



НАУЧНЫЙ  
ЖУРНАЛ

44 2023

# «Научный журнал NovaUm.Ru»

## Выпуск №44 2023 год (июль - август)

### Содержание

#### Педагогические науки

Дмитриева А.В. АКТИВИЗАЦИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Шаймарданова Л.Ш.; Меркель А. ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ ПРИНОСИТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ

### ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ ПРИНОСИТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ

*Шаймарданова Люция Шарифзяновна  
Меркель Александер*

Если вы намерены систематически заниматься спортом и физическими упражнениями, вы должны знать, что нужно регулярно следить за состоянием организма. Также нельзя перегружать себя до степени перетренированности.

**Перетренированностью** называется эмоциональное, поведенческое и физическое состояние, возникающее вследствие превышения интенсивности и объема тренировочной программы над восстановительными способностями организма [1]

Проблема перетренированности часто встречается среди новичков. Их организм не подготовлен к большим нагрузкам, которым они его подвергают. Состоянию перетренированности подвержены и профессиональные спортсмены, у которых снижается прогресс, и они “исправляют” положение увеличением нагрузки. Причина этому – стремление, к за частую недостижимым спортивным целям. Многие люди полагают, что чем больше они “выложатся” на тренировках, тем большими будут их результаты, однако, это глубокое заблуждение. Спорт подобен лекарству. Он и лечит, но может вызвать необратимые изменения в организме, главное не получить передозировку.

Перетренированность также называют **спортивной болезнью**. Этот термин был предложен австрийцем Л. Прокопом в 1956 году. Как и любая болезнь, перетренированность имеет свои признаки и стадии. На каждом этапе этой болезни есть своя симптоматика.

На первом этапе жалоб у спортсменов почти нет, лишь иногда они жалуются на нарушения сна. Признаками заболевания являются: ухудшение приспособляемости сердечнососудистой системы к нагрузкам и нарушение тонких двигательных координаций. Проявляются признаки нарушений в эмоциональной сфере. На данном этапе у спортсменов зачастую пропадает желание продолжать тренировки.

В первой стадии избавиться от спортивной болезни поможет уменьшение объема и интенсивности физических нагрузок, изменение направленности тренировочного процесса, введение в процесс тренировки элементы других видов спорта.

Второй стадии болезни присущи те же признаки, что и первой: сохраняются, усиливаются и проявляются уже и в состоянии покоя. Для этого этапа характерны многочисленные жалобы, нарушение функциональности органов и систем организма, а также снижение спортивных результатов. Физическая работоспособность понижается. Спортсмены во второй стадии перетренированности нуждаются в стационарном обследовании и комплексном лечении.

На следующей стадии добавляются устойчивые изменения органов в виде дистрофичных процессов, которые порой переходят в стадию органических изменений.

Часто эти изменения проявляются в виде функциональной несостоятельности того или иного органа. Например, нарушается ритм сердца, функция печени, происходят изменения в почках. Признаки особенно усиливаются и длятся в первые несколько суток после физической нагрузки. Больные в третьей стадии спортивной болезни нуждаются в длительном стационарном лечении. После прохождения лечения спортсмену необходим активный отдых. В течение двух-трех месяцев происходит включение в активный тренировочный процесс. Все это время ни в коем случае нельзя участвовать в соревнованиях.

О последствиях перетренированности знает далеко не каждый, а у этой проблемы, несмотря на то, чем она вызвана, есть ряд неприятных и вредных последствий. Это прекращение процессов мышечного роста и восстановления, которая впоследствии может привести к мышечному регрессу, к снижению иммунитета, снижению мышечного тонуса, понижению выносливости, внимательности, настроения. Возможными последствиями является нарушения сна, головные боли, головокружение, простудные заболевания, аллергии, повышение давления, немотивированные приступы агрессии, потеря аппетита;

Исходя из вышесказанного, перетренировку лучше избегать вообще. Для этого необходим контроль при тренировках. Профилактика перетренировки при занятиях физической культурой включает в себя различные виды контроля: врачебный, педагогический и самоконтроль. Особое место занимает самоконтроль.

**Самоконтроль** - систематическое наблюдение спортсмена за состоянием своего организма.[4].

Существуют различные формы самоконтроля, но особое внимание обращает на себя форма ведения дневника самоконтроля. Ведение специального дневника – наиболее удобная и простая форма самоконтроля. В нем необходимо указать следующие графы: частота пульса, качество сна и его длительность, аппетит, самочувствие настроение, давление. Любое несоответствие показателей с показателями вашей нормы должно служить сигналом к некоторому уменьшению объема и интенсивности тренировок. Дневник самоконтроля служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических измерений, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима

Итак, для того чтобы тренироваться без вреда для здоровья необходимо обратить внимание на питание, закалывать организм, а также организму необходимо восстанавливаться после нагрузок, поэтому организму необходим здоровый восьмичасовой сон.

#### **Использованная литература**

1. Шаймарданова, Л.Ш. Методические рекомендации по организации занятий физической культурой для студентов / Л.Ш. Шаймарданова, Н.А.Петрова, М.Л.Борисова – Елабуга: Изд. ЕГПУ, 2008. – 62 С.
2. Готовцев П.И., Дубровский В.Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой. М.: Издательский центр « Академия», 2005 - 368с.
3. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. М. 2003 4. Спортивная медицина: Учеб. для ин-тов физ. культ./Под ред. В.П.Иванова. - М.: Физкультура и спорт, 2002. – 23С.
4. Спортивная болезнь (перетренированность)[Электронны ресурс]// Спорт-вики — википедия научного бодибилдинга.- Режим доступа: [http://sportswiki.ru/Перетренированность\\_-\\_признаки\\_и\\_лечение](http://sportswiki.ru/Перетренированность_-_признаки_и_лечение).