

ВЛИЯНИЕ БОЛЬШИХ НАГРУЗОК НА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ СИЛЬШЕЙШИХ ГРЕБЦОВ МИРА

В.В. Василец, 2 курс

Научный руководитель – Л.Л. Шебеко, к.м.н., доцент

Л.В. Германович, ассистент

Полесский государственный университет

Проблема влияния спорта на здоровье человека не нова, поэтому и в прошлом, и в настоящее время она интересовала и интересует все большее и большее количество людей. Спорт – особый вид деятельности, сопряженный с регулярными высокими (часто экстремальными) физическими и эмоциональными нагрузками, повышенными требованиями к здоровью спортсмена.

Атрибуты спорта – состязания, конкуренция, стремление к максимальным результатам, предъявляют большие требования к физическим возможностям человека. Тренировочные нагрузки спортсменов вызывают многочисленные адаптационные реакции со стороны всех систем организма, и особенно, сердечно-сосудистой системы. Поэтому возникает острая необходимость изучения влияния профессионального спорта на здоровье.

В настоящее время имеется большое количество противоположных мнений о пользе и вреде профессионального спорта. Зачастую активно пропагандируется тезис о негативном влиянии спорта на здоровье и продолжительность жизни спортсмена.

Цель исследования. Изучение продолжительности жизни сильнейших спортсменов, занимающихся академической греблей, греблей на байдарках и каноэ, на примере выдающихся гребцов мира – победителей Олимпийских игр и чемпионатов мира.

Выбор в качестве исследования гребных видов спорта обусловлен их популярностью в Республике Беларусь. Открытие новых гребных каналов и гребных баз способствует широкой популяризации данных видов спорта. Кроме того в нашей стране постоянно увеличивается число занимающихся академической греблей, греблей на байдарках и каноэ [1, с. 2-3.].

В соответствии с поставленной целью нами была изучена спортивная карьера 76 профессиональных спортсменов, представителей академической гребли, и 24 спортсменов по гребле на байдарках и каноэ, их спортивные автобиографические данные, период занятий профессиональным спортом и продолжительность жизни. В данную выборку не были включены спортсмены, ушедшие из жизни во время боевых действий в период Первой и Второй мировых войн.

Следует отметить, что небольшая выборка спортсменов по гребле на байдарках и каноэ была обусловлена тем, что данный вид спорта был включен в программу Олимпийских игр с 1936, а чемпионаты мира с 1939, в отличие от академической гребли, которая входит в Олимпийские игры с 1900г.

Средняя продолжительность жизни изученных нами спортсменов по академической гребле составляет 74,3 года за период с 1930 по 2010г. В гребле на байдарках и каноэ – 65,2 лет за период с 1948 по 2008г.

Из 76 спортсменов, занимающихся академической греблей (победителей Олимпийских игр, чемпионатов мира) ушли из жизни: 1,3% в возрасте 25-30 лет; 1,3% – в 31-40 лет; 2,6 % – в 41-50 лет; 12 % в 51-60 лет; 21% – в 61-70 лет; 25% спортсменов дожили до возраста 71-80 лет, а 36,8 % спортсменов – до 81-96 лет.

Из 24 спортсменов-гребцов на байдарках и каноэ (победителей Олимпийских игр, чемпионатов мира) ушли из жизни: 8,6% – в 31-40 лет; 13% – в 41-50 лет; 13 % в 51-60 лет; 17,7% – в 61-70 лет; 34,7% спортсменов дожили до возраста 71-80 лет, а 13 % спортсменов – до 81-96 лет [2, с. 10 - 580.].

Изучив биографические данные спортсменов, нужно отметить, что не всем спортсменам удалось дожить до преклонных лет. Например, двукратный олимпийский чемпион, пятнадцатикратный чемпион мира по гребле на байдарках и каноэ Дьёрдь Колонич умер от сердечного приступа во время тренировки при подготовке к Олимпиаде - 2008 в возрасте 36 лет [2, с.342.]. Данный случай является примером внезапной сердечной смерти в спорте, которая является актуальной проблемой настоящего времени. Изменения, возникающие со стороны сердечно-сосудистой системы

при регулярных тренировках обозначаются термином «спортивное сердце» [3, с. 78 - 83.]. В руководстве по предупреждению внезапной сердечной смерти (ВСС) и желудочковых тахикардий ведущих американских кардиологических организаций спортсмены выделены в отдельную группу, определенную как «специфическая популяция с особым риском ВСС». [4, с. 565.].

Среди спортсменов представителей академической гребли есть также долгожитель - Джеймс Рокфеллер, проживший 102 года. Он взял "золото" на Олимпийских играх в Париже в 1924 году. Однако всю дальнейшую жизнь Джеймс посвятил себя банковскому делу.

Сравнительный анализ показателей средней продолжительности жизни в странах, представителями которых являлись спортсмены-участники соревнований, и продолжительности жизни спортсменов-гребцов за период с 1960 по 2008 год показан в таблице 1.

Таблица – Сравнительный анализ показателей средней продолжительности жизни

Страна	Средняя продолжительность жизни в стране	Средняя продолжительность жизни спортсменов	Процентное соотношение
США	74,2	81,5	+ 9,8 %
Великобритания	75	78,3	+ 4,4%
Германия	74,4	75,7	+ 1,7%

Как видно из данных материалов, средняя продолжительность жизни у спортсменов была выше, чем среднестатистический показатель в стране.

Выводы.

1. Изучение спортивной карьеры выдающихся гребцов-профессионалов, чемпионов Олимпийских игр, чемпионатов мира, позволило установить, что, несмотря на достаточно большие физические нагрузки в возрасте 20-40 лет, из 100 спортсменов, ушедших из жизни, 27 % прожили до 71-80 лет и 31% – до 81-96 лет.

2. Изучение продолжительности жизни выдающихся гребцов-профессионалов показало, что большие физические нагрузки аэробного характера не обязательно могут сказаться отрицательно на здоровье спортсменов.

3. Необходимо помнить, что гребля является видом спорта высокой интенсивности, поэтому приспособление организма спортсменов к постепенно и постоянно возрастающим физическим нагрузкам способствует как раскрытию двигательного потенциала человека, так перегрузке различных систем организма.

Список использованных источников

1. Ахраменко, А.Т. Молодые гребцы планеты в Бресте / А.Т. Ахраменко // Спорт на воде. - 2010. - № 4. - С. 2-3.
2. Бакал, Д. С. Большая олимпийская энциклопедия / Д.С.Бакал, С.П. Безверхий, Н.В. Большакова – М.: «Эксмо», 2008. – 586с.
3. Макаров, Л.М. Внезапная смерть молодых спортсменов / Л.М. Макаров // Кардиология. – 2010. - № 2. – С. 78-83.
4. Макарова, Л.Г. Практическое руководство для спортивных врачей / Л.Г. Макарова – Ростов-на-Дону: «Издательство БАРО-ПРЕСС», 2002. – 800с.
5. Михайлова, Т.В. Гребной спорт: Учебник / Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова – М.: «Академия ИЦ», 2006. – 400с.