

Грудовик Т.Н.

ГУБИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ АНАБОЛИЧЕСКИХ СТЕРОИДОВ НА ОРГАНИЗМ

*УО «Брестский государственный технический университет», Брест,
Беларусь*

Современный спорт сильно отличается от своих первых дней. Это касается не только методик тренинга и организации питания. Уже на заре соревновательного спорта спортсмены применяли анаболические стероиды. Сегодня их дополнили десятки новых стимуляторов, куда более мощных, чем синтетический тестостерон. На фармакологических препаратах воспиталось не одно поколение культуристов. Многие из них считают «химию» и тренинг

неразделимыми, а соревновательный бодибилдинг без употребления допингов – пустой тратой времени. Аналогичная картина наблюдается почти во всех видах спорта. В большом спорте на допинг-контроль тратятся огромные средства, он стал очень изощренным и точным, но появились другие проблемы. Список запрещенных препаратов идет на тысячи и на все их проверить в течение 1 – 2 дней – невозможно. Более того, приводит в ужас тот факт, что в России по данным лаборатории допингового контроля ВНИИФК, на соревнованиях школьников, около 50% соревнующихся из Москвы, Санкт-Петербурга, Московской, Тульской, Смоленской областей применяют анаболические стероиды, кокаин, амфетамины и другие препараты.

Анаболические стероиды – это синтетические производные тестостерона. Изначально тестостерон – это мужской половой гормон. Это андроген, стимулирующий рост тканей, на которые он воздействует. Одной из этих тканей является мышечная ткань. Тестостерон имеет как анаболический, так и андрогенный эффект. Будучи изолированным, анаболический эффект напрямую способствует росту мышечной ткани. От андрогенного эффекта зависят вторичные половые признаки мужчин: волосяной покров на лице, низкий голос, развитие полового органа и эрекция, а также агрессивность в поведении. Термин «анаболический» в противовес термину «андрогенный» подчеркивает, что в стероиде путем изменения молекулярной структуры тестостерона усилена функция воздействия на рост тканей и заторможена функция усиления вторичных половых признаков.

Основное свойство этих препаратов – усиление процесса обмена и усвоения тех веществ, которые идут на построение тканей живого организма, с одновременным ослаблением реакций обмена, связанных с распадом сложных органических веществ. Благодаря этому свойству их называют "строительными" гормонами. Причем в первую очередь анаболики стимулируют белковый обмен. Анаболические стероиды активизируют также минеральный обмен, задерживая в организме калий, фосфор и серу, необходимые для синтеза белка, способствуют задержке кальция в костях.

Анаболики облегчают и ускоряют всасывание веществ, необходимых для деятельности клеток. Они стимулируют "мышечное питание" и увеличивают вес благодаря приросту мышечной массы.

Молекулы некоторых стероидов могут сохранять активность в течение нескольких недель, молекулы же других быстро видоизменяются в организме, превращаясь в малоэффективные формы уже через пару дней после употребления. Одни стероиды обладают значительно большей эффективностью, чем другие. Все зависит от следующих факторов: специфики самого стероида; индивидуальных особенностей организма конкретного человека; схемы применения стероидов; наличия достаточного количества аминокислот и энергии для синтеза нового белка в клетке (проблема полноценного, в том числе специализированного питания спортсмена); уровня физических нагрузок при приеме препаратов, так как недостаточный их объем

отрицательно скажется на эффективности действия препарата (проблема правильного подбора режима и интенсивности тренировок). Не все стероиды обладают одинаковой химической структурой, определяющей скорость превращения препарата в печени в биологически неактивное соединение и его выведение из организма и, соответственно, имеют разную степень воздействия на организм человека.

Но какова бы, ни была схема приема стероидов, не следует забывать про достаточно интенсивные специальные тренировки, и соответствующее им полноценное высокобелковое питание. И если спортсмен принимает стероиды, но недостаточно тренируется, неправильно питается, то никакого анаболического эффекта ожидать не следует. Эффект здесь будет исключительно негативный, связанный с токсическим воздействием на организм и, прежде всего, – на печень. На основании всего изложенного можно назвать следующие позитивные эффекты от применения анаболических стероидов: увеличение силы в результате адекватного питания и тренировки за счёт увеличения количества сократительных волокон в мышечных клетках; уменьшение количества жира в результате увеличения дыхательного коэффициента, влияния на обмен веществ, питания и тренировки; увеличение выносливости за счёт увеличения числа митохондрий и усиления потребления кислорода; улучшение кровоснабжения мышц связанное с ускорением кровотока в микрососудах; предотвращение распада мышечных волокон, вызванного интенсивными тренировками; восстановление после травм и хирургических операций в зависимости от повышенного синтеза белка и влияния на обмен веществ.

Сторонники анаболических стероидов абсолютно не признают побочных эффектов данных стимуляторов, считая «правильное» применение этих мощнейших фармакологических препаратов абсолютно безопасным. Некоторые из них ошибочно считают, что после 25 лет секреция тестостерона в организме сокращается и «подпитка» синтетическими гормонами – это совершенно необходимая профилактическая процедура. Инъекции тестостерона помогают остановить падение физического и интеллектуального тонуса, повышают активность психики. Кроме того, употребление стероидов или пептидов спортсменами, занимающимися бодибилдингом, позволяет довольно быстро и просто достичь еще и других результатов.

Во-первых, быстрый набор мышечной массы, увеличение объемов мышц. Современные бодибилдеры отказались от развития мышц и погнались за объемом. Развитие мышцы – процесс долгий, выполняя привычную, естественную работу, она никогда не станет больше, чем «требуется» организму. Поэтому современные бодибилдеры решили не развивать, а «раздувать» мышцы с помощью анаболических стероидов. В итоге мышцы становятся рыхлыми и «слабыми», их объем не соответствует силе.

Во-вторых, строительство сухой и рельефной мускулатуры. Из-за того, что мышцы рыхлые и жировая прослойка слишком толстая, то рельефа

практически нет. Чтобы улучшить прорисовку приходится сушиться (сбрасывать лишний вес).

В-третьих, постоянное желание тренироваться, отсутствие плато.

В-четвертых, быстрое восстановление после тренировки.

В-пятых, жесткий и приятный пампинг (накачивание) во время тренировки. Пропорции не соблюдаются, да это и невозможно, поскольку главная задача – максимально раздуть мышцы. У одних лучше раздуваются руки, у других широчайшие мышцы, у третьих ноги, а затем пытаются подогнать остальные группы мышц под такие объемы.

В-шестых, огромные размеры накаченных мышц. В современном бодибилдинге развивается только сила и масса, за счет и в ущерб таких показателей физического развития, как выносливость, скорость, гибкость, ловкость, быстрота и состав тела.

В-седьмых, материальная награда за достойный результат на соревнованиях.

Поэтому, сегодня достижение прогресса в культуризме напрямую связано с бесконтрольным использованием фармакологии, с дозами, превышающими рекомендуемые врачами в десятки раз. Разве можно теперь удивляться количеству смертей среди таких с виду «здоровяков».

Стероиды серьезно деформировали всю методику бодибилдинга. Применение огромных весов в малом числе повторений и сетов, чудовищная интенсивность, которую пропагандируют сегодня, – все это возможно только на фоне приема анаболических стероидов. При этом совершенно не надо обременять себя знанием методических тонкостей, фанатично тренироваться. Получается, что выигрывают не самые генетически одаренные и трудолюбивые спортсмены, занимающиеся натуральным бодибилдингом, а те, кто ради победы, готовы травить свой организм. А это уже губительно для спорта в целом.

Натуральный культуризм – это неуклонная работа над собой, преодоление природы, которая решила сделать человека слабым и невзрачным, «химическое» же закармливание – это отращивание себя по типу домашнего животного. Это не спорт, а проверка на себе действия фармакологии. Но сомневаться в ее действии не приходится, как не приходится сомневаться в появлении побочных эффектов при злоупотреблении любой фармакологии.

Чем же грозит прием анаболиков?

Во-первых, они являются допингом, и, следовательно, прием их запрещен. Спортсмен же, прибегающий к анаболическим стероидам нарушает морально-этические требования спорта.

Во-вторых, использование анаболиков грозит многочисленными нарушениями здоровья, которые обычно выявляются не сразу, а спустя длительное время.

Стероидные анаболики вызывают ряд побочных эффектов. Последствиями приема анаболиков могут быть тошнота, рвота, головокружение, повышение артериального давления, потеря аппетита, раздражительность, агрессивность,

нарушение сердечной деятельности, поражения печени. У мужчин нередко наблюдается снижение выработки сперматозоидов, импотенция, может развиваться опухоль предстательной железы, может выявиться и другая серьезная патология. У женщин изменяется менструальный цикл, грубеет голос, отмечается рост волос по мужскому типу и другие нарушения. Особенно опасно применение анаболиков для подростков. Помимо перечисленных осложнений они могут вызвать у них преждевременное прекращение роста. Анаболики причастны и к травмам. Несмотря на то, что у лиц, употреблявших анаболические стероиды, мышцы быстро гипертрофируются, становятся более сильными, связки и сухожилия при этом остаются прежними. И в результате они не выдерживают ту резко возросшую нагрузку, которая возникает при кратковременных мышечных напряжениях высокой интенсивности. Чем больше гипертрофируется мышца, тем большая возникает опасность разрыва ее сухожилий.

Анаболические стероиды – коварный допинг, безжалостно разрушающий здоровье. Кроме того, работоспособность, ставшая повышенной под воздействием анаболиков, через несколько недель по окончании курса их приема падает до исходного уровня и ниже. Это вынуждает снова и снова повторять курсы приема препаратов, постепенно увеличивая дозу, что особенно опасно. Нарушение гормонального равновесия отрицательно сказывается на функции многих органов, да и в целом всего организма, приводит к раковому перерождению клеток печени.

Отказаться от приема анаболиков не просто еще и потому, что они оказывают тонизирующее воздействие на психику. "Спортсмен" привыкает к этому действию настолько, что нередко не может обходиться без новых доз препарата. Прекращение же приема анаболиков приводит к глубокой депрессии, а иногда и к суициду.

К сожалению, в настоящее время борьба с допингом заставляет не отказываться от допинговых средств, а изобретать все новые, либо совершенствовать методы сокрытия допинга.

Правильное использование тренировочной нагрузки, четкое соблюдение режима тренировок, применение средств восстановления, рациональное питание поможет добиться успеха честным путем, в выигрыше будет и здоровье.