

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СИНДРОМЕ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ.

Маркин Е. Е. Уральский государственный университет путей сообщения, Екатеринбург, Студент.  
Сапова П. Ф. Уральский государственный университет путей сообщения, Екатеринбург,  
старший преподаватель кафедры физвоспитания.

УДК 615.8

**Аннотация.** Синдром хронической усталости в последние время стала чуть ли не самым распространенным заболеванием среди людей разных возрастных категорий.

Данное заболевания приносит большие неудобства в повседневную жизнедеятельность людей, отрицательно сказывается на работе и может являться причиной целого ряда более тяжелых заболеваний, например: сердечно сосудистых, психосоматических заболеваний. СХУ болезнь, которая проявляется в общем бессилии, долговременно лишаящего заболевшего интенсивной роли в будничной жизни. Актуальность данной темы обусловлена тем, что на современном этапе спорт высоких достижений представляет собой сферу деятельности, в которой человеческий организм испытывает серьезные нагрузки. При этом при постоянном тренировочном процессе у человека может сформироваться синдром хронической усталости. Поэтому данное заболевание распространенное и требует серьезного изучения среди физиотерапевтов и иных врачей.

**Цель данной статьи:** в анализе проблемы развития хронической усталости у спортсменов, установить частоту и степень проявления данной болезни, а также произвести оценку функционального статуса спортсменов с признаками хронической усталости. При этом необходимо учитывать, что организм спортсмена при синдроме хронической усталости имеет свойства быстро заболеть, поэтому также следует поддерживать иммунную систему.

**Ключевые слова:** СХУ, Синдром хронической усталости, Физическая культура.

**Abstract.** Chronic fatigue syndrome in recent years has become almost the most common disease among people of different age groups.

This disease brings great inconvenience to the daily life of people, has a negative impact on the work and can cause a number of more serious diseases, such as cardiovascular, psychosomatic diseases. SHU is a disease that manifests itself in General impotence, long-term depriving the sick of an intense role in everyday life. The relevance of this topic is due to the fact that at the present stage the sport of high achievements is a sphere of activity in which the human body is experiencing serious stress. In this case, when a constant training process, a person may develop chronic fatigue syndrome. Therefore, this disease is common and requires serious study among physiotherapists and other doctors.

**The purpose of this article:** in the analysis of the problem of chronic fatigue in athletes, to establish the frequency and degree of manifestation of the disease, as well as to assess the functional status of athletes with signs of chronic fatigue. It should be borne in mind that the body of the athlete with chronic fatigue syndrome has the properties to quickly get sick, so you should also support the immune system.

**Key words:** CFS, Chronic fatigue syndrome, Physical culture.

### Введение

Всемирная организация здравоохранения предсказывает, что в 2020 году заболевание хронической усталостью (СХУ) займет второе место по по-

пулярности, уступая место только сердечно-сосудистым заболеваниям. Приходя на прием к врачу, больные СХУ часто жалуются на быструю утомляемость, сонливость, общую слабость. Однако значительная часть людей может так же жаловаться на СХУ, однако их состояние обычно восстанавливается после хорошего отдыха.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что на современном этапе спорт высоких достижений представляет собой сферу деятельности, в которой человеческий организм испытывает серьезные нагрузки. При этом при постоянном тренировочном процессе у человека может сформироваться синдром хронической усталости. Поэтому данное заболевание распространенное и требует серьезного изучения среди физиотерапевтов и иных врачей.

Цель исследования заключается в анализе проблемы развития хронической усталости у спортсменов, установить частоту и степень проявления данной болезни, а также произвести оценку функционального статуса спортсменов с признаками хронической усталости.

Проблема заключается в том, что синдром хронической усталости у спортсменов имеет свойство накапливаться при продолжительных тренировках. Происходит снижение иммунной защиты организма. Поэтому в лечение данной болезни следует уделять внимание не только восстановлению и отдыху организма, но и поддержание его иммунитета. Спортсмены, которым присущ синдром хронической усталости чаще болеют и получают травмы в отличии от других их коллег и это тоже является насущной проблемой, которая не дает возможность набрать нужную форму спортсмену[1;4].

СХУ болезнь, которая проявляется в общем бессилии, долговременно лишаящего заболевшего интенсивной роли в будничной жизни. Самая обычная задача для человека становится практически невозможной, потому что даже небольшая нагрузка вынуждает заболевшего ложиться в кровать[2;15].

Диагностика синдрома хронической усталости

Считается что диагноз СХУ достоверен, если у больного проявляются два главных признака и четыре дополнительных признака, которые также наблюдаются не менее 6 мес:

#### Главные признаки

- Общие снижение работоспособности в два и более раз
- Отсутствие видимых факторов, из-за которых человек чувствует

себя уставшим

#### Дополнительные признаки

- Плохая память, снижение уровня концентрации внимания
- фарингит (боль в горле)
- воспаление лимфатических узлов
- Чувство усталости после сна, которое со временем только нарастает

тает

- головные боли
- мышечные боли;
- боли артралгии;
- Резкое изматывающее чувство слабость

Факторы, провоцирующие развитие СХУ. Диагноз появился в 1988 г, поводом для этого стало неожиданное увеличение количества заболевших с жалобами на постоянную утомленность, сопровождавшуюся комплексом соматических и психических признаков без явной причины болезни. С ростом промышленности, смещения в худшую сторону экологической обстановки, и развития общества были замечены факторы, оказывающие неблагоприятное влияние на нервную систему человека[3;26].

Специалистами было выявлены основные факторы, из-за которых СХУ может начать развитие у человека, среди них выделяют:

- Стресс
- Пониженный иммунитет

- Генетическая предрасположенность
- Вирусы

Так же существует особая группа риска – это лица, которые:

- не так давно перенесли тяжелые болезни, была проведена лучевая или химиотерапию
- имеют хронические инфекционные или аллергические заболевания
- часто употребляют алкоголь, курят
- имеют нарушение в режиме питания, мало отдыхают и спят
- проживают на территории с негативной экологической обстановкой

Таким образом, на усталость спортсмена оказывают влияние факторы, вызванные как неправильным употреблением пищи, употреблением алкоголя и курение, а также влияние болезней и восстановление после предыдущих полученных травм.

Физические упражнения для профилактики синдрома хронической усталости. К сожалению, обычно синдром хронической усталости связан с более тяжелыми заболеваниями, поэтому лечение СХУ, как и любого другого заболевания, следует проводить только под надзором врача[4;9].

Восстановить силы помогут физические упражнения, физические нагрузки позволят увеличить “емкость” энергетического запаса сил человека. Необходимо обеспечить регулярные занятия бегом, зарядкой, плаванием, и тд. Так же нужно вести учет питания и выпитой жидкости, Правильное питание поможет восполнить запасы витаминов, а два-три литра воды в день помогут очистить организм от токсинов, и улучшить обмен веществ в организме[5;36].

Решение проблемы синдрома хронической усталости возможно при соблюдении баланса тренировок отдыха. При этом следует производить снижение уровня физической нагрузки и увеличения отдыха и восстановления

организма. Полностью прерывать тренировки не рекомендуется, следует только произвести снижение нагрузки в тренировочном процессе.

Важным этапом в восстановлении организма при синдроме хронической усталости является сон и восстановление сил спортсмена. При этом сон – представляет собой активный процесс. Он состоит из двух основных фаз, которые периодически меняют друг друга.

Для решения проблемы хронической усталости спортсмена нередко используются витаминно-минеральные препараты. Известно, что для нормального функционирования организма спортсмена употребление простой пищи является недостаточным. Поэтому спортсмену необходимо употреблять микронутриенты.

### Заключение

Не стоит считать СХУ безобидным заболеванием, так как оно может быть следствием более серьезного заболевания, или стать причиной его развития. Поэтому необходимо проводить лечение только под присмотром специалиста. Лучше всего проводить лечение с помощью полноценного отдыха комбинируя его с умеренными физическими нагрузками. При этом необходимо учитывать, что организм спортсмена при синдроме хронической усталости имеет свойства быстро заболеть, поэтому также следует поддерживать иммунную систему.

### Список используемых источников

1. Васильева, О.С. Книга о новой физкультуре / О.С. Васильева, Л.Р. Правдина. - Ростов н/Д, 2011.С.4-5.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура работников умственного труда / М.Я. Виленский, В.И. Ильинич. - М., 2009.С.15.
3. Социально-биологические основы физической культуры /Я.Н. Гулько. - М., 2010.С.26.

4. Физическая культура студента: учебник для студ. Вузов. /М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич и др., 2010.С.9.

5. Физическая культура студента: Учебник / В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2010.С.36.