

DOI:10.26104/NNTIK.2022.93.25.022

Тухтаев Т.М., Худайназарова Ф.И., Кулдашев Б.А.

ДЕНЕ ТАРБИЯЧЫ-СПОРТСМЕНДЕРДЕ ООРУНУН  
ПАЙДА БОЛУШУНУН СЕБЕБИ

Тухтаев Т.М., Худайназарова Ф.И., Кулдашев Б.А.

К ВОПРОСУ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ  
У ФИЗКУЛЬТУРНИКОВ-СПОРТСМЕНОВ

T. Tukhtaev, F. Khudainazarova, B. Kuldashev

TO THE QUESTION OF THE CAUSES OF THE  
DISEASE IN ATHLETES

УДК: 796

Бүгүнкү күндө спорт жана ден-соолук сыяктуу түшүнүктөр бири-бири менен тыгыз байланышта экендиги эч кимге жашыруун эмес. Спортчулар ар дайым сулуулуктун жана ден-соолуктун эталондору болуп келген жана болуп саналат. Бирок, спорттук эмес адамдар сыяктуу эле, сергек жашоо образынын өкүлдөрү ар кандай ооруларга көп кабыларын унутпаш керек. Алардын оорулары негизинен организмдеги патологиялык өзгөрүүлөргө өбөлгө түзгөн ашыкча физикалык машыгуулар менен байланыштуу. Бул макала дене тарбия спортсмендеринде оорунун себептерин аныктоого арналган, ошондой эле анда бул маселе боюнча колдо болгон материалдарга кеңири талдоо берилген жана спортчулардын ооруга чалдыгуусунун структурасын аныктоого кадам жасалган. Чыгарманын автору оорулардын негизги түшүнүктөрүн жана өзгөчөлүктөрүн ачууга өзгөчө көңүл бурат, ошол эле учурда алардын классификациясын да эске алат.

**Негизги сөздөр:** дене тарбиячылар-спортчулар, себептер, оорунун структурасы, физикалык жүктөмдөр, ашыкча машыгуу, организмдин абалы, тирешүүлөр, өнөкөт гастрит, алдын алуу, ден-соолук.

Ни для кого не секрет, что в современное время такие понятия как спорт и здоровье тесно между собой отождествлены. Спортсмены всегда были и являются эталонами красоты и крепкого здоровья. Однако не стоит забывать, что представители здорового образа жизни, как и неспортивные люди, часто подвержены всякого рода заболеваниям. Их болезни в основном связаны с чрезмерными физическими нагрузками, которые способствуют возникновению патологических изменений в организме. Данная статья посвящена выявлению причин заболевания у физкультурников-спортсменов, а также в ней дан подробный анализ существующих материалов по данному вопросу и сделан шаг на выявление структуры заболеваемости спортсменов. Автор работы уделяет особое внимание раскрытию основных понятий и черт заболеваний, одновременно рассматривая и их классификацию.

**Ключевые слова:** физкультурники-спортсмены, причины, структура заболевания, физические нагрузки, перетренированность, состояние организма, перенапряжение, хронический гастрит, профилактика, здоровье.

It's no secret that in modern time such concepts as sports and health are closely identified with each other. Athletes have always been and are the standards of beauty and good health. However, do not forget that representatives of a healthy lifestyle, as well as unsportsmanlike people, are often susceptible to all kinds of diseases. Their diseases are mainly associated with excessive physical exertion, which contribute to the occurrence of pathological changes in

the body. This article is devoted to the identification of the causes of the disease in athletes, as well as a detailed analysis of existing materials on this issue and a step is taken to identify the structure of the morbidity of athletes. The author pays special attention to the disclosure of the basic concepts and features of diseases, while considering their classification.

**Key words:** athletes, causes, structure of the disease, physical activity, overtraining, body condition, overexertion, chronic gastritis, prevention, health.

В настоящее время существует мнение о том, что спортсмены считаются самыми здоровыми людьми, так как анализ данных литературы и наши материалы свидетельствуют о положительном влиянии на организм человека физических упражнений. Однако необходимо отметить, что эти люди во время тренировки, занятий и соревнований испытывают очень большие мышечные нагрузки, а иногда перегрузки, чрезмерные нервно-психические напряжения, которые могут отрицательно влиять на здоровье.

В связи с вышеизложенным физкультурники-спортсмены заслуживают ежедневного внимания и изучения причин возникновения заболеваний у действующих спортсменов и у лиц, занимающихся физкультурой и спортом. Особенно необходимо учитывать, что на занятиях физкультуры и спорта занимаются люди различного возраста и здоровья. Кроме этого, в настоящее время значительно повышен объем и интенсивность спортивной тренировки, что может создать условия для физической перегрузки организма спортсменов. Необходимо отметить, что по данным Сивохина И.К. (1985), хотя мало заболеваемости у этих людей, но удельный вес заболевания у спортсменов растет.

Цель нашей работы: изучить причины возникновения заболеваний у наших спортсменов г. Сулюкта Баткенской области.

**Задачи:**

1. Определить основные черты заболеваемости и ее структуру.
2. Изучить причины возникновения заболеваний у физкультурников-спортсменов и их классификацию.

**Объекты изучения:**

1. Причины возникновения заболевания у наших физкультурников-спортсменов.
2. Анализ данных литературы по данной проблеме.
3. Изучить основные черты и определить структуры заболевания физкультурников-спортсменов.
4. Изучить причины возникновения заболевания у спортсменов и их классификацию.

**1. Основные черты и определение структуры заболевания спортсменов-физкультурников.** Известно, что заболеваемость у спортсменов отличается от тех, которые не занимаются физкультурой и спортом. Это связано с тем, что организм спортсменов подвергается действию больших физических нагрузок. В результате действия последних в организме спортсменов возникают функциональные, структурные, морфологические и другие изменения не только во внутренних органах, а также в опорно-двигательном аппарате, в нервной системе и в целом организме.

И поэтому своеобразное состояние организма во время занятия и предполагается возникновение особенностей, проявление и протекание предпатологических и патологических состояний, в отличие от людей, не занимающихся физкультурой и спортом.

Мы, живущие в предгорных и гонных зонах, рекомендуем учитывать отрицательные воздействия внешних факторов среды.

Анализ многочисленных отечественных и зарубежных ученых показывают, что заболевания у спортсменов зависят от направленности тренировочного процесса и поэтому возникает необходимость медицинских противопоказаний.

Известно, что к абсолютным противопоказаниям относятся различные физические дефекты, и все хронические, неизлечимые заболевания, пороки сердца, гипертоническая болезнь, хронические болезни печени, желудка, почек, легких, нервной системы и др.

К относительным противопоказаниям относятся: перфорация барабанной перепонки, острый отит, что не позволяет заниматься только водными видами спорта и другие. Во всех этих противопоказаниях и временных противопоказаниях к занятиям спортом могут быть допущены только после врачебного контроля [1, 960 с.], [2, 254 с.]

**Структура заболеваемости спортсменов.** Анализ существующих данных по данному вопросу свидетельствует о том, что спортсмены тоже болеют, но по-разному. Болезни в основном связаны с физическими перегрузками, которые вызывают переутомление, что способствует возникновению патологических изменений в организме спортсмена.

По данным литературы процент заболеваемости спортсменов высок (от 15 до 38,6%) в среднем – в пределах -30%.

В настоящее время заболеваемость спортсменов и ее структуры установить трудно, так как они лечатся по месту жительства.

О заболеваемости спортсменов и ее структуре можно говорить на основании работы Л.Н. Батхина (1972, 1975), Р.Д. Дибнера (1980). Согласно их данным изучение состояния здоровья 10 000 спортсменов Ленинградской области показало, что уровень общей заболеваемости у спортсменов в 2-3 раза ниже, чем у населения в целом и составляет на 1000 обследованных 362, 9. Самый высокий уровень заболеваемости (389,8) выявлен среди 13-15 летнего возраста, этот уровень снижается в возрасте старше 30 лет, что составляет 293, 3 на 1000. А заболеваемость населения с возрастом увеличивается, так как при достижении 20-29 лет -1336,8, а старше 30 лет – 1538,1 на 1000 человек. По мнению авторов последние связаны с отсевом части лиц с заболеваниями и оздоровительными влияниями занятий физкультурой и спортом.

Анализ данных литературы и собственных исследований свидетельствует о том, что в структуре заболеваемости большое место занимают наличие очага хронической инфекции, как хронический тонзиллит и кариес зубов, воспаление опорно-двигательного аппарата, также органов зрения. Приведенные заболевания наблюдались среди спортсменов 1 курса, второе место – среди физкультурников-спортсменов 2 курса, а дальше 3-4 курса.

По данным Келли Э. с ростом спортивного мастерства отмечается снижение заболеваемости [3, 465 с.]. Интересно отметить особенности структуры заболевания у юных спортсменов. У юных спортсменов заболеваемость лор органов (хронический тонзиллит) составляет – 34,6%, а у наших спортсменов во время эпидемии гриппа ноябрь-декабрь 2021г. и январь – февраль 2022г.) составляет 35,7 %, а заболевания сердечнососудистой системы – у не занимающихся спортом -21,5%, а заболевания сердечнососудистой системы -84,5%. Как данные разноречивы и трудносоставимы. Но, несмотря на это эти данные свидетельствуют о том, что спортсмены болеют, но они болеют по-разному в зависимости и от вида спорта: заболевания органов верхних дыхательных путей и органов слуха наблюдается у спортсменов, специализирующихся в водных видах спорта. Чрезмерные тренировки и соревновательные нагрузки не соответствующие анатомо-физиологическим возможностям организма вызывают перенапряжение сердца, а в дальнейшем ритма сердца миокарда с последующими последствиями.

Во время эпидемии у наших физкультурников и спортсменов наблюдался острый трахеобронхит, и реже воспаление легких, особенности у студентов первого курса. По данным работы П.И. Ломарева и других (1971) в возникновении заболевания как в

опытных и контрольных группах большую роль играли степень устойчивости организма к отрицательным факторам внешней среды, особенно к холоду, сырости, то есть «простудные» заболевания, что наблюдались и в наших предгорных и горных зонах.

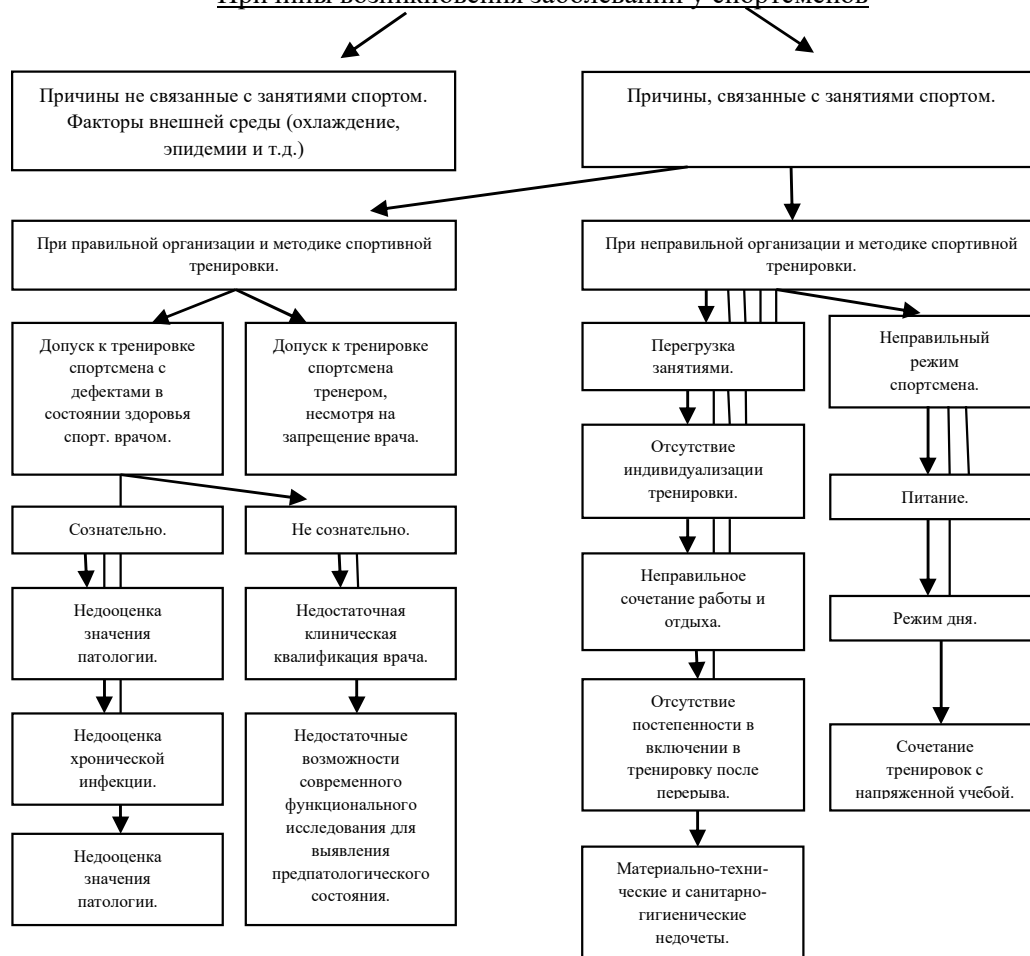
Оказывается ли влияние направленности тренировочного процесса на заболеваемость спортсменов? Да. Так как функцию и морфо - физиологию организма формируют определенные, конкретные виды различных физических упражнений, которые используют педагог и тренер во время тренировочного процесса. Показано, что в различных видах спорта вырабатываются почти одинаковая степень качества (выносливость, быстрота, сила и ловкость). По нашим данным многие заболевания у спортсменов возникают у спортсменов и физкультурников, тренирующихся на выносливость. Какие причины возникновения заболевания у физкультурников и спортсменов и их классификации.

Известно, что спорт и здоровье в какой-то мере

синонимы, нет сомнения. Однако, чтобы быть здоровым, физические занятия и спорт необходимо проводить рационально, систематично с физиологическими возможностями организма, нагрузку с соблюдением гигиенических условий, отсутствие физической эмоциональной перегрузки, индивидуализации нагрузки и ее оптимальности, соблюдения режима питания и т.п., особенно это важно еще и тем, что современный спорт сопровождается высокими тренировочными нагрузками, что может привести к тяжелым последствиям, а иногда и к трагическим последствиям [4,96 с.].

По вопросу классификации причин заболевания у спортсменов в литературе делятся на 2 группы: первая группа – это не связанная со спортом, вторая группа, связанная со спортом. Мы считаем справедливым привести схему заболевания причины возникновения заболевания спортсменов, составителем которой является В.А. Геселевич (1976) в книге «Медицинский справочник тренера», издательство «Физкультура и спорт».

#### Причины возникновения заболеваний у спортсменов



В этом сезоне наибольшую роль играли воздействия факторов внешней среды (охлаждение, COVID-19, грипп и другие инфекции верхних дыхательных путей). Нам кажется, что наиболее важными причинами заболевания у физкультурников и спортсменов являются причины, связанные с занятиями спорта – это неправильная организация тренировочного процесса, неправильное использование методов и средств занятий и тренировок, неверная индивидуализация физической нагрузки в зависимости от физиологической возможности спортсмена, что приводит к перегрузке отдельных органов и систем, здесь многое зависит от поведения самого спортсмена, педагога и тренера, режима тренировочного процесса и отдыха, и питания, употребление алкоголя и курение. Часто причиной заболевания у физкультурников является интенсивная тренировка с напряженной учебой или занятие другими видами тяжелой работы, или тренировки после болезни. Этим условиям возникают состояния утомления, переутомления, что является причиной снижения иммунобиологического состояния организма, что является причиной чувствительности организма к действиям отрицательных факторов внешней среды и инфекции [7-8]. Перетренированность отмечается не только у новичков, но и у тренированных спортсменов и сопровождается перенапряжением ЦНС. Физкультурник и спортсмен становятся раздражительным, обидчивым и т.п. Как уже говорилось, при превышении величин физической нагрузки за пределами физиологической возможности организма спортсмена, вызывает перенапряжение, что ухудшает функциональное состояние организма. Различают острое и хроническое перенапряжение. Острое перенапряжение – это результат однократного воздействия высокой нагрузке. В дальнейшем, если не принимать профилактические меры, может развиваться перетренированность, которая характеризуется перенапряжением ЦНС, то есть может наблюдаться срыв в высшей нервной системе, то есть неврозы [5, 108 с.].

**Основные причины перетренированности** – это использование однообразных интенсивных нагрузок нарушением интервала отдыха и периода восстановления, а также конфликтные ситуации, наличие источников хронических инфекций, курение, употребление алкоголя и нарушение режима питания. Последние причины в совокупности приводят к снижению результатов, плохой сон, ухудшение самочувствия спортсмена, появление сердцебиения и одышки, что является причиной наступления второй фазы перетренированности – боли в области сердца, увеличения ЧСС в покое, снижение результатов, что требует немедленно прекратить тренировки на 2-3 недели и активный отдых. Восстановление может наступать через 1-2 месяца, если тренер и педагог продол-

жают тренировки, то наступает третья фаза перетренированности. При третьей фазе перетренированности спортсмену необходимо лечиться в специальном лечебно-профилактическом учреждении.

**Заболевания органов пищеварения.** Основной функцией органов пищеварения является химическое расщепление в пище питательных веществ с преобразованием их к способному всасыванию в кишечник. Функции органов пищеварения регулируются вегетативной нервной системой, которая не зависит от воли человека.

В наших условиях мы часто встречаем воспаленные слизистой оболочки кишечника – гастрит, причиной которой является переедание, употребление недоброкачественной пищи, алкоголя, отравление. Признаками гастрита являются тяжесть и боли подложечной области, а иногда тошнота и рвота. Спортсмен чувствует слабость, жару и озноб, головную боль, иногда и понос. После заключения врача он освобождается от тренировок на 5-7 дней с последующим активным отдыхом.

Хронический гастрит развивается при длительном нарушении питания во время тренировок в результате употребления жирной пищи, горячих блюд, отсутствие в достаточном количестве витаминов и т.п.

При наличии хронического гастрита наблюдается повышенная (гиперацидная) или пониженная (гипоацидная) кислотность. При хроническом гастрите с повышенной кислотностью спортсмен жалуется на боли, тошноту, отрыжку, изжогу, запоры. Если не проводить своевременное лечение, то может возникнуть язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки. Частыми другими признаками нарушения функционального состояния органов пищеварения являются запоры разного характера, что требует выработать привычку опорожнять кишечник в одно и то же время дня. При атоническом запоре – натошак, при спастическом – 15-20 минут после завтрака. Признаками воспалительного процесса в кишечнике являются поносы, что требует необходимости обращения к врачу [6].

Необходимо отметить, что некоторые патологии органов пищеварения наблюдаются и у спортсменов высокой квалификации, хотя значительно в меньшей степени по сравнению с малостажными спортсменами. По данным литературных данных заболевания органов пищеварения у спортсменов высокой квалификации составляет 10,3%; изжоги, тошноты, диареи, запоры, хотя редко у спортсменов легкой атлетики, гребли и у лыжников. Заболевания ЖКТ преобладали у кандидатов в мастера спорта по сравнению с первоурядниками, что автор связывает с частыми переездами, изменением характера и режима питания, а также интенсивными высокими физическими и пси-

хоэмоциональными нагрузками (Большова Л.Н., Смирнов Н. В., 1983 год).

Таким образом, изучение заболевание органов пищеварения, особенно у новичков и молодых спортсменов и спортсменок является наиболее одним из важных проблем спортивной медицины на современном этапе. Раннее выявление появления патологии в организме спортсменов и нарушения физиологических функций различных органов и систем даст возможность для наиболее качественного лечения и профилактики, избежать нежелательных последствий, ускорение процессов постнагрузочного восстановления в организме спортсменов.

Особенно мы хотим быть внимательными, если тренировки проводятся в высокогорных условиях, где имеются и влияния других факторов внешней среды.

#### Литература:

1. Барановский А.Ю. Диетология. - СПб: Питер, 2006. - 960с.
2. Ванханен В.Д. Руководства к практическим занятиям по гигиене питания. (Текст). - М: Медицина, 1987. - 254 с.
3. Кэлли Э. Пищеварительная система. Болезни и их лечение. - СПб: Норинт, 2000. - 465 с.
4. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены (Текст): учебник для сред. ПТУ. - М.: Высшая школа, 1984. - 96 с.
5. Сивохина И.К. Лечебное питание при заболеваниях органов пищеварения. - М.: Медицина, 1985. - 108 с.
6. Тухтаев Т.М., Худайназарова Ф.И. и др. Состояние гемодинамических показателей после физической нагрузки у студентов физической культуры в условиях высокой температуры внешней среды. - 2017 г.
7. Тухтаев Т, Толубаев Ж.О, Момунова Г.А. Экологическое воспитание и культура молодёжи в произведениях писателей Кыргызстана / Т.М Тухтаев // ISSN 1694-7681 «Известия вузов Кыргызстана». - №10. - Бишкек: 2019. - С 50-54. <http://www.science-journal.kg/ru/journal/2/2019/10/>
8. Тухтаев Т.М., Худайназарова Ф.И., Суйунбай к А. Вопросы экологии и здоровья детского населения / Т.М Тухтаев // Известия вузов Кыргызстана. - Бишкек, 2021. - №3. - С. 33-36. <http://www.science-journal.kg/ru/journal/2/2020/1/>