

ЗДОРОВЬЕ ВЫСОКОКЛАССНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

О. В. Пак, М. Г. Куликова, Е. Г. Лебедева

Вологодский государственный университет, г. Вологда
sobaka-koza@yandex.ru

Проанализирована распространенность хронической патологии и функциональных нарушений по результатам углубленного медицинского осмотра, выполненного специалистами врачебно-физкультурного диспансера у бывших спортсменов высшей квалификации.

In this paper we analyzed the prevalence of chronic diseases and functional disorders, the results of in-depth medical examination performed by specialists of medical-sports clinic at the former athletes of the highest caliber.

К л ю ч е в ы е с л о в а: спорт; карьера; здоровье; хронические болезни; функциональные нарушения.

K e y w o r d s: sports; career; health; chronic diseases; functional disorders.

Введение. Актуальная проблема в спортивной медицине — сохранение здоровья бывших действующих спортсменов, перешедших на тренерскую работу после завершения карьеры в спорте высших достижений.

Резкое прекращение спортивных тренировок и снижение нагрузки может вызвать неблагоприятное изменение в организме. Для этого всем высококлассным спортсменам рекомендуется нормировать режим тренировочной нагрузки после ухода из большого спорта.

Большинство бывших спортсменов, отказавшись от привычной тренировочной нагрузки, резко снижают физическую активность, не меняя режим и питание, в силу привычки сохраняя высококалорийный суточный рацион, что очень скоро приводит к нарушению обмена веществ, иногда быстро развивающемуся ожирению.

Изменения могут испытывать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, эндокринная и другие системы, ранее привыкшие функционировать в напряженной физической деятельности.

По-видимому, так же, как в свое время спортсменов адаптировался к постоянному повышению тренировочной нагрузки, он должен уметь адаптироваться к снижению физических нагрузок, полностью изменить характер питания при переходе к тренерско-преподавательской и другим видам деятельности.

Обычно бывшие спортсмены, завершившие карьеру, резко меняют свой образ жизни, следовательно, должны изменить и привычки, режим, количество пищи и т. д. Резкая смена образа жизни создает дополнительную стрессовую нагрузку на организм, это может негативно повлиять на деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем и усилить риск возникновения сердечно-сосудистой патологии.

Еще одна проблема, с которой сталкиваются бывшие спортсмены, — последствия необоснованного приема различных фармакологических препаратов для коррекции массы тела. Следует учитывать, что любое введение гормональных препаратов представляет собой грубое вмешательство в очень тонкие и сложные обменные процессы в организм.

Была изучена распространенность хронической патологии среди тренерско-преподавательского состава — мужчин (126 чел.) и женщин (78 чел.) — и членов сборных команд ВО, имеющих стаж участия в спорте высших достижений от 8—20 лет.

Помимо хронической патологии у тренеров и преподавателей были проанализированы частота и структура функциональных нарушений сердечно-сосудистой системы.

Результаты сравнили с аналогичными показателями у тренеров и преподавателей, выпускников факультета физической культуры, не участвующих в спорте высших достижений и не имеющих высоких спортивных квалификаций.

Так, у работников тренерско-преподавательского состава, не участвующих ранее в спорте высших достижений, по сердечно-сосудистой системе определились следующие показатели: отклонения ЭКГ в виде нарушения метаболических процессов миокарда, блокады пучков Гиса, отклонения со стороны нервной системы, неврозы, заболевания пищеварительной системы в виде хронического гастрита и хронического холецистита.

Выводы. Таким образом, проведенные исследования показали, что профессиональная спортивная деятельность в зависимости от уровня спортивной квалификации и вида спорта может обусловить появление отклонения в состоянии здоровья спортсменов при участии и после завершения карьеры в спорте высших достижений.

Проведенные исследования позволили установить более высокие показатели состояния здоровья у работников сферы физической культуры и спорта, являющихся выпускниками тренерских факультетов физкультурных вузов и не участвующих в спорте высших достижений.

Библиографические ссылки

1. *Стамбулова Н. Б.* Кризисы спортивной карьеры // Теория и практика физ. культуры. 1997. № 10.
2. *Коган О. С.* Формирование здоровья высококлассных спортсменов после завершения карьеры в спорте высших достижений // Теория и практика физ. культуры. 2006. № 5. С. 20–22.