

обойтись без физической культуры, без развития такого физического качества как выносливость. Выносливость является общим свойством организма человека, которое находит конкретное проявление в трудовой, спортивной и боевой деятельности. Развивать выносливости необходимо не только спортсменам, мечтающим о победах на длинных дистанциях, но и каждому разумному человеку, так как это поможет: 1) заложить основу крепкого здоровья - укрепить сердце и улучшить физическую подготовленность – приобрести способность выполнять повседневные обязанности энергично и четко, не испытывая при этом чрезмерной усталости, создать резервы высокой работоспособности; 2) улучшить обмен веществ, нормализовать вес тела; 3) укрепить нервную систему, зарядиться оптимизмом и хорошим настроением; 4) продлить активную жизнь и добиться творческого долголетия.

Было время, когда роль и значение выносливости, одного из основных, наряду с силой, гибкостью и быстротой, физических качеств человека недооценивались. Забывалось, что не случайно тысячи лет условием выживания наших предков являлась именно выносливость. Добывание пищи, защита от врагов, а затем примитивная трудовая деятельность были связаны с почти непрерывной на протяжении дня мышечной работой. В процессе эволюции человек, его нервная и гормональная системы, обмен веществ приспособились к напряженной физической работе. Поэтому сейчас, чтобы оставаться здоровым, двигательная активность человеку столь же необходима, как еда, отдых, сон.

По определению, выносливость – это способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Такие упражнения как ускоренная ходьба, бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде, плавание, разные виды гребли, способствуют развитию выносливости. При планомерных и систематических тренировках по воспитанию выносливости необходимо осуществлять контроль за уровнем ее развития. Обобщение и систематизация материалов зарубежных и отечественных источников позволяют утверждать, что накоплен огромный материал по использованию различных двигательных тестов для оценки отдельных сторон физической подготовленности [1]. Двигательные тесты используются не только в большом спорте для оценки готовности спортсменов, они также очень информативны для обычного человека, так как описывают, насколько организм тренирован, способен к нагрузке. Важнейшим тестом, который характеризует выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а, следовательно, и общую работоспособность, является бег на 2 км. Отечественные и зарубежные ученые обнаружили взаимосвязь между уровнем выносливости человека и его устойчивостью к целому ряду заболеваний, в первую очередь сердечно-сосудистым и онкологическим. Мужчины, преодолевающие дистанцию 2 км за 8.00-9.00 минут, и женщины, пробегающие ее меньше чем за 11 минут, обладают высоким и очень высоким уровнем здоровья в любом возрасте. При оценке выносливости у начинающих заниматься оздоровительной физической тренировкой вместо бега на 2 км применяется функциональная проба: 20 приседаний за 30 секунд с последующей регистрацией времени восстановления ЧСС до исходного уровня. Если человек проходит, раз за разом нагрузочный тест с приседаниями и показатели его ЧСС постепенно начинают снижаться под одной и той же нагрузкой, значит его состояние улучшается.

Таким образом, применение двигательных тестов для определения уровня физической подготовленности позволяет овладеть и активно использовать самые разные физические упражнения, улучшать свое физическое состояние, физически совершенствоваться [2]. В эру сидячего образа жизни самоконтроль с применением двигательных тестов как никогда актуален. Возможно, полученные результаты не удовлетворят некоторых и станут своеобразным толчком к тому, чтобы заняться собой, начать бегать, пойти в спортзал. Развивая выносливость, человек укрепляет свое здоровье, а это является важным условием для успешной деятельности в любой области.

Список литературы

1. Хаирова Т.Н. Применение двигательных тестов для оптимизации физической подготовки студентов / Дижонова Л.Б., Слепова Л.Н., Татарников М.К. // Известия ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 12 : межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. Волгоград, 2014. - № 15 (142). С. 54-56.
2. Степаненко А.А. Применение двигательных тестов для определения уровня физической подготовленности студентов / Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б., Слепова Л.Н. // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 101.

ВЛИЯНИЕ ДОПИНГА НА ЖИЗНЬ СПОРТСМЕНА

Елисеева Л.А., Рыбалкин Г.Д., Егорычева Е.В., Мусина С.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
eliseeva.lyuda2@mail.ru*

В современном мире спорт играет не малую роль. Он является неотъемлемой частью нашей жизни. Погружаясь в его атмосферу, мы уже не представляем себя без тренировок. С каждым днём жажда спорта сильнее и сильнее овладевает нами. Рвение за новым килограммом и сантиметром становится всё больше. Сильные продолжают свой путь, увеличивая нагрузки на тренировках. Слабые же прибегают к более лёгкому пути, и путь этот – допинг. Но это отнюдь не лучший вариант. Для начала давайте рассмотрим, что же такое допинг.

Допинг – термин имеет употребление в спорте не только по отношению к наркотическим веществам, но к любым веществам природного или синтетического происхождения, позволяющих в результате их приема добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем и мышечную силу. К ним также относятся препараты, стимулирующие синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы. Огромное количество лекарственных средств имеют статус запрещённых для спортсменов во время соревнований.

Основные группы допинговых средств это: стимулирующие средства, обезболивающие и анаболические стероиды. Давайте рассмотрим, что представляют собой эти вещества. К ним относятся: амфетамин, эфедрин, псевдоэфедрин, кокаин, кофеин и стрихнин, фенотропил, мезокарб (сиднокарб). Многие из этих соединений входят в состав противостудных средств. Поэтому перед приемом самого банального лекарства спортсмен должен проверять, не содержит ли оно запрещённых ингредиентов. Стимуляторы, применяемые даже в малых дозах при пороговых физических нагрузках, способны вызвать:

- 1) повышение кровяного давления и ускорение сердечной деятельности;
- 2) нарушение терморегуляции и тепловой удар с последующим коллапсом и смертельным исходом;
- 3) возникновение зависимости и психических расстройств.

Наиболее часто применяемым стимулятором является кофеин. В настоящее время запрета на него

нет, поскольку он входит в состав кофе и чая. Стимуляторы запрещены только во время соревнований, при ином тестировании их применение не считается нарушением антидопинговых правил.

Наркотические обезболивающие средства уменьшают чувствительность к боли независимо от ее природы и причины. Спортсмены прибегают к ним, чтобы сократить восстановительный период после ушибов и травм. Немало важную роль играют всем известные анаболики – это синтетические производные естественного мужского полового гормона тестостерона. Анаболики благодаря своему «природному двойнику» стимулируют в организме спортсмена усвоение белка, наращивание мышечной массы, развитие мужского телосложения. Они так же стимулируют развитие мужских половых признаков. Этот процесс называется маскулинизация. Вы наверно часто замечали, что женщины в большом спорте имеют довольно широкие плечи и мускулистое тело. Возвращаясь к нашей теме, хотим подметить, что все эти эффекты неразделимы. И, конечно же, в первую очередь допинг применяется для достижения положительных результатов, но неконтролируемое применение анаболиков может вызвать психические расстройства, печеночную недостаточность, развитие новообразований в печени и легких, склерозы и тромбозы, гипертрофию предстательной железы, нарушение функций половых органов. Кроме того, увеличение мышечной массы не сопровождается укреплением связочного аппарата, поэтому при употреблении анаболиков случаются повреждения связок, чаще всего разрыв ахиллова сухожилия. К типичным анаболически-андрогенным стероидам относятся следующие препараты: нандролон, станозолол, метандиенон (метандростенолон), оксандролон, метенолон (примоболан), мesterolон (провирон), тренболон (параболан), оралтуринабол и болденон.

Так же «спортсмены» используют диуретики – это препараты, направленные на выведение из организма жидкости. В небольших количествах они относительно безвредны, но при бесконтрольном применении вызывают обезвоживание, головокружение, судороги, головные боли, тошноту, повреждение почек. Диуретики применяют для быстрого снижения веса или для сокрытия факта применения других запрещенных препаратов за счет ускоренного выведения их из организма. Согласитесь, очень умно придумано, принял пару-тройку пилюль, после них – диуретик, и дело «в шляпе». Хорошо известные пептидные гормоны и их аналоги, как ни странно пользуются популярностью среди спортсменов. Например, гормоны роста увеличивают мускульную массу и силу, помогают быстро восстановиться после травм и тренировок. Эритропоэтин улучшает способность крови усваивать кислород и таким образом позволяет спортсменам тренироваться дольше и интенсивнее. Последний описанный вид допинга особенно эффективен для бегунов на длинные дистанции, но данный вид стимуляции сопряжен с опасными осложнениями в виде инфекционных заболеваний и нарушений работы внутренних органов.

И вот после принятия курса данных препаратов появляются результаты, но стоит задуматься, всё ли так просто и легко? Ведь далеко не все спортсмены пользуются допингом и ставят рекорды. Мало того, что организм насыщается из-за обилия тренировок. В добавок химические препараты с каждым моль вещества приближают фактор внезапной остановки сердца или мышечного спазма к критическому. И, тем не менее, спортсмены всё это знают и продолжают принимать допинг. Обиднее всего за молодых парней, которые уже в 14 лет начинают принимать добавки для увеличения

мышечной массы. Они тратят уйму денег на препараты. При этом они не хотят заниматься должным образом. От незнаний и страдают молодые ребята, ведь для них главное за месяц набрать 10 кг мышечной массы и потерять 15 жировой. Для них так важно быть «надутыми». Юные «качки» ходят на тренировки максимум 2 часа, делают всё вальяжно и на показ, поглядывая на свои бицепсы в зеркало. Но самое главное, они постоянно, что-то употребляют. В начале тренировки 2-3 таблетки, в середине-пару глотков «коктейля», и после столь интенсивной тренировки, на которой они даже не вспотели, идут и заедают всё пилюлями. Спрашивая их, зачем они всё это употребляют, в ответ получить «да ты ничего не понимаешь», «зато у меня бицепс 60 см в объёме», «это помогает росту мышц». В общем, список подобных ответов можно перечислять ещё очень долго, но не в этом суть. Эти парни не понимают всей сущности проблемы. Да, у них будет к 20 годам красивое рельефное тело, но при этом они «посадили» себе сердце, печень, почки.

Самое главное то, что действительного эффекта от той мнимой груды мышц не будет. Без должных часов тренировок и правильного рациона никаких результатов не достичь. И пора бы уже это понять всем начинающим спортсменам. Не губите здоровье, лучше потратить 3 часа на тренировку и быть уверенным в своём организме, нежели сидеть на диване, есть таблетки и считать себя полноценным спортсменом.

Список литературы

1. Все о допинге [Электронный ресурс] – URL: http://nicebody.3dn.ru/publ/sport_1_zdorovyj_obraz_zhizni/interesnye_fakty/vse_o_dopinge/5-1-0-14.
2. Миметики (агонисты) [Электронный ресурс] – URL: <http://kineziolog.bodhy.ru/content/mimetiki-agonisty>.

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Карнавская Н.В., Чернышева И.В.,
Егорычева Е.В., Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
n_karnavskaya@mail.ru*

Тенденция к ухудшению состояния здоровья студентов выдвинула задачу сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи на одно из ведущих мест стоящих перед российским образованием. Студенчество можно выделить как категорию людей с повышенным фактором риска для здоровья. При этом самыми уязвимыми оказываются студенты, которые сталкиваются с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении. Поэтому физическая культура и спорт становятся для них важнейшим средством укрепления здоровья, природной, биологической основой для формирования личности, эффективного учебного труда, овладения наукой и профессией [4].

Студенты, а особенно студентки, относящиеся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеют ряд особенностей, важных для организации физического воспитания: как правило, это заниженная самооценка своих физических возможностей и отсутствие положительного опыта занятий.

Формирование мотивационного отношения к занятиям физической культурой направлено на приобретение студентками здоровья как ценностной ориентации. Именно физкультурно-спортивная деятельность предполагает формирование таких качеств и свойств личности как социальная активность, ориентация на