

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА

Н. И. Бурмистрова

Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна
nikivanburm@mail.ru

Рассмотрены результаты исследования нарушений показателей здоровья обучающихся заочно на факультете физического воспитания и спорта спортсменов конькобежного спорта международного класса Государственного социально-гуманитарного университета.

In the article the results of investigation of violations of health indicators of students ' at the faculty of physical education and sport students of correspondence students, athletes skating sports of international class, State socio-humanitarian University.

К л ю ч е в ы е с л о в а: конькобежный спорт; здоровье; психофизиология.

К e y w o r d s: speed skating; health; psychophysiology.

Введение. Конькобежный спорт в Коломне стартовал в 1932 г. и воспитал таких звезд спорта СССР, как В. Муратова, И. Кулешова, М. Кольцова. В 2006 г. призерами XX Олимпийских игр стали Д. Дорофеева и Е. Лобышева, а в 2014 г. — О. Граф и др.

Конькобежный центр «Коломна» считается лучшим катком Европы, на котором тренируются и выступают ведущие российские спортсмены.

Современный уровень соревнований международного класса выдвигает большую ответственность перед страной и, как вытекающее из этого, рождает огромный стресс для организма спортсмена.

Несмотря на молодость и высокий уровень физической подготовки, после цикла напряженных ответственных соревнований у спортсменов резко снижается иммунитет, происходит раннее старение организма и развитие отдельных негативных изменений.

При сборе анамнеза на занятиях в лаборатории спортивной медицины 40 % испытуемых жаловались на вялость, разбитость, недомогание,

головную боль, плохой сон и неприятные ощущения в области сердца и в мышцах, их спазмирование, ломкость волос.

В ответах респондентов при интервьюировании отмечены наличие затяжной температуры тела после стертых форм ОРВИ в пределах 37,30 °С, пищевые аллергии, хриплый голос, снижение эмоций, легкая заторможенность от нарушений сна, от недовосстановления.

У 15 % обследованных в показателях магнитно-резонансной томографии (МРТ) зафиксированы отдельные случаи стойких деструктивных изменений межпозвоночных дисков грудного или поясничного отдела позвоночника, жалобы на усталость в данных зонах.

Изучение состояние психосферы с помощью адаптированного цветового теста Макса Люшера установило у 47 % испытуемых наличие проявлений отрицательного стресса и его остаточных явлений. Черный цвет занимал первое и второе места в сочетании с красным, обнаруживались темно-серые и грязно-коричневые тона. Это указывало на истощение адаптационных и резервных возможностей иммунной системы, о чем часто отмечают ученые [1].

Состояние слизистых оболочек века и ногтевых пластин у девушек, преимущественно астенического типа телосложения [2], показало снижение уровня гемоглобина крови (данные подтверждены последующим лабораторным анализом картины крови).

При нарушениях обмена железа в организме отдельных спортсменов отмечен синдром анемической гипоксии:

- жалобы на головокружение и боль в области сердца; парестезии в конечностях; отеки конечностей;
- тахикардия; артериальная гипотония.

При железодефицитных состояниях у спортсмена отмечается угнетение аэробного энергообразования в тканях, усугубляющееся гипоксией.

В результате этих сдвигов снижается физическая работоспособность, главным образом по аэробным характеристикам, ограничиваются возможности оперативного восстановления, снижается тонус скелетной мускулатуры, нарушается адаптация к экстремальным нагрузкам кардиореспираторной и центральной нервной системы, развитием иммунодефицитных состояний [1].

Изменения, вызванные дефицитом железа, в состоянии резко ограничить профессиональные возможности спортсмена и возможность достижения им высоких спортивных результатов. Восстановить дефицит железа позволяет Феррум Лек, имеющий хорошую переносимость, приятный вкус. Он не взаимодействует с лекарствами и компонентами пищи, не изменяет окраску зубов, не вызывает металлический привкус.

С позиций клинической фармакологии указанный лекарственный препарат сегодня является самым предпочтительным для фармакологической коррекции железодефицитных состояний.

Выводы. 1. Спорт высших достижений, в частности конькобежный, предъявляет высочайшие требования не только к уровню физической подготовки спортсмена, но и к его психологической устойчивости.

2. У 40 % испытуемых в постсоревновательный период зафиксированы жалобы на вялость, разбитость, недомогание, головную боль, плохой сон и неприятные ощущения в области сердца и в мышцах, их спазмирование, ломкость волос.

3. Важно восстановить гемоглобин крови для укрепления состояния иммунной системы организма.

4. Зафиксированы отдельные случаи стойких деструктивных изменений со стороны межпозвоночных дисков грудного или поясничного отдела позвоночника, констатирующие о перегрузках ОДА на ранних этапах тренировок в юношеском спорте.

Библиографические ссылки

1. Граевская Н. Д., Долматова Т. И. Спортивная медицина : Курс лекций и практические занятия : учеб. пособие. М. : Совет. спорт, 2004. С. 58–94.

2. Чтецов В. П. Соматические типы и состав тела у мужчин и женщин : автореф. дис. ... д-ра биол. наук : 03.00.13. М. : МГУ, 1978.