**Занятие 18**

# [УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ](http://footballtrainer.ru/food/91-upotreblenie-alkogolya.html)

Среди футболистов бытует мнение, что алкоголь помогает снять волнение, утомление, психическое напряжение, облегчает состояние при физических перегрузках.

Однако многочисленные исследования и клинические наблюдения показывают, что алкоголь отрицательно влияет на печень, мозг и другие органы. Известно, что печень обезвреживает попадающие в организм вещества. В том числе и подавляющую часть принятого алкоголя - около 90%. Однако даже однократный прием небольшой дозы алкоголя вызывает нарушение функции печени, а восстановление проходит в течение нескольких дней. Если же человек злоупотребляет алкоголем, то патологические изменения в печени постепенно увеличиваются и могут приобрести в конце концов стойкий характер. Из клеток печени исчезает гликоген, в них накапливается жир, в результате чего наступает ожирение печени. С течением времени многие клетки погибают, на их месте обра­зуются микроскопические полости, заполненные продуктами распада, и развивается воспаление ткани печени (гепатит). Особенно быстро эти изменения прогрессируют при систематических физических нагрузках.

Измененная таким образом печень не в состоянии полноценно функционировать. В крови появляется значительное количество желчных пигментов, которые обычно выделяются в кишечник вместе с желчью, являясь ее составной частью. В связи с этим происходят дополнительные нарушения пищеварения, вызванные уже не только поражением желудка и кишечника, но и заболеванием печени. Ухудшается всасываемость из кишечника витаминов, микроэлементов, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма.

Отрицательно сказывается употребление алкоголя и на деятельности сердечнососудистой системы. Повышаются АД, ЧСС, свертываемость крови. Кровеносные сосуды вначале резко рас ширяются, а затем происходит их сужение, склерозирование.

Как правило, спустя 1-1,5 ч после приема алкоголя в крови и других биологических жидкостях отмечается его максимальная концентрация. В крови он находится сравнительно недолго, зато в важнейших органах - мозге, печени, сердце, желудке - накапливается и задерживается на срок от 15 до 28 дней. Повторный прием задерживает алкоголь в этих органах на еще более длительный срок.

Алкоголь оказывает крайне отрицательное воздействие на центральную нервную систему. Нарушается умственная и физическая работоспособность, уменьшается скорость ре акции, снижаются сила и точность движений. Причем не только в тот день, когда принят алкоголь, но и на следующий. Установлено, что даже малые дозы угнетают процессы торможения, поэтому нарушается необходимый баланс между ними и процессами возбуждения, которые становятся преобладающими. Таким образом, возбуждение по существу является следствием ослабления торможения, а нестимуляции возбудительных процессов.

Оказывая вредное действие на организм, алкоголь в значительной мере снижает эффективность занятий и уровень тренированности спортсменов.

А.П.Лаптев отмечает, что у футболистов после выпитой кружки пива скорость сложной двигательной реакции снижалась в среднем на 12-16%, точность реакции на движущийся объект на 17-21%, точность мышечных усилий  максимальная концентрация. В крови он находится сравнительно недолго, зато в важнейших органах - мозге, печени, сердце, желудке - накапливается и задерживается на срок от 15 до 28 дней. Повторный прием задерживает алкоголь в этих органах на еще более длительный срок.

Алкоголь оказывает крайне отрицательное воздействие на центральную нервную систему. Нарушается умственная и физическая работоспособность, уменьшается скорость ре акции, снижаются сила и точность движений. Причем не только в тот день, когда принят алкоголь, но и на следующий. Установлено, что даже малые дозы угнетают процессы торможения, поэтому нарушается необходимый баланс между ними и процессами возбуждения, которые становятся преобладающими. Таким образом, возбуждение по существу является следствием ослабления торможения, а не стимуляции возбудительных процессов.

Оказывая вредное действие на организм, алкоголь в значительной мере снижает эффективность занятий и уровень тренированности спортсменов.

  А.П.Лаптев отмечает, что у футболистов после выпитой кружки пива скорость сложной двигательной реакции снижалась в среднем на 12-16%, точность реакции на движущийся объект  на 17-21%, точность мышечных усилий  на 14-19%. Ошибочно считается, что алкоголь согревает организм в : холодную погоду. Действительно, он вызывает расширение кровеносных сосудов кожи, кровь приливает к ней, и человек ощущает теплоту. Но, циркулируя по расширенным сосудам, кровь отдает во внешнюю среду большое количество тепла, вследствие чего температура тела обычно понижается на 1-2°, и организм быстрее охлаждается, хотя выпивший этого не замечает. В результате могут возникнуть обморожения и простудные заболевания.

Прием алкоголя не снимает напряжения и утомления после тренировок и соревнований. Наоборот, тормозит восстановительные процессы и вызывает на длительное время снижение уровня спортивной работоспособности на 14-19%. Ошибочно считается, что алкоголь согревает организм в холодную погоду. Действительно, он вызывает расширение кровеносных сосудов кожи, кровь приливает к ней, и человек ощущает теплоту. Но, циркулируя по расширенным сосудам, кровь отдает во внешнюю среду большое количество тепла, вследствие чего температура тела обычно понижается на 1-2°, и организм быстрее охлаждается, хотя выпивший этого не замечает. В результате могут возникнуть обморожения и простудные заболевания.

Прием алкоголя не снимает напряжения и утомления после тренировок и соревнований. Наоборот, тормозит восстановительные процессы и вызывает на длительное время снижение уровня спортивной работоспособности.

Также алкоголь нарушает синтез белка и замедляет процессы восстановления. Это значительно тормозит процесс наращивания мышечной массы. Кроме того, спиртное практически сводит на «нет» ваши старания. То есть, совмещать спорт и алкоголь – это как сделать шаг вперед и два шага назад. Но все же, мало кому удается полностью отказаться от выпивки. Особенно во время праздников. Давайте узнаем, каких правил нужно придерживаться, если вы хотите заниматься спортом и время от времени позволять себе немного алкоголя.

## Алкоголь до тренировки

После употребления спиртного противопоказаны абсолютно любые физические нагрузки. И на это есть причины. Прежде всего, понижается уровень концентрации и координации. Это мешает сосредоточиться на правильном выполнении упражнения. В лучшем случае, вы просто неэффективно убьете свое время в спортзале, в худшем – заработаете ушиб или травму. Также после употребления алкоголя замедляется реакция, которая очень важна для игровых видов спорта: футбола, волейбола, тенниса. Поэтому, если не хотите получить мячом по голове, пожалуйста, не пейте перед занятием. Надеемся, объяснять, что категорически нельзя заниматься спортом в состоянии сильного алкогольного опьянения, вам не нужно.  Тем не менее, аэробные нагрузки (например, бег, плаванье, катание на коньках, танцы, гребля) ускоряют процесс выведения токсичных веществ из организма. Поэтому, после застолья будет очень полезно выйти на пробежку или поплавать в бассейне. Только делать это нужно не сразу же, а примерно через 3 часа. Если же застолье было обильным, и вы съели и выпили много, то лучше начать заниматься на следующий день. Это, кстати, поможет избавиться от похмелья.

## Алкоголь после тренировки

После посещения спортзала некоторые предпочитают зайти в бар и расслабиться с бокалом пива. Кстати, даже профессиональные спортсмены позволяют себе выпивать после физических нагрузок. Например, Фабио Капелло, экс-тренер футбольных клубов «Милан», «Реал Мадрид», «Рома» и «Ювентус», не разрешал своим подопечным пить после тренировки сок или кока-колу, а вот пиво не было в списке запрещенных напитков. Но так ли это безвредно?

Во-первых, ваша печень будет подвержена просто сумасшедшей нагрузке. Она отвечает за выведение всех побочных продуктов метаболизма, которые образуются в организме после тяжелых физических нагрузок. А теперь представьте, в каком режиме ей нужно работать, чтобы вывести ещё и алкоголь. Может лучше пощадить её? Тем более, из-за переработки алкоголя, печень перестанет разрушать лактат и превращать его в глюкозу. А это значительно притормозит процессы восстановления. Из-за этого вы будете ощущать слабость и боль в мышцах. Так что, если на следующий день у вас запланирована ещё одна тренировка, она не принесет результата.

Во-вторых, вы рискуете получить обезвоживание. При физических нагрузках организм теряет большое количество жидкости. Алкоголь только усугубит это состояние, ведь обладает диуретическим эффектом. Обезвоживание крайне опасно. Оно приводит к нарушению работы сердечнососудистой системы.

Но что же делать, если на вечер у вас запланирован праздник, например день рождения друга, а убирать спорт со своего графика не хочется? В таком случае воздержитесь от высокоинтенсивных нагрузок. Лучше займитесь чем-то более лёгким – йогой или плаваньем. После высоких нагрузок организм ослаблен и вы намного быстрее опьянеете, даже если выпьете немного. Лучше всего, чтобы между тренировкой и употреблением спиртного прошло около 6 часов. Поэтому планируйте занятия спортом в первой половине дня.