

## **СЕКЦІЯ ХХІІ. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ**

### **ВПЛИВ СПРЯМОВАНOSTІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЗАХВОРЮВАНІСТЬ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТОМ**

**Коноваленко Оксана Костянтинівна**

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

**Оршацька Наталля Володимирівна**

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

На захворюваність спортсменів істотно впливає характер тренувального процесу, оскільки функцію і морфологію організму спортсмена формують певні варіанти фізичних вправ, що у тренувальному процесі.

Характер цих вправ визначається не так видом спорту, як тією фізичною якістю, яку необхідно розвивати в даному виді спорту. У різних видах спорту виробляються тією чи іншою мірою однакові якості: витривалість, швидкість, сила, спритність та їх поєднання. Виходячи з цього, в основу розподілу основних видів спорту покладено різні поєднання трьох критеріїв, що характеризують фізичні навантаження.

1. Переважна потужність роботи під час тренувань (максимальна, субмаксимальна, велика, помірна, різна за інтенсивністю).

2. Переважна циклічність чи ациклічність роботи.

3. Переважне розвиток тих чи інших рухових якостей.

Прояви та перебіг навіть найпростіших захворювань у спортсменів не тільки відрізняються від таких у осіб, які не займаються спортом, а й залежать від спрямованості тренувального процесу. У спортсменів, що тренуються на витривалість, суттєво частіше, ніж в інших спеціалізаціях, спостерігаються дистрофії міокарда внаслідок фізичної напруги, неврози (включаючи перетренованість) та гіпертонічні стани.

Аналогічні явища зустрічаються у спортсменів-ігровиків. Хвороби кістково-м'язової системи переважають у гімнастів, фігуристів, лижників (гірськолижний слалом та швидкісний спуск, стрибки на лижах з трампліну), стрибунів у воду.

Одним із серйозних видів патологічних станів, що відзначаються останніми роками, є порушення гемостазу, що виявляються у вигляді ДВС-синдрому (синдрому дисемінованого внутрішньосудинного згортання), який може розвиватися у осіб, які беруть участь у тривалих багатогодинних змаганнях на різних марафонських та надмарафонських дистанціях.

Є підстави вважати, що внаслідок впливу великого фізичного навантаження можуть виникати гострі патологічні стани (наприклад, поява гострої виразки шлунка

у велосипедиста на треку після одноразового навантаження великого обсягу та інтенсивності).

Для розуміння суті, глибини та ступеня того чи іншого захворювання у спортсменів необхідно проведення досліджень саме в процесі виконання дозованих навантажень або відразу після їх закінчення. В іншому випадку можна зробити помилкові висновки про сутність патологічних проявів та ефективність лікування.

Протипоказання до занять спортом та оздоровчою фізкультурою. До захворювань і станів, що обумовлюють у всіх випадках заборону початку або продовження занять видами спорту, пов'язаними зі значним і постійним фізичним навантаженням, слід віднести в першу чергу всі види вроджених та набутих вад серця, різні кардіоміопатії, ішемічну хворобу серця, різко виражені порушення ритму та провідності серця, зокрема, повну поперечну блокаду, різко виражені прояви синдрому слабкості синусового вузла 320 та деякі інші.

До ж патологічних проявів, у яких кожному разі потрібні рішення завдання про допуск до занять спортом, ретельний аналіз та облік всіх виявлених при широкому клінічному обстеженні даних.

Необхідно пам'ятати, що при обстеженні спортсменів встановлення істинної клінічної картини будь-якого захворювання утрудняється тією обставиною, що, прагнучи отримати медичний допуск до тренувань та участі у змаганнях, вони, як правило, свідомо дисимулюють свій стан, намагаючись приховати від лікаря будь-які прояви. Хвороби і не пред'являють жодних скарг. Внаслідок цього при обстеженні спортсменів зростає роль об'єктивних інструментальних методів діагностики.

#### **Список використаних джерел:**

1. Фрост Роберт. Прикладная кинезиология. Видавництво: Мультиметод. 2022, С. 352.
2. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник. Вакуленко Л.О., Клапчук В.В., Вакуленко Д.В. Видавництво: Укрмедкнига. 2019, С. 372.
3. Козак Д.В., Давибіда Н.О. Лікувальна фізична культура. Видавництво: Укрмедкнига. 2019, С. 108.