

## ПРОФИЛАКТИКА СОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ

*Наталья Соколова, Наталья Криволап,*

*Алла Подплетняя, Ольга Луковская*

Областной центр спортивной медицины г. Донецк,  
Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта



### Аннотация.

Рассмотрено применение системы профилактических мероприятий, которая позволяет снизить процент обострений хронических заболеваний и способствует повышению переносимости физической нагрузки и улучшению функционального состояния пловцов.

### Annotation.

Considered using the system preventive action, which allows to reduce the percent of the intensifications of the chronic diseases and promotes increasing to transplantability of the physical load and improvement of the general condition swimmer.

**Постановка проблемы.** В настоящее время нет никаких сомнений в том, что наряду с положительным влиянием тренировочных занятий на организм спортсменов возможно и патологическое влияние тренировок при их нерациональном использовании. Возникла необходимость достаточно точной индивидуальной дозировки физической нагрузки, ибо чрезмерная нагрузка ведет к психофизическому перенапряжению. Спортивное плавание относится к числу массовых видов спорта, поэтому сущность названных выше проблем относится к огромному контингенту лиц, занимающихся спортивным плаванием. Особое внимание в плавании уделяется правильному профилю и медицинскому отбору детей. Отбор и ориентация пловцов не одномоментное событие, а длительный непрерывный процесс, включающий оценку способностей к эффективному спортивному совершенствованию, повышению функциональных возможностей организма, эффективной адаптации к возрастающей тренировочной нагрузке. На начальном этапе спортивного отбора играют роль генетически детерминированные признаки, характеризующиеся небольшой изменчивостью под влиянием тренировки. На последующих этапах их роль снижается и возрастает значение подверженных влиянию тренировки спортивно-технических, психологических и функциональных признаков.

**Цель работы:** изучить влияние физических нагрузок на специфику заболеваемости и разработать концепцию поэтапной системы профилактики соматических заболеваний у пловцов.

**Результаты исследования.** Нами обследовано 126 спортсменов, занимающихся плаванием и имеющих: первый спортивный разряд 44 (34,9 %) человека, кандидатов в мастера спорта 42 (33,3 %) человека и мастеров спорта 40 (31,7%) человек. Все спортсмены прошли углубленный медицинский осмотр, включающий антропометрические исследования, функциональное исследование всех систем организма и определение уровня физической работоспособности спортсменов.

Из всех обследованных патологические изменения были выявлены у 64 (50,8%). Из них: хронические заболевания ЛОР-органов. У 17 (13,5%) спортсменов, заболевания сердечно-сосудистой системы – 11 (8,7%) спортсменов, стоматологические заболевания – 12 (9,5%) пловцов, заболевания пищеварительной системы имели 4 (3,2%) человека, гинекологические заболевания – 8 (6,3%) спортсменов, прочие заболевания были у 12 (9,5%) пловцов.

Основной причиной высокого уровня распространенности хронических соматических заболеваний у спортсменов, занимающихся плаванием, являются максимальные физические и психоэмоцио-



нальные нагрузки, а также факторы переохлаждения, длительный контакт занимающихся с хлорированной водой, которая раздражает интерорецепторы слизистых оболочек, влияет на дыхательный и сосудодвигательный центры, что влечет за собой возникновение токсической миокардиопатии. В результате происходит снижение иммунологической реактивности спортсменов, нарушение обменных процессов за счет усиленного метаболизма белка. Все это приводит к снижению спортивных результатов.

Для предупреждения возникно-

вения соматических заболеваний нами была разработана поэтапная система профилактических мероприятий. Спортсмены были разделены на основную и контрольную группы по 32 человека. Всем спортсменам основной группы в подготовительном периоде цикла годичной подготовки была разработана индивидуальная схема профилактических мероприятий (табл. 1).

Кроме того, спортсменам основной группы при проведении врачебно-педагогических наблюдений проводилась коррекция тренировочного процесса соглас-

но функциональному состоянию спортсмена. Была проведена санация очагов хронической инфекции (в зависимости от локализации очага хронической инфекции).

**Результаты исследования и их обсуждения.** Индивидуальные схемы профилактики назначались в подготовительном периоде 1-го макроцикла в системе годичной подготовки. Оценивались: отсутствие обострения хронических заболеваний, физическая работоспособность, субъективная оценка переносимости тренировочной нагрузки (дневник самоконтроля). Углубленный медицинский осмотр

Таблица 1.

**Примерная схема профилактических мероприятий в подготовительном периоде цикла годичной тренировки спортсменов, занимающихся плаванием.**

Дни недели	Фармакологическая поддержка	Физические средства восстановления	Психологические средства восстановления
Понедельник	1. Супрадин по 1т. 1р. в день. 2. Кардонат по 1т. 1р. в день. 3. Энгистол по 1т. 3р. в день. 4. Катализаторы цикла лимонной кислоты 1,1 мл под язык 1 р. в день.	1. Контрастный душ утром. 2. Частичный массаж. 3. «Милта» (область применения зависит от локализации очага хронической инфекции).	1. Аутогенная тренировка.
Вторник	1. Супрадин по 1т. 1р. в день. 2. Кардонат по 1т. 1р. в день. 3. Энгистол по 1т. 3р. в день.	1. Гидромассаж. 2. Кислородный коктейль. 3. «Милта».	1. Идеомоторная тренировка.
Среда	1. Супрадин по 1т. 1р. в день. 2. Кардонат по 1т. 1р. в день. 3. Энгистол по 1т. 3р. в день. 4. Катализаторы цикла лимонной кислоты 1,1 мл под язык 1 р. в день.	1. Вибромассаж. 2. Общий классический массаж. 3. «Милта».	1. Аутогенная тренировка.
Четверг	1. Супрадин по 1т. 1р. в день. 2. Кардонат по 1т. 1р. в день. 3. Энгистол по 1т. 3р. в день. 4. Катализаторы цикла лимонной кислоты 1,1 мл под язык 1 р. в день.	1. Душ. 2. Кислородный коктейль. 3. «Милта».	1. Психомышечная релаксация с функциональной музыкой.
Пятница	1. Супрадин по 1т. 1р. в день. 2. Кардонат по 1т. 1р. в день. 3. Энгистол по 1т. 3р. в день.	1. Массаж нижних конечностей, поясницы. 2. Гидромассаж. 3. Углеводистый напиток. 4. «Милта».	1. Идеомоторная тренировка.
Суббота	1. Супрадин по 1т. 1р. в день. 2. Кардонат по 1т. 1р. в день. 3. Энгистол по 1т. 3р. в день. 4. Катализаторы цикла лимонной кислоты 1,1 мл под язык 1 р. в день.	1. Вибромассаж спины, конечностей. 2. «Милта».	1. Психомышечная релаксация с функциональной музыкой.
Воскресенье	1. Супрадин по 1т. 1р. в день. 2. Кардонат по 1т. 1р. в день. 3. Энгистол по 1т. 3р. в день. 4. Катализаторы цикла лимонной кислоты 1,1 мл под язык 1 р. в день.	1. Контрастный душ.	1. Идеомоторная тренировка.



проводился до и после проведения курса профилактических мероприятий.

После проведения курсов профилактического лечения повышение уровня переносимости тренировочной нагрузки спортсменами основной группы наблюдалось у 28(87,5%) чел., показатели улучшения общего состояния возросли на 42%, отсутствие обострений было зарегистрировано у 25(78,1%) чел. В контрольной группе повышение уровня переносимости тренировочной нагрузки отмечено у 21(65,6 %) чел. , показатели улучшения общего состояния возросли на 4 %, отсутствие обострений зарегистрировано у 15 (46,9 %) чел.

В процессе применения индивидуальных схем не были зарегистрированы побочные реакции, проведенные курсы профилактических мероприятий хорошо переносились спортсменами. В отдаленном периоде у пловцов основной группы значительно реже наблюдались обострения хронических заболеваний в межсезонный период и на пике спортивной

формы, что позволило им более успешно выступать в запланированных соревнованиях.

**Выводы** и перспективы дальнейшего использования методики.

Применение комплекса профилактических мероприятий позволило снизить процент обострений хронических заболеваний у спортсменов, занимающихся плаванием в подготовительном периоде.

Использование данной схемы способствовало повышению переносимости физической нагрузки и улучшению функционального состояния спортсменов, занимающихся плаванием.

Применение гомеопатических препаратов в данной схеме лечения позволяет сократить прием фармакологических средств, повышающих физическую работоспособность.

За время исследования не зафиксировано побочных эффектов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Галенко-Ярошевский П.А., Чекман И.С., Горчакова Н.А., Очерки метаболической фармакологии. Медицина, Москва,

250 стр., 2001г.

2. Дроздова И.В. Система и принципы реабилитации в медицине // международ. медицинский журнал – 2003, №4.
3. Компендиум 2003 – лекарственные препараты (2003) Коваленко В.Н., Викторов А.П., Морион, Киев, 1388 стр.
4. Кулененков О.С., Фармакологическая помощь спортсмену. Коррекция факторов, лимитирующих спортивный результат, Москва 2006г. -230 с.
5. Нестеров В.А. Физический статус человека. Механизмы формирования. Методы исследования: Учебн. пособие. – Хабаровск, 1997.-74 с.
6. Платонов В.Н. Допинг и эргогенные средства в спорте.-К.: Олимпийская литература, 2003 г. -575 с.
7. Платонов В.Н. Плавание.-К.: Олимпийская литература, 2000 г. -495 с.
8. Хагривс М. Метаболизм в процессе физической деятельности.-К.: Олимпийская литература, 1998 г. -285 с.

