони є наслідком неправильних дій як спортсмена, і тренера.

#### **Список використаних джерел:**

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація. Видавництво: Олімпійська література. 2019, С. 488.
2. Фрост Роберт. Прикладная кинезиология. Видавництво: Мультиметод. 2022, С. 352.
3. Фізична терапія, здоров'я, фізична культура та педагогіка. за ред. І. Григуса, Д. Скальські, Б. Кіндзера. Видавництво: Рівне. 2021, С. 211.