

## ОСОБЕННОСТИ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

**Чертов Н. В.**, канд. пед. наук, доц.

Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону,  
Российская Федерация

**Аннотация.** Рассмотрены аспекты сохранения здоровья спортсменов высокого класса. Выявлены проблемы сохранения здоровья на этапе высшего спортивного мастерства. Отмечено, что к факторам, влияющим на здоровье спортсменов высокого класса, относятся все мероприятия, сопровождающие многолетнюю спортивную подготовку, включая выполненный объем тренировочной работы ранее и наследственность.

**Ключевые слова:** здоровье спортсменов, спортсмены высокого класса, спорт высших достижений, профессиональный спорт, любительский спорт.

Сохранение здоровья спортсменов на всех этапах многолетней подготовки является одной из приоритетных задач и актуальной темой в специализированных исследованиях. Особенно это касается этапа высшего спортивного мастерства, когда все системы организма спортсмена уже работают на условном пределе и нацелены на максимально возможный (пиковый) результат в спортивной карьере.

В работе использовались теоретические методы исследования: анализ литературы, анализ процесса практической деятельности, анализ и синтез, обобщение.

Ключевая проблема заключается в накопительных эффектах адаптации организма ко все возрастающим тренировочным и соревновательным нагрузкам. Увеличивающийся стаж занятий спортсмена, поиск новых форм, средств и методов, позволяющих купировать неизбежную стабилизацию динамики роста результативности, некоторые недочеты в планировании комплекса мероприятий спортивной подготовки, включая питание и восстановительные мероприятия, несвоевременную диагностику функциональных систем и органов организма — все это в отдельности или по совокупности может стать причиной неблагоприятного воздействия на здоровье спортсмена и даже привести к завершению его карьеры.

Следует отметить, что достижение этапа высшего спортивного мастерства предполагает успешное прохождение всех предыдущих этапов

многолетней спортивной подготовки, в каждом из которых ставились задачи укрепления или сохранения здоровья спортсмена, что закреплено во всех федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта [4].

Само достижение этапа высшего спортивного мастерства может говорить не только об одаренности и уникальности спортсмена, но и о грамотной системе подготовки и сохранении его здоровья на относительно высоком уровне. В противном случае (при наличии проблем со здоровьем) он бы не смог прогрессировать и наращивать свой потенциал ввиду неспособности органов и систем организма переносить все возрастающие физические и психические нагрузки.

Что характерно, переходя на каждый последующий этап подготовки спортсмен становится объектом внимания комплексной научной группы и медико-биологического сопровождения с соответствующей диагностикой. А по вопросам сохранения его здоровья работает целая команда специалистов, уровень которых тем выше, чем выше уровень достижений спортсмена.

Начиная с середины 90-х годов прошлого столетия наметилась противоречивая тенденция не совсем корректного обоснования «вредности спорта» для здоровья человека с одновременным противопоставлением различных «оздоровительных программ», «фитнес-технологий» и прочих терминологических заблуждений, уводящих научное сообщество и специалистов от сути проблемы [3].

Именно поэтому тренировочные и оздоровительные эффекты стали противопоставляться и относятся к разным категориям (условно к спорту и фитнесу), что не совсем верно и противоречит эффектам адаптации [2].

В тоже время все спортсмены высокого класса были автоматически определены в профессионалы и профессиональный спорт, забывая, что профессиональный спорт от любительского отличается получением вознаграждения за свою труд (профессию). Можно быть спортсменом-профессионалом, но не спортсменом высокого класса. То, что спортсмены-любители могли и могут побеждать профессионалов никто не вспоминает, как и Олимпийские игры исключительно спортсменов-любителей до 1988 года включительно.

Наибольший информационный вред спортсменам высокого класса в контексте вреда здоровью и смещение акцентов произошло из-за участвовавших допинг-скандалов. Однако в данном аспекте также не все однозначно, так как фармакологическое сопровождение спортсменов (естественно, без использования запрещенных препаратов) призвано обеспечивать эффективную

подготовку и именно сохранение здоровья спортсмена, а не нанесение ему вреда.

Из-за указанных терминологических нестыковок и не совсем обоснованных, часто категоричных, суждений сама проблема сохранения здоровья спортсменов высокого класса не представляется в свете действительно объективного анализа.

Причин, по которым возможны проблемы со здоровьем спортсменов высокого класса достаточно много. Например, полноценное и сбалансированное питание спортсмена сопровождало его спортивную подготовку с начального этапа, учебно-тренировочного, этапа совершенствования спортивного мастерства или только с этапа высшего спортивного мастерства? А питание спортсмена уже на ранних этапах является ключевым фактором в поддержании его работоспособности [1].

Структура и характер восстановительных мероприятий, медико-биологическое и фармакологическое сопровождение, психологическое сопровождение, совокупность диагностических мероприятий (объем, качество, уровень привлеченных специалистов).

При всей значимости перечисленных сопроводительных мероприятий, наиболее существенным остается тренировочная программа по годам и этапам подготовки: объемы и интенсивность, набор средств и методов общей и специальной физической подготовки, их разнообразие и сочетание, соответствие возрастным особенностям и возможностям организма.

Наиболее важным в комплексном анализе и сопровождении спортивной подготовки является фактор присутствия (или отсутствия) эффектов перетренировки, которые могли быть явными, а могли быть слегка заметными (скрытыми), что в будущем могло негативно сказаться на здоровье и прогрессе результатов. Очевидно, что при ярко выраженных эффектах перетренировки спортсмен не достигнет этапа высшего спортивного мастерства. Скрытые эффекты перетренировки могут дать о себе знать спустя годы. Наиболее сложным является подростковый возраст. В данный период не рекомендуется форсировать нагрузки.

В любом случае у спортсменов высокого класса первым предвестником отклонений в состоянии здоровья будет сигнал от «слабого звена», т.е. органа или системы организма, которые начинают «давать сбой» при экстремальных нагрузках. Но о них, как правило, будет известно ввиду проведения регулярных обязательных и углубленных медицинских осмотров, исследований и различных видов диагностики. Современное специализированное

оборудование, нагрузочные тесты и биохимия позволяют определить проблемный орган или систему.

Таким образом, можно сделать выводы о том, что на сохранение здоровья спортсмена высокого класса работает вся система спортивной подготовки и целая команда специалистов. Спортсмены, имеющие проблемы со здоровьем или существенные нарушения в методике подготовки, как правило, уже сошли «с дистанции» на более ранних стадиях многолетней спортивной подготовки. К факторам, влияющим на здоровье спортсменов высокого класса, относятся все мероприятия, сопровождающие многолетнюю спортивную подготовку, включая выполненный объем тренировочной работы ранее и наследственность.

#### Список использованной литературы

1. Фомин В.Л. Правильное питание как недооцененный фактор в поддержании и улучшении производительности спортсменов / В сборнике: Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. отв. ред.: А.А. Тациан, В.М. Баршай, Т.А. Степанова. Ростов-на-Дону, 2021. – С. 279-283.
2. Чертов Н.В. Проблемы тренировочных и оздоровительных эффектов в подготовке спортсменов / Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: Сборник материалов двенадцатой международной научной конференции. - Ростов-на-Дону; Таганрог, 2023. – С. 115-122.
3. Чертов Н.В. Терминологические ловушки и особенности здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании и спорте / В сборнике: Здоровьесберегающие технологии: психическое и физическое здоровье. Сборник статей Международной научно-практической конференции. Новополюцк, 2024. – С. 299-304.
4. <http://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> (Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Официальный сайт Министерства спорта РФ).