

**Белая Анастасия Викторовна**

студентка

*Научный руководитель*

**Коломийченко Елена Валерьевна**

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Донской государственный  
технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФАРМАКОЛОГИЯ СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:** в статье рассматривается актуальная проблема использования фармакологических средств студентами, совмещающими обучение в вузе с активными занятиями спортом. Особое внимание уделено медицинским и психологическим рискам бесконтрольного приема медикаментов, а также этическим аспектам сохранения «чистого» спорта. В заключении предлагаются альтернативные методы поддержания высокой работоспособности, такие как оптимизация режима восстановления, психологическая коррекция и сбалансированное питание, подчеркивается важность образовательной профилактики среди молодежи.*

***Ключевые слова:** спортивная фармакология, студенческий спорт, допинг, анаболические стероиды, стимуляторы, здоровый образ жизни, профилактика, здоровье студентов, БАДы.*

*Введение.*

Сегодня спортивная фармакология вышла далеко за пределы профессиональных лабораторий. По сути, это наука о том, как с помощью лекарств заставить тело работать на пределе возможностей, быстрее восстанавливаться и становиться сильнее. В вузовской среде, где ребята вынуждены метаться между жесткими дедлайнами по учебе и изнурительными тренировками, интерес к «волшебным таблеткам» предсказуемо растет. В этой статье мы без прикрас

разберем, чем именно увлекаются студенты-атлеты, какой ценой даются быстрые рекорды и где проходит грань между поддержкой здоровья и опасным допингом.

*Что такое спортивная фармакология? Основные группы веществ и их действие.*

Мир спортивной химии огромен, и каждый препарат бьет по своей цели [1]. Если попытаться систематизировать то, что чаще всего попадает в руки студентов, картина будет выглядеть следующим образом.

*Анаболические стероиды:* это, пожалуй, «классика» допинга. Синтетический тестостерон заставляет мышцы расти как на дрожжах, а силовые показатели – взлетать. Но важно понимать, что это грубое вмешательство в гормональный фон.

*Гормоны роста:* его ценят за способность регенерировать ткани и «плавить» жир, превращая тело в сухую мышечную массу.

*Стимуляторы:* их задача разогнать нервную систему до максимума. В итоге – предельная концентрация и агрессия на поле, но полный упадок сил после.

*Диуретики:* кажутся безобидными мочегонными, но спортсмены используют их для экстренной сгонки веса или чтобы поскорее вымыть следы запрещенных веществ из организма перед тестами.

*Бета-блокаторы:* эти препараты убирают дрожь в руках и замедляют пульс.

*Пептидные гормоны:* эритропоэтин – это топливо для выносливости.

*Добавки:* сюда относятся протеины, креатин и витамины. Это фундамент, который помогает выжить под нагрузками, не нарушая закон.

*Почему студенты выбирают этот путь?*

Мотивы часто лежат глубже, чем просто желание получить медаль.

Во-первых, это колоссальное давление. Нужно быть отличником в аудитории и чемпионом на стадионе – организм просто не вывозит такую двойную нагрузку.

Во-вторых, социальные сети. Глядя на идеальные тела блогеров, студенты начинают верить, что такая форма – норма, и достичь её нужно любой ценой.

В-третьих, это банальный информационный вакуум. Ребята видят эффект, но не осознают механизмы действия препаратов, полагаясь на советы «бывалых» из спортзала, а не на мнение врачей.

#### *Распространенные средства и их применение.*

Среди студентов-спортсменов, принимающих решения о фармакологической поддержке, можно выделить несколько групп веществ, пользующихся наибольшей популярностью, независимо от их легального статуса – разрешены они или запрещены.

#### *1. Анаболические стероиды (АС).*

Одна из самых известных и широко применяемых групп допинговых препаратов. Их основное действие заключается в усилении синтеза белка в мышечных клетках, что приводит к гипертрофии – увеличению размера мышечных волокон. Анаболические стероиды используются для увеличения мышечной массы, силы и выносливости. Они особенно популярны в силовых видах спорта, таких как тяжелая атлетика и пауэрлифтинг, а также в игровых дисциплинах для улучшения физических показателей. Последствия: повышение артериального давления, повреждение печени, нарушения липидного профиля (снижение уровня «хорошего» холестерина и повышение «плохого»), сердечные проблемы, акне, выпадение волос, гинекомастия (увеличение грудных желез у мужчин), нарушения менструального цикла у женщин, бесплодие, снижение иммунитета. Психологические: наблюдаются выраженные поведенческие и эмоциональные нарушения, такие как повышенная агрессивность (иногда ассоциируемая с так называемым «стероидным гневом»), лабильность настроения, эпизоды депрессивных состояний и развитие параноидальных расстройств. Применение и распространение анаболических стероидов (АС) в отсутствие медицинских показаний квалифицируется как противоправное деяние в юрисдикциях многих государств, включая Российскую Федерацию. Деятельность, связанная с АС, также находится под запретом Всемирного антидопингового агентства (WADA).

## *2. Стимуляторы.*

К этой категории относятся вещества, которые усиливают работу центральной нервной системы. Их часто применяют для преодоления усталости, улучшения бдительности и способности к концентрации. Действуют на увеличение выносливости, ускорение реакций, снижение ощущения утомления. Они популярны в спортивных дисциплинах, требующих высокой концентрации, быстрой реакции и продолжительных усилий. Типичные представители: Амфетамины, метилфенидат (известный как Риталин), эфедрин. Последствия применения, физиологические: учащение пульса и повышение кровяного давления, аритмии, риск инфаркта и инсульта, головные боли, тремор, нарушения сна, обезвоживание, снижение массы тела; психологические: повышенная тревожность, раздражительность, развитие психозов, формирование зависимости, депрессивные состояния при отказе от вещества. Многие стимуляторы классифицируются как запрещенные WADA и находятся под строгим контролем.

## *3. Гормон роста и эритропоэтин.*

Гормон роста – это вещество способствует развитию тканей, ускоряет заживление после повреждений и помогает организму расщеплять жировые отложения. Применяется для более быстрого восстановления после травм и для наращивания мышечной массы; эритропоэтин – данный гормон стимулирует выработку эритроцитов (красных кровяных телец), что улучшает доставку кислорода к мышечным тканям и, как следствие, повышает общую выносливость организма. Используется для увеличения выносливости, особенно в видах спорта, где важна продолжительная физическая активность (например, бег, велоспорт, лыжные гонки).

### *Возможные негативные последствия.*

Гормон роста может привести к повышенному риску развития диабета, заболеваний сердечной мышцы, акромегалии, а также к развитию синдрома запястного канала.

Эритропоэтин способствует загущению крови, что увеличивает вероятность образования тромбов, а также повышает риск возникновения инфарктов и инсультов.

И гормон роста, и эритропоэтин включены в список запрещенных веществ Всемирным антидопинговым агентством WADA [2].

#### *4. Другие вещества.*

Диуретики: применяются с целью ускоренного снижения массы тела, а также для сокрытия фактов употребления других запрещенных субстанций. Бета-блокаторы: находят применение в дисциплинах, где критически важна высокая точность движений, для купирования непроизвольного тремора.

#### *Цена успеха: риски и побочные эффекты.*

Бесплатных рекордов не бывает. Ирония в том, что даже те средства, которые кажутся безопасными, могут стать ядом при бесконтрольном приеме.

Физический удар. Стероиды бьют по печени, превращают кожу в поле боя с акне и «садят» сердце. У парней это часто заканчивается гинекомастией и бесплодием, у девушек – необратимыми изменениями в организме.

Психика под прицелом. «Стероидная ярость» – это не миф. Резкие смены настроения, внезапная агрессия и затяжные депрессии после курса – обычная плата за временное превосходство.

Зависимость. Особенно это касается стимуляторов. Мозг привыкает работать на «высоких оборотах», и обычная жизнь начинает казаться серой и медленной.

#### *Этическая и юридическая сторона вопроса.*

Допинг – это не только про вред здоровью, это про честность. Когда один атлет пашет годами, а другой получает тот же результат за месяц «курса», сама идея спорта обесценивается. К тому же, игры с законом в этой сфере заканчиваются одинаково: дисквалификация, позор и крест на профессиональной карьере. В России, как и во всем мире под эгидой WADA, использование многих из перечисленных веществ квалифицируется как правонарушение, а за их сбыт можно получить вполне реальный срок.

*Как добиться результата без «химии»? Альтернативы и профилактика.*

На самом деле, спортивные амбиции – это круто, и их вполне реально реализовать без всяких запрещенных таблеток. Если честно, многие профессионалы добиваются высот на чистом энтузиазме и правильном подходе, который строится на нескольких базовых вещах.

Нормальная еда – это база. Можно сколько угодно искать волшебную пилюлю, но без грамотного рациона ничего не будет. Основа достижений – это простое БЖУ: правильный баланс белков, жиров и углеводов, плюс витамины. Организм должен получать качественное топливо, тогда и результаты пойдут вверх.

Умные тренировки, а не просто «пахота». Нельзя просто прийти в зал и хвататься за всё подряд. Нужна четкая структура, подогнанная именно под твои физические данные. Только так можно реально нарастить силу и выносливость, не убив при этом здоровье за один сезон.

Сон – это святое. Почему-то студенты забывают на отдых в первую очередь, а зря. Качественное восстановление и нормальный сон важны не меньше, чем сами тренировки. Без отдыха мышцы просто не растут, а нервная система рано или поздно скажет «прощай».

Работа с головой. Спорт – это не только про бицепсы, но и про психологию. Иногда полезно пообщаться со спортивным психологом, чтобы научиться выводить стресс, не терять мотивацию и уметь фокусироваться на цели, когда становится совсем тяжело.

Слушать профессионалов, а не «экспертов» из интернета. Очень важно получать информацию из проверенных источников. Лучше лишний раз посоветоваться с опытным тренером, нормальным диетологом или врачом, чем проверять на себе сомнительные методики из соцсетей. Достоверная информация – это, по сути, твоя главная страховка от ошибок.

*Заключение.*

Спортивная фармакология в студенчестве – это всегда ходьба по тонкому льду. Попытка обмануть природу ради быстрого результата часто приводит к

тому, что к моменту окончания вуза у молодого человека вместо блестящего будущего остается лишь букет хронических болезней. Настоящий спорт – это про раскрытие внутренних ресурсов, а не про соревнование фармацевтических компаний.

### *Список литературы*

1. Кулиненко О.С. Фармакология спорта: справочник / О.С. Кулиненко. – 5-е изд. – М.: Советский спорт, 2012. – 216 с.
2. Всемирное антидопинговое агентство (WADA). Всемирный антидопинговый кодекс 2021.
3. Долгова О.И. Закономерности и тенденции, демонстрирующие влияние физической активности на отношение к своему здоровью студентов / О.И. Долгова, Е.В. Коломийченко // Научный альманах. – 2018. – №10-3(48). – С. 174–177. DOI 10.17117/na.2018.10.03.174. EDN MHUCKD
4. Коломийченко Е.В. Особенности формирования образа «я» у девушек, занимающихся физкультурной или спортивной деятельностью / Е.В. Коломийченко // Актуальные вопросы психолого-педагогической кинезиологии, оздоровительной и адаптивной физической культуры: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 23–25 июня 2022 г.). – Ростов н/Д.: Южный федеральный университет, 2022. – С. 96–101. EDN EYEWPT