

Спорт и алкоголь и как они связаны

Кошелев Андрей Алексеевич – студент кафедры Нефтегазового дела имени профессора Г.Т. Вартумяна Института нефти, газа и энергетики Кубанского государственного технологического университета.

Сердюков Сергей Александрович – студент кафедры Нефтегазового дела имени профессора Г.Т. Вартумяна Института нефти, газа и энергетики Кубанского государственного технологического университета.

Лучинина Инна Геннадьевна – старший преподаватель кафедры Физического воспитания и спорта Института фундаментальных наук Кубанского государственного технологического университета.

Аннотация: Всём известно, что спорт полезен для здоровья человека, держит его тело и дух в постоянном тонусе, а вот алкоголь приносит вред здоровью, т.к. снижает физическую активность и выносливость, что является следствием уменьшения результатов в спорте. Однако, несмотря на данный факт, спортсмена все равно влечет на алкоголь. Данная статья поможет нам разобраться в том, почему это происходит.

Ключевые слова: Спорт, алкоголь, спортсмен, вред, результат, травмы, терморегуляция, обезвоживание организма.

Как алкоголь влияет на работоспособность, восстановление после тренировок и травм? Почему некоторые люди воспринимают спорт неотрывно от употребления алкоголя? Чтобы ответить на все эти вопросы была предпринята попытка рассмотреть эту тему с психологической, культурной и экономической точки зрения. Спорт и алкоголь часто связывают. Многие спортивные команды спонсируются алкогольными напитками, и кроме того, некоторые исследования показывают, что спортсмены употребляют много алкоголя и что они, в отличие от людей не связанных со спортом, делают это чаще и в больших количествах. Поэтому необходимо более детальное разбирательство.

На психологическом уровне некоторые люди ищут острых ощущений и поэтому находятся в активном их поиске. Как это ни парадоксально, но чрезмерная активность также может быть причиной склонности к злоупотреблению алкоголем, под предлогом укрепления сплоченности и командного духа, поощряется «мужское» поведение, связанное с распитием спиртного. Кроме того, связь между алкоголем и спортом подчеркивает давняя традиция: спортивные чемпионаты обычно сопровождаются рекламой крепких напитков, спортсмены часто открывают пиво, иногда шампанское, чтобы отпраздновать победу. То же самое, можно наблюдать и в фанатской среде.

Люди, которые занимаются физической активностью под воздействием алкоголя, менее выносливы и более подвержены травмам.

Употребление алкоголя до или во время занятий спортом также влияет на результативность спортсмена, поскольку затрагивает такой важный биологический процесс, как терморегуляция. И самое главное употребление алкоголя во время занятий спортом способствует обезвоживанию организма.

В случае автоспорта или мотоспорта, вопрос употребления алкоголя вообще не стоит. Во-первых, потому, что несчастный случай может повлечь за собой человеческие жертвы, и, во-вторых, это незаконно. Нетрезвый гонщик просто не будет допущен к гонке.

Люди обычно пьют после тренировки. Но употребление алкоголя негативно влияет на восстановление мышечных тканей. А для достижения спортивных высот это не менее важно, чем режим тренировок.

Спортсмены, желающие восстановиться оптимально, должны избегать употребления по двум следующим причинам: качественный сон и отсутствие «похмелья».

Поэтому мы рекомендуем спортсменам, которые хотят выпить:

- не употреблять алкоголь до или во время занятий спортом;
- перед употреблением горячительных напитков сначала пейте воду после

тренировки, чтобы избежать обезвоживания, а затем ешьте пищу, богатую углеводами и белком.

Список литературы

1. Самсонов, П.А. Организм мужчины [Текст] : [подробное описание структуры, функций и ухода: Пер. с англ. / пер. с англ. П. А. Самсонова]. - 2-е изд. – Минск : Попурри, 1997. - 591 с.
2. Капустин Д.З. «Здоровье мужчины» - пер. с англ. Д.З. Капустин. - М.: Вершина, 1996. - 132 с.
3. Кулиненко О.С. Фармакология спорта в таблицах и схемах [Текст] / О. С. Кулиненко. - 2-е издание. – М.: Sport, 2015. - 174 с
4. Василенко, А.Тренинг, питание, спортивная фармакология в бодибилдинге [Текст] / А. Василенко. – М.: Real Pump, 2004. - 224 с.
5. Рэймзи, Крэйг. Анатомия наращивания мышц [Текст] : [большая иллюстрированная энциклопедия:12+] / Крэйг Рэмси; [пер. с англ. И. Скворцовой]. – М.: Бомбора, 2018. - 158 с.
6. Ловчев, В. М. Проалкогольные и антиалкогольные традиции в европейской культуре: [Текст]: диссертация...доктора исторических наук: 24.00.01 /В. М. Ловчев; [Место защиты: Казан. гос. ун-т культуры и искусств]. - Казань, 2013. - 483 с.
7. Савчук, С. А. Химия и токсикология этилового спирта и напитков, изготовленных на его основе [Текст]: хроматографический анализ спиртных напитков / С. А. Савчук, В. П. Нужный, В. В. Рожанец. - Изд. 2-е. – М.: URSS, 2016. - 181 с.

{social}