

ID: 2017-01-977-A-11037

Оригинальная статья

Иванченко М.Н., Коньков А.В., Акимова Н.М., Конкина Е.А., Левченко А.С.

## Влияние алкоголя на самочувствие спортсменов в процессе тренировок

*ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России*

Ivanchenko M.N., Konkov A.V., Akimova N.M., Konkina E.A., Levchenko A.C.

## The effect of alcohol on athlete's health during the training process

*Saratov State Medical University n.a. V.I. Razumovsky*

### Резюме

Из-за приема алкоголя, особенно систематического, ухудшается координация и снижается реакция, выносливость, что сводит к нулю все предыдущие достижения. Для спортсменов, занимающихся бодибилдингом или пауэрлифтингом, алкоголь особенно не желателен. Однако мало кому удастся полностью исключить потребление алкоголя. В связи с этим важно выявлять спортсменов, которые могут употреблять алкоголь за несколько часов до тренировки.

**Ключевые слова:** спорт, алкоголь, состояние здоровья

### Abstract

Due to intake of alcohol, especially systematic, deteriorating coordination and reduced reaction time, endurance, which nullifies all previous achievements. For athletes involved in bodybuilding or powerlifting, the alcohol is not particularly desirable. However, few people can completely eliminate the consumption of alcohol. In this regard, it is important to identify athletes who may consume alcohol a few hours before the workout.

**Key words:** sport, alcohol, health

### Введение

Спортсмены получают удовлетворение в процессе тренировок за счет выброса эндорфинов в трезвом состоянии. Им не нужен алкоголь или другое психоактивное вещество, чтобы расслабиться. Алкоголь не является допингом. Допинг - это вещества, которые позволяют добиться улучшения спортивных результатов. Алкоголь же, наоборот, замедляет многие процессы и негативно влияет на мышечную силу. Говоря о физических нагрузках во время похмельного синдрома, рекомендовано в таких случаях отказаться от кардиотренировок, чтобы избежать нагрузки на сердце (1, 2). После выпитых 50 мл крепкого алкоголя (100 г водки) понадобится не менее 4 часов для того, чтобы снова быть готовым к физической нагрузке. Если спиртного было выпито больше, тренировку нельзя начинать в ближайшие 2 дня (1, 2).

Из-за приема алкоголя, особенно систематического, ухудшается координация и снижается реакция, выносливость, что сводит к нулю все предыдущие достижения. Происходит обезвоживание организма; кровь сгущается, что повышает нагрузку на сердце и может привести к развитию хронической сердечной недостаточности. Замедляется набор мышечной массы, так как алкоголь существенно снижает выработку аминокислот. Алкогольные напитки снижают количество тестостерона и повышают количество эстрогена. Этанол нарушает ритмы сна, а именно во сне происходит наиболее интенсивное восстановление мышечных волокон.

Для спортсменов, занимающихся бодибилдингом или пауэрлифтингом, алкоголь особенно не желателен.

Однако мало кому удастся полностью исключить потребление алкоголя, поскольку в настоящее время это неотъемлемый атрибут праздников. К тому же существует расхожее (ложное) мнение о действии алкоголя как антидепрессанта и седативного средства.

В связи с изложенным выше нами было проведено исследование по выявлению спортсменов (профессионалов или любителей), которые могут употреблять алкоголь за несколько часов до тренировки.

**Целью исследования** являлось изучение влияния алкоголя на самочувствие спортсменов во время такой тренировки.

### Материал и методы

Проводилось анкетирование 100 спортсменов в возрасте 18-50 лет, посещающих один из спортивных клубов г. Саратова, из них мужчин - 53 человека и женщин 47 человек.

Статистическую обработку полученных результатов выполняли с использованием программных средств «MS Excel for Windows».

### Результаты

Большая часть опрошенных составляла возрастную группу 18-25 лет (81%); в возрасте 25-35 лет опрошены 12 человек (12%), и старше 35 лет – 7 человек (7%).

Новичками были 29 человек (посещали спортивный клуб менее 1 года); от 1 года до 5 лет тренировались 39 человек, больше 5 лет – 12 человек (29%, 39% и 12% соответственно). Только силовыми видами спорта занимались 46% опрошенных (преимущественно мужчины), только статические упражнения выполняли 14% спортсменов (преимущественно женщины) и только аэробные – 19 % (преимущественно женщины). Сочетали в процессе тренировок все виды упражнений 16 человек, как мужчины, так и женщины (16% опрошенных) (рис. 1).

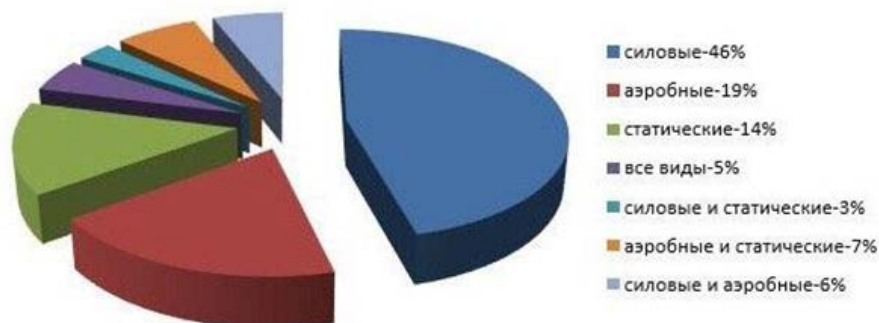


Рисунок 1. Виды тренировок, посещаемые спортсменами

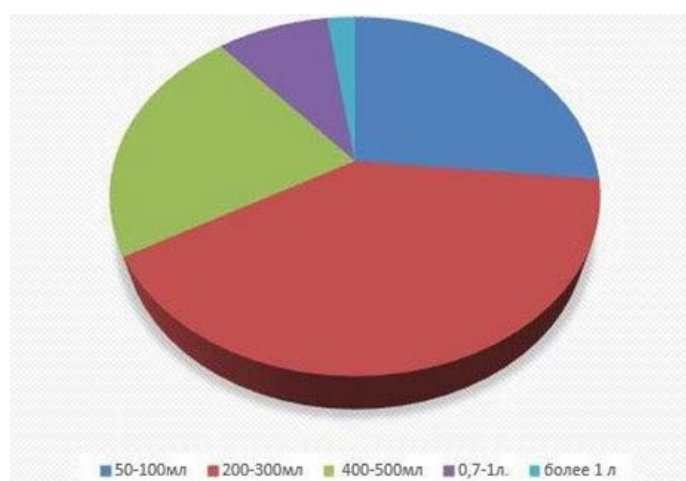


Рисунок 2. Употребление какого количества спиртного для вас оптимально

Только в тренажерном зале занимались 39 человек (39%), по большей части мужчины; только групповые тренировки посещали 37% респондентов (преимущественно женщины); чередовали индивидуальные и групповые тренировки 24 человека (24%), преимущественно женщины.

Те спортсмены, которые занимались в тренажерном зале, практически всегда занимались самостоятельно (46% опрошенных), иногда прибегали к помощи тренера 20% спортсменов. Всегда занимались под руководством тренера 34 человека (34%), из них групповые программы посещали 25 человек, занимались индивидуально – 9 человек.

У большей части спортсменов длительность тренировки составляла от 1,5 до 2х часов (42 человека и 42% респондентов соответственно), от 1 часа до 1,5 часов – у 33% опрошенных; меньше 1 часа занятие длилось у 16% спортсменов, и 9 человек занимались всегда более 2 часов.

Более половины спортсменов тренировались регулярно, 3-4 раза в неделю (56 человек – 56%, преимущественно мужчины), не менее 2х раз в неделю посещали тренажерный зал 35 человек (35%, как мужчины, так и женщины), 1 раз в неделю и ежедневно ходили на занятия по 2 человека (по 2% респондентов, все женщины). По особому графику 5 через 2 (5 дней подряд тренировка и 2 дня отдых) тренировались 4 человека (4%, все мужчины).

Регулярно (еженедельно) посещали тренировки 56 человек (56%, по большей части мужчины, занимающиеся индивидуально). Небольшие перерывы между занятиями (до 1-2 недель) позволяли себе 23 человека (23%, как мужчины, так и женщины), значительные перерывы (до 1-2 месяцев) – 6 человек (6%) и более 3 месяцев – 17 человек (17%, преимущественно женщины, посещающие групповые занятия).

Отношение к алкоголю опрошенных спортсменов было двоякое – мнения разделились практически поровну. Позволяли себе спиртные напитки за несколько часов до тренировки 49% спортсменов (преимущественно в возрасте до 25 лет). Из них 15 человек (30%) употребляли крепкие спиртные напитки (водка, коньяк, виски, бренди), 18 человек (37%) – крепости 10-18° (вина, настойки, алкогольсодержащие бальзамы, глинтвейн), 10 человек (20%) - слабоалкогольные напитки (энергетики, слабоалкогольные коктейли). Напитки любой крепости употребляли 6 респондентов (13%). Не употребляли алкоголь вообще 51% опрошенных (51 человек).

Употребляли спиртные напитки более 1 раза в неделю 10 человек (20%), 1-2 раза в месяц 18 человек (37%), более 6 раз в год – 21 человек (43%) (рис. 2).

На следующий день после приема алкоголя в отсутствие тренировки отмечалось ухудшение самочувствия у 10 человек (20%), самочувствие не изменялось у 35 человек (71%); отлично себя чувствовали 4 человека (9%).

При наличии тренировки на следующий день после приема спиртного отличного самочувствия не отметил никто (0%). Прием алкоголя влиял на ход и качество тренировки у 41 человека (84%), причем 18 человек (39%), отмечая неудовлетворительное предтренировочное состояние, отменяли занятия либо прекращали тренировку в самом начале.

#### **Обсуждение**

Ухудшение самочувствия после принятого накануне спиртного в основном проявлялось головными болями, тошнотой, общей слабостью и недомоганием. Однако 63% респондентов (31 человек), употребляющих алкоголь, в день тренировок отмечали повышение артериального давления (АД) до 140/90-100 мм рт. ст. (16 человек, 32%) и до 160/100-110 мм рт. ст. (15 человек, 31%).

#### **Выводы**

Таким образом, анкетно-опросным методом было выявлено негативное влияние алкогольных напитков на предтренировочное состояние спортсменов - как новичков, так и профессионалов. Больше половины тренировок отменяются по причине неудовлетворительного самочувствия на следующий день после приема спиртного, в том числе в результате повышения АД.

#### **Литература**

1. Имеряков, А.И. Алкоголь. Воздействие на организм спортсмена / А.И. Имеряков // «Железный мир». – Москва, 2015. - №5.
2. Старовиков, М.В. Влияние вредных привычек на организм спортсмена / М.В. Старовиков, А.М. Поздняков // «Успехи современного естествознания». – Волгоград, 2013. - №9. – с. 103-104.