

пози в процесі зміщення тіла назад (в задньому-лівому і задні-правом умовних секторах простору). Управління стійкістю в процесі нахилу назад, виконання різних рухів тіла в нахилі назад представляє одне з найбільш змістовних, видовищних, але і важких рухових дій у змагальній композиції спортсменки.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. З урахуванням отриманих наукових фактів є можливість вдосконалення сенсомоторної координації художніх гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки. В основу програми повинні бути покладені індивідуальні показники сенсомоторної координації.

Список використаної літератури:

1. Болобан В. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки. Наука в олимпийском спорте. 2015;(2):73-80.
2. Коваленко Я, Болобан В, Жирнов О. Сенсомоторная координация спортсменов, которые занимаются художественной гимнастикой на этапе специализированной базовой подготовки. Теория і методика фізичного виховання і спорту. 2017;(4):27-35.
3. Литвиненко Ю. Регуляція пози спортсменів у складних умовах статодинамічної стійкості тіла. Луцьк: Вежа-Друк; 2018. 324 с.

СВОЄЧАСНА ДІАГНОСТИКА ПЕРЕДПАТОЛОГІЧНИХ ТА ПАТОЛОГІЧНИХ СТАНІВ СЕРЕД СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Дарина Корольова, Тетяна Рожкова

*Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна*

Анотація. У даній роботі висвітлено проблематику розвитку передпатологічних та патологічних станів, які виникають у спортсменів внаслідок нераціональних занять фізичними вправами. Розглядаються основні причини формування таких станів, а також надаються рекомендації щодо уникнення їх розвитку. Передбачається, що подальші дослідження в цьому напрямку можуть сприяти глибшому розумінню механізмів розвитку передпатологічних станів та розробці найбільш ефективних профілактичних заходів, задля збереження здоров'я спортсменів.

Ключові слова. *предпатологічні стани, діагностика, рекомендації, медичний контроль.*

Вступ. Сьогодні проблемним є питання, яке стосується збільшення випадків різкого закінчення танцювальної кар'єри через скарги на загальний стан здоров'я.

При систематичних, нераціонально побудованих тренуваннях, з високою інтенсивністю можуть розвиватись предпатологічні стани які варто вчасно діагностувати задля усунення ризиків розвитку патологічних станів та хронічних захворювань. На жаль, спортсмени не завжди звертають на це увагу, через що

дедалі більшою стає проблема почастішання скарг на самопочуття. Це є безпосередньо результатом несвоєчасного проходження медичного огляду, під час якого спортсмен мав би змогу дізнатись про захворювання на ранній стадії та вжити заходи для запобігання подальшого загострення стану. Якщо аналізувати дану ситуацію та зіставляти її з іншими видами спорту, то загалом медичний контроль є обов'язковою складовою всебічної підготовки спортсмена, що є першочерговим чинником упередження розвитку патологічних станів серед спортсменів.

Мета дослідження: висвітлення проблеми відсутності обов'язкового, щорічного, медичного контролю спортсменів і як наслідок несвоєчасної діагностики передпатологічних та патологічних станів які виникають при нераціональних заняттях фізичними вправами, та розроблення рекомендації щодо уникнення їх розвитку.

Завдання дослідження:

1. Визначити основні причини розвитку передпатологічних та патологічних станів серед спортсменів при нераціональних заняттях фізичними вправами;
2. Розробити рекомендації щодо уникнення розвитку передпатологічних та патологічних станів для спортсменів, які спеціалізуються у спортивних танцях

Матеріал та методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів, соціологічні методи анкетування, методи математичної статистики, метод порівняння, формування висновків.

Результати дослідження та їх обговорення. Медичний лікарський контроль – основний практичний розділ спортивної медицини, який вивчає особливості фізичного розвитку, функціонального стану, рівня здоров'я, а також їх динаміку у осіб, що займаються фізичною культурою та спортом [1].

Комплексні медичні обстеження в залежності від їх завдань поділяють на первинні, повторні та додаткові. Первинне медичне обстеження - саме під час нього виявляються недоліки у фізичному розвитку та відхилення у стані здоров'я, а також достовірно оцінюються резервні можливості організму [2]. При з'ясуванні причин відхилень у стані здоров'я спортсменів необхідно, по-перше, враховувати чинники, що визначають і формують рівень функціональної підготовки спортсмена, тобто процеси адаптації, а по-друге, враховувати особливості розвитку процесів дисадаптації. [3].

Існує кілька причин, що можуть сприяти розвитку передпатологічних і патологічних станів при нераціональних заняттях в спортивній діяльності: неправильна техніка виконання вправ може призвести до перенапруження організму, що може призвести до травмування. Відсутність розминки перед тренуванням може призвести до збільшення ризику травм. Інтенсивні фізичні навантаження без подальшого відновлення, можуть призвести до перенавантаження м'язів та суглобів. Нераціональне харчування може призвести до недостатнього надходження поживних речовин та енергії.

Отже, надаємо деякі рекомендації, які сприяють уникненню передпатологічних станів під час тренувань для спортсменів: необхідне раціональне планування програми тренувань з урахуванням індивідуальних потреб, цілій та можливостей спортсмена. Дотримуватись принципів

прогресивного навантаження, поступово збільшуючи обсяг та інтенсивність тренувань та виділяти час для відновлення між тренуваннями. Включати розтяжку до вашої програми тренувань на регулярній основі, щоб підтримувати суглобову та м'язову гнучкість та задля зменшення ризику травмування та полегшення відновлення м'язів. Підтримувати раціональне харчування та гідратацію для забезпечення енергії та відновлення під час тренувань. Додатковою порадою є підтримка опорно-рухового апарату за рахунок прийому БАД. Запланувати проходження регулярних медичних оглядів для забезпечення своєчасного виявлення будь-яких медичних проблем та підтримки свого здоров'я на високому рівні. Ці поради сприяють уникненню передпатологічних станів серед спортсменів та забезпечують безпечність та ефективність їхніх тренувань.

Висновки. Нами були розглянуті найчастіші причини формування передпатологічних та патологічних станів спортсмена. Особливий акцент було зроблено на розробці рекомендацій, які допоможуть уникнути передумов розвитку передпатологічних та патологічних станів у спортсмена. Дотримання наданих нами рекомендацій та порад дозволить як спортсмену, так і його тренерам та батькам більш ефективно та безпечно співпрацювати на етапі підготовки спортсменів, які спеціалізуються у спортивних танцях. Виходячи з цього, можна зробити висновок, що медичний контроль в спорті та безпосередньо вивчення механізмів виникнення передпатологічних та патологічних станів серед спортсмена є дуже об'ємною та актуальною темою на сьогодні, яка має багато перспективних шляхів детальних досліджень, вдосконалення та впровадження нових рекомендацій та засобів профілактики в спортивну практику на постійній основі.

Перспективи подальших досліджень. Можливості для подальших досліджень у цьому напрямку включають більш детальне вивчення механізмів розвитку передпатологічних станів. В майбутньому, необхідна розробка ефективних профілактичних заходів та виявлення оптимальних стратегій профілактики розвитку передпатологічних станів серед спортсменів.

Список використаної літератури:

1. Дегтяренко Т.В., Долгієр Є.В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – Атлант ВОИ СОІУ, Одеса. – 2018. – 282 с.
2. Спортивна медицина : практикум для практичних занять та самостійної роботи студентів IV курсу медичних факультетів спеціальностей “Лікувальна справа”, “Педіатрія”, “Стоматологія”./ Є.Л. Михалюк – Запоріжжя, ЗДМУ. 2018. 80 с.
3. Спортивна медицина : Підручник для студентів і лікарів / За заг. ред. В.М.Сокрута. Донецьк: «Каштан». 2013.- 472 С.ш ISBN 978-966-427-320-3
4. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Епифанова.- 2-е изд. перераб. и доп.-М: Медицина, 2001.- 592с.
5. Buchheit M., Platat C., Oujaa M., Simon C. Habitual physical activity, physical fitness and heart rate variability in preadolescents // International Journal of Sports Medicine. 2007. Vol. 28(3). P. 204–210.