

совершенствования личности, а в студенческие годы для создания резервных возможностей организма для высокой работоспособности на длительный жизненный период. Ориентиром качественной нагрузки для подрастающего поколения с учетом возраста и уровня подготовленности считается такая нагрузка, которая позволяет потратить за одно занятие (80—90 мин) для девушек 600—700 ккал. Этот минимум можно выполнить при примерном объеме средств, используемых на занятиях при следующей интенсивности: 30 % времени (от общего времени занятий) при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 100—120 уд/мин, или 110—125 ккал, 50 % — при 130—160 уд/мин, или 330—385 ккал, 20 % — при 160—180 уд/мин, или 160—190 ккал. У юношей 720—840 ккал соответственно: 215—250 ккал, 360—420 ккал, 145—170 ккал.

Учебные занятия по физическому воспитанию (два раза в неделю) в среднем обеспечивают возможность движений в объеме 4000—7300 шагов, что не может компенсировать общий дефицит двигательной активности за неделю. К сожалению, в выходные дни малоподвижный образ жизни доминирует у большинства студентов, а двигательный компонент составляет менее 2 % бюджета свободного времени.

УДК 616-089.5(075.8)

О.Б. Павлов, канд. мед. наук, доц., чл.-кор. МАГ  
(БГМУ, г. Минск)

### **ПРИЧИНЫ ВНЕЗАПНОЙ СМЕРТИ У СПОРТСМЕНОВ И РЕАНИМАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

Цель исследования – определение причин внезапной смерти у спортсменов в различных видах спорта и путей их профилактики.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и обобщение передового спортивного опыта.

Американский регистр внезапной смерти молодых спортсменов (Sudden Death in Young Athletes Registry) с 1980 по 2006 г. зарегистрировал 1866 внезапных смертей (ВС) и случаев нефатальной остановки сердца (85) во время занятий спортом, которые отмечались в 38 видах спорта. Национальный регистр внезапной смерти молодых спортсменов США регистрирует до 115 случаев ВС в год. Внезапная смерть в спорте – это смерть, наступившая непосредственно во время нагрузок, а также в течение 24-х часов с момента появления первых симптомов, заставивших изменить или прекратить спортивную деятельность.

Внезапная смерть чаще всего встречается среди спортсменов, занимающихся такими видами спорта, которые требуют или продолжительной выносливости, например, марафонский бег или внезапных переходов от отдыха к физическому перенапряжению, или же такой физической активности, которая вызывает повышенное давление внутри грудной клетки. Внезапная сердечная смерть в спорте может быть разделена на три категории:

- синдром commotio cordis, при котором резкий и сильный удар в грудь вызывает фатальную аритмию сердца;
- внезапная кардиальная смерть молодых спортсменов (меньше 30 лет), которая происходит преимущественно из-за структурной, обычно наследственной, болезни сердца;
- внезапная кардиальная смерть от ишемической болезни сердца, которая является главной причиной смерти спортсменов старше 30 лет и чаще всего происходит в таких видах спорта как бег, велогонки и другие виды спорта с интенсивной динамической нагрузкой.

### **Выводы**

1 Внезапная смерть чаще всего встречается среди спортсменов, занимающихся такими видами спорта, которые требуют или продолжительной выносливости, например, марафонский бег или внезапных переходов от отдыха к физическому перенапряжению, или же такой физической активности, которая вызывает повышенное давление внутри грудной клетки.

2 Частота случаев ВС достоверно увеличивается ежегодно на 6 % в год.

3 91–97 % умерших спортсменов являются лицами мужского пола.

4 93 % случаев внезапной смерти спортсменов вызвано нарушениями в функционировании сердечнососудистой системы.

5 Во избежание внезапной смерти в спорте нужно регулярно проходить медицинское обследование (обязательно должен быть включен сбор анамнеза, физикальное обследование, проведение ЭКГ и Эхо КГ исследований), избегать перетренировок, переутомления, вредных привычек, перегрева организма.

6 Все дееспособные граждане должны быть настроены на ВС и владеть приемами первичной реанимации.