

**Міністерство освіти і науки України
Одеська національна академія харчових технологій**



**Десята
Всеукраїнська
науково-практична конференція
молодих учених та студентів
з міжнародною участю**



**ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ**

29 вересня – 1 жовтня 2017 року

Одеса

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ, ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВЖИВАННЯ АНАБОЛІЧНИХ СТЕРОЇДІВ

Буко А.Я., студентка II курсу факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту

Київський університет імені Бориса Грінченка
м. Київ

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології **Неведомська Євгенія Олексіївна**.

Актуальність дослідження обумовлена статистичними даними: 80 – 90% професійних спортсменів, що займаються бодібілдингом, важкою атлетикою, пауерліфтингом, застосовують анаболічні стероїди; від 30 до 60% аматорів, що тренуються у фітнес-клубах, також вживають анаболіки.

Мета дослідження полягає у доведенні необхідності фізичної реабілітації для спортсменів, постраждалих від вживання анаболічних стероїдів. Стероїди – це клас органічних сполук, в основі структури яких лежить циклопентанпергідрофенантрен, або стеран. Природні стероїди в організмі людини знаходяться в мембранах ендоплазматичної сітки і мітохондріях клітин. Також стероїдами є жовчні кислоти і жовчні спирти (сприяють перетравлюванню їжі в кишечнику) та гормони – сигнальні речовини, які регулюють обмін речовин, ріст і репродуктивні функції організму (статеві гормони, кортикостероїди). Чоловічий гормон тестостерон має здатність до посилення пластичного обміну в організмі, або анаболізму, тому його штучний аналог – синтетичний тестостерон і назвали анаболічним стероїдом (АС). У 40-их роках минулого століття АС стали застосовувати у спорті для розвитку і нарощування м'язової тканини спортсмена. Механізм дії анаболічних стероїдів на організм спортсмена: стероїди «примушують» клітину посилено виробляти м'язові білки, сприяючи тим самим збільшенню м'язової маси тіла; це сприяє росту силових показників, адже посилений синтез білку в організмі збільшує товщину міофібрил, відповідальних за м'язове скорочення. Проте, негативними побічними ефектами вживання анаболічних стероїдів на організм спортсмена є небезпека розриву зв'язок і сухожилля при гіпертрофованому розвитку мускулатури, порушення гормональної системи і відповідно гормональної рівноваги в організмі, послаблення імунної системи, токсичний вплив на печінку та нирки, розвиток серцево-судинної патології (інфаркт міокарду), розвиток у чоловіків імпотенції, безпліддя, у жінок – синдром вірилізації, депресія як прояв психічної і фізичної залежності від анаболіків, аналогічної залежності від наркотичних засобів тощо. Серед відомих спортсменів, що постраждали від анаболічних стероїдів, датський велогонщик Кнут Йенсен (1960 р.), англійський велосипедист Том Сімпсон (1967 р.), німецький металник молота Детлеф Герстенберг (1993 р.), американський бодібілдер, кіноактор і політик Арнольд Шварцнеггер (1997 р.), рекордсменка світу в бігу на 100 м Флоренс Гріффіт-Джойнер (1998 р.), німецька штовхачка ядра Хайді Крігер (1999 р.), російський спортсмен і шоумен Володимир Турчинський (2009 р.).

Зміни в організмі спортсмена після припинення вживання анаболічних стероїдів (АС) повністю усунути неможливо, а ось мінімізувати втрати м'язової маси допоможе фізична реабілітація, яка максимально швидко відновити нормальну роботу гормональної системи і скоротить катаболічний ефект від тренувань.

Література

1. Неведомська Є.О., Буко А. Я. Вплив анаболічних стероїдів на здоров'я спортсменів / Євгенія Олексіївна Неведомська, Анастасія Ярославівна Буко // «Первый независимый научный вестник». - № 18. – 2017. – С. 27 – 31.