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), местеролон (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 принятие 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 насилуется 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 получишь «да ты ничего не понимаешь», «зато у меня бицепс 60 см в обхвате», «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_i_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

здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни. Поэтому приобщение студенток к здоровому образу жизни является основной целью физического воспитания, задачами которого являются повышение функциональных, адаптивных возможностей организма, воспитание и развитие личности, направленное на развитие и саморазвитие физической культуры человека [3].

При проведении занятий физической культурой в специальных медицинских группах задача преподавателя - правильно мотивировать студенток к регулярным занятиям. Но для получения качественного результата, помимо мотивации необходимо полное осознание студентками важности активных занятий физической культурой – осознания регулярности занятий, осознание правильного выполнения всех физических упражнений, корригирующей гимнастики, оздоровительных мероприятий. Именно комплекс всех этих факторов влияют на то, каким будет результат от занятий в специальной медицинской группе. Замечено, что после проведения бесед со студентками о необходимости осознанного, правильного выполнения физического упражнения, у них наблюдается более качественное выполнения этого упражнения, что ведет к осознанию значимости упражнения и как следствие, к сохранению здоровья[1].

Особой популярностью в настоящее время среди студенток пользуются занятия аэробикой или ритмической гимнастикой. Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются без пауз для отдыха, в быстром темпе. В комплексы включаются упражнения на все основные группы мышц. Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий, ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно – сосудистую и дыхательную системы. Студентам специальной медицинской группы можно заниматься данным видом с учетом противопоказаний. Располагая набором обычных гимнастических упражнений, каждый может составить себе комплекс для самостоятельной работы. Занятия аэробикой, ЛФК, терренкур, прогулки на лыжах со студентами специальной медицинской группы позволит повысить их интерес к физической культуре [2].

Список литературы

1. Аксенова О.Э. Социальный заказ и мотивация к занятиям физической культурой студентов специальной медицинской группы/ Аксенова О.Э., Мухина А.В. // Физическая культура и спорт: анализ социальных процессов: матер. междунар. науч. конф. (24-27 сент. 2008 года) / НГУ им. П.Ф.Лесгафта, г. Санкт-Петербург, 2008. с. 12-14

2. Павлова А.И. Повышение заинтересованности занятиями физкультурой у студентов специальных медицинских групп / Павлова А.И., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Липовцев С.П. // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 80-81.

3. Струначева Л.Р. Физическая активность – базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни студентов / Струначева Л.Р., Егорычева Е.В., Чернышева И.В. // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 102.

4. Чернышёва И.В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов / И.В. Чернышёва, М.В. Шлемова, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина // Современные исследования социальных проблем. 2011. № 1. С. 74-77.

ВЕЛОПРОГУЛКА КАК ПОЛЕЗНЫЙ ВИД АКТИВНОГО ОТДЫХА

Кожушкин И.А., Егорычева Е.В.,
Чернышёва И.В., Шлемова М.В.

Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru, ivankozhushkin@yandex.ru

Одной из проблем нашего времени стал малоактивный образ жизни, постоянные стрессы и проблемы с экологией. Физическая культура направлена на повышение защитных сил организма, его жизненного тонуса, нормализацию функций органов и систем. Оптимальная ежедневная физическая нагрузка организма обеспечивает его полноценную и сбалансированную деятельность. Если вы предпочитаете активный отдых для восстановления эмоциональных и психологических сил, здоровья и трудоспособности обязательно устраивайте велопрогулки хотя бы раз в неделю, а лучше каждый день.

Велопрогулки – это полезный, приятный и интересный вид активного отдыха, который откроет массу новых впечатлений и позволит начать новую жизнь, полную свежего воздуха, активного движения, позитивного общения и положительного взгляда на окружающий мир. Если у вас еще нет велосипеда, пора купить себе железного коня, чтобы наслаждаться всеми прелестями, который он предоставляет: весной можно устраивать велопрогулки, летом можно отправляться в походы на велосипеде, исследовать новые места, ездить по городу, осенью можно неспешно кататься в ближайших парках, когда золотые и красные листья радуют глаз, и даже зимой, в безветренную погоду, приятно время от времени устраивать велопрогулки с друзьями.

Велопрогулки – это еще и полезное занятие во многих отношениях. В первую очередь это вид отдыха. Во-вторых, велопрогулки позволяют находить новые места, это особенно важно для людей, которые проводят мало времени на природе или плохо знают свой город. Катаясь на велосипеде, мы имеем возможность посещать различные достопримечательности, проходить разные маршруты, находить новые красивые места. И, наконец, велопрогулки помогают велосипедистам укрепить здоровье. О пользе катания на велосипеде твердят все врачи, уже доказано множество полезных эффектов после велопрогулок, которые рекомендуется проводить почти всем без исключения людям разных возрастов и пола.

Дело в том, что велопрогулка – простой, незамысловатый, доступный, легкий и удобный вид физической нагрузки, которая имеет как оздоровительный эффект, так и похудательный, а также увеселительный. Те, кто не страдает лишним весом, от катания на велосипеде становятся более выносливыми, крепкими и здоровыми. Велосипед позволяет сочетать нагрузки разной степени сложности, но исключает давление массы всего тела на ноги, в результате значительно снижается риск развития проблем с суставами и сосудами, поэтому такой вид спорта часто рекомендуют тем, у кого есть заболевания опорно-двигательного аппарата или варикозное расширение вен. Велопрогулка – это кардионагрузка, то есть нагрузка на сердце, которая заставляет сердечную мышцу биться быстрее и перекачивать больше крови, сердце укрепляется, кровь в сосудах не застаивается, поэтому риск развития инфарктов, тромбозов и инсультов тоже снижается. Веопрогулка – это простой способ укрепить иммунитет, так как регулярные занятия спортом повышают способности человеческого организма противостоять инфекциям, а прогулки на свежем воздухе только улучшают этот эффект. А для тех, кто страдает от лишних килограммов, велопрогулки – отличный способ похудеть и приобрести красивую фигуру.

Приведем пример тому, что написано выше. У одного молодого человека из-за травмы были проблемы с пятками: он не мог наступать на пятки, а ходил все время на носках. Ему как-то предложили проехаться на велосипеде, и он согласился. Через 10 минут он приехал с улыбкой на лице. Мы спросили у него: по-