

манистические культурные ценности не реализуются автоматически, и тем более в полном объеме.

В настоящее время формируется более широкий философско-культурологический взгляд на спортивную культуру и физкультурно-спортивное образование. Это требует преодоления ограниченности методологических конструкций, связанных с неприемлемой организацией и содержанием системы физического воспитания детей и учащейся молодежи, осознанием человеком и обществом всего богатства этого социального явления, несущего в себе большой культурный потенциал [1].

Социальная необходимость развития спорта в студенческой среде определяется потребностями общества и государства иметь характерное средство воспитания психофизических способностей человека. Спорт является логическим завершением системы «физическая культура», потому что непрофильное физкультурное образование определяет лишь первоначальную основу всестороннего развития двигательных навыков и физических качеств, вырабатывает только предпосылки для их развития, а спорт открывает эти возможности молодым людям на предельных уровнях. [2]

Л.И. Лубышева и В.А. Романович рассматривают спортивную культуру как составную часть общей культуры, включающую спортивную деятельность и ее результат, связанные с высокими спортивными достижениями и подготовкой к ним, а также совокупность материальных благ, социальных и личностных ценностей спорта, освоение которых способствует формированию гармонически развитой личности [1].

За основу классификаций ценностей спортивной культуры личности берутся признаки, такие как достижение высокого спортивного результата, потребность в самоорганизации здорового стиля жизни, так как ценность как социальная категория всегда связана с удовлетворением человеческих потребностей. Потребности человека бывают многообразны и большинство из них могут проявиться и в сфере спортивной культуры. Со временем, когда человек удовлетворяет свои потребности, создаются культурные ценности, в том числе и в сфере спорта.

Спортивная культура – это личностное образование, объединяющее в себе систему средств, способов и результатов физкультурно-спортивной деятельности, которая направлена на воспроизведение, создание и распространение физкультурно-спортивных ценностей и технологий. Спортивная культура личности будет формироваться в результате накопления опыта физкультурно-спортивной деятельности и наполнения её личностным смыслом.

Спортивная культура личности включает в себя следующие элементы.

1. Нормативный (нормы нравственного спортивного поведения, физкультурно-спортивные традиции, нормы физического развития, здоровья);
2. Ценностный (совокупность физкультурно-спортивных ценностей, смыслов, мотивов, целей);
3. Когнитивный (совокупность физкультурно-спортивных ценностей в виде знаний, убеждений, умений);
4. Социально-коммуникативный (культура общения и взаимодействия в процессе физкультурно-спортивной деятельности).

В заключение можно сказать следующее. В системе высшего образования нужно реализовать гуманистические функции спорта и физической культуры, а также их воздействие на саму личность. Гуманистические функции спорта и физической культуры заключаются в актуализации того крупного культур-

ного потенциала, который несут в себе спорт и физкультурно-спортивная деятельность в воздействии на формирование спортивной культуры личности: образовательный потенциал, воспитательный, оздоровительный и развивающий.

#### Список литературы

1. Лубышева, Л.И. Спортивная культура в старших классах общеобразовательной школы. / Л.И. Лубышева, В.А. Романович. – М., 2011. – 240 с.
2. Бальсевич, В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19-22.

#### КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ИХ РАЗВИТИЕ

Варламов Д.Б., Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, e-mail: dmitrii.varlamov.95@mail.ru*

Многие существующие и вновь возникающие в связи с научно-техническим прогрессом виды практической профессиональной деятельности не требуют значительных затрат мышечных усилий, но предъявляют повышенные требования к центральной нервной системе человека, особенно к механизмам координации движения, функциям двигательного, зрительного и других анализаторов. Включение человека в сложную систему «человек-машина» ставит необходимое условие быстрого восприятия обстановки, переработки за короткий промежуток времени полученной информации и очень точных действий по пространственным, временным и силовым параметрам при общем дефиците времени. Справиться со всем этим человеку помогают хорошо развитые координационные способности [3].

В чем же заключается суть координационных способностей? Их можно описать как умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций.

Координационные способности бывают специальные, специфические и общие [1]. Специальные координационные способности можно разделить на: циклические движения; движения тела в пространстве; движения в пространстве различными частями тела; метательные упражнения на силу и дальность; метательные упражнения на меткость; действия в единоборствах; перемещения предметов в пространстве; действия в подвижных и спортивных играх. К специфическим координационным способностям относятся: ориентирование – способность осознавать и изменять положение тела; быстрое переключение от одного действия к другому; реакция на быстронаступающую ситуацию; согласование движений отдельных частей тела; дифференцирование параметров; сохранение равновесия; вестибулярная устойчивость; ритм; произвольное расслабление мышц. Общие координационные способности – это потенциальные и реализованные возможности человека, которые определяют его готовность к оптимальному управлению различными по своему происхождению и смыслу двигательными действиями [2]. Человек, которому особенно удаются одни виды упражнений (акробатические или гимнастические), может быть менее успешен в других (игровых, технико-тактических).

Развитие координационных способностей зависит от разных факторов, таких как: уровень общей подготовки, работа двигательного анализатора, степень развития двигательных способностей и др.

Упражнения на развитие координационных способностей бывают общими и специальными.

Общие упражнения:

1. Развитие жизненно важных навыков;
2. Упражнения без предметов и с предметами, направленные на общее развитие;
3. Упражнения в беге, прыжках, метаниях, подвижные и спортивные;
4. Упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени мышечных усилий; двигательной памяти и представления движения.

Специальные упражнения:

1. Обучение и закрепление технических навыков определенного вида спорта;
2. Развитие координационных способностей в определенных видах спорта.
3. Ориентирование в пространстве, равновесие, устойчивость и др., имеющие особое значение для определенных видов спорта и упражнений;
4. Упражнения на развитие специфического восприятия (чувство снаряда, мяча, льда, снега и др.); сенсорных реакций; интеллектуальных процессов.

Координационные способности имеют важное значение как для занятий спортом, так и в профессиональной деятельности. Хорошая координация позволяет улучшить результаты в любом виде спорта, а также уменьшает риск получения травм, т.к. позволяет правильно распределить нагрузку на различные части тела и группы мышц. Также, умение оптимально управлять своими движениями может уберечь вас от неприятных последствий в повседневных жизненных ситуациях.

#### Список литературы

1. Лях, В.И. О классификации координационных способностей / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 28-30.
2. Лях, В.И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8 – С. 44-46.
3. Чайкин К.Г. Развитие координационных способностей спортсмена [Электронный ресурс] – URL: <http://www.scienceforum.ru/2013/10/6630>.

#### ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ

Дегтярев В.И., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт, филиал  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский, e-mail: eleg1971@gmail.com*

Повседневная жизнь любого человека отнимает много сил и энергии. В особенности это касается спортсменов. Большое внимание уделяется такому вопросу, как спортивное питание. Спортивное питание по сути своей является пищевыми добавками, необходимыми для удовлетворения энергетических затрат и для повышения силы и выносливости.

Ходит много слухов о том, что спортивное питание вредно для организма и его делают непонятно из чего и вообще, те, кто принимают спортивное питание, травят сами себя. Другие наоборот говорят, что спортивное питание не несет в себе ничего вредного и только помогает спортсменам в их тренировках.

Спортивное питание подходит для людей с повышенными энергетическими затратами. Оно может быть самым различным, но чаще всего такое питание богато белками, углеводами, минеральными веществами и витаминами. Это только натуральные компоненты, которые производятся путем современной обработки. В процессе их изготовления из продуктов добывают полезные вещества, а все жиры и калории

исключают. Таким образом, прием спортивного питания позволяет пополнить организм необходимыми витаминами и микроэлементами. Иногда в состав смесей входят пищевые добавки – красители, ароматизаторы.

Наибольшее значение в спортивном питании имеют белки. Они являются структурными компонентами клеток. Спортивные добавки и смеси содержат практически все незаменимые аминокислоты. Белок повышает иммунитет, увеличивает мышечную массу, что очень важно для спортсменов. Углеводы являются важнейшими источниками энергии для организма. Большое значение имеют такие компоненты, как лецитин и креатин. Они стимулируют нервную систему, снимают чувство усталости, снижают время восстановления сил после физической нагрузки. Спортивное питание включает различные сжигатели жира, содержащие кофеин, но должного эффекта они не дают. Энергетические напитки в умеренных количествах стимулируют нервную систему, снижают сонливость, повышают работоспособность.

Конечно же есть и ограничения в использовании спортивного питания. Например, нельзя употреблять спортивное питание лицам, имеющим заболевания почек и печени. Необходимо понимать, что спортивное питание может вызвать, к примеру, прием данного продукта могут возникать аллергические реакции из-за индивидуальной непереносимости продукта. Есть люди с ферментативной недостаточностью, им спортивное питание противопоказано. Некоторые добавки могут вызвать, к примеру, повышение давления, что вполне хорошо перенесется здоровым организмом, а человеку, и так страдающему гипертонией – способно нанести вред. Это следует учитывать и хорошо знакомится с описанием добавки перед применением.

Неверное утверждение, что спортивные добавки влияют на выделительную и пищеварительную системы, а именно перегружают её. В действительности спортивное питание это не что иное, как пищевые добавки, которые не могут совершенно влиять на пищеварительную систему. Рацион людей, употребляющих спортивное питание, ни в коем случае не может состоять исключительно из добавок, только в комплексе с полноценным здоровым питанием, в качестве дополнения.

Вопросов о вреде спортивных добавок много и до сих пор еще возникают предубеждения о нецелесообразности их применения и побочных эффектах. Говорить, что побочных эффектов быть не может совершенно нельзя, они могут возникать при неправильном приеме и неграмотном подходе к питанию. А для того, что бы этого избежать, необходима консультация специалиста. Заметим, что любой опытный доктор и профессиональный тренер сможет посоветовать спортивное питание в том количестве, которое необходимо именно для достижения определенной цели.

Делая вывод, можно сказать, что спортивное питание не только помогает в спорте, но даже и полезно в повседневной жизни. Конечно же есть и отрицательные моменты, такие как аллергия и другое выше сказанное. Именно поэтому перед покупкой и употреблением нужно посоветоваться с врачом или специалистом в данном вопросе. В конце концов, решение принимать или не принимать спортивное питание остается за вами.

#### Список литературы

1. Полезно ли для здоровья спортивное питание? [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.kakprosto.ru/kak-848559-polezno-li-dlya-zdorovya-sportivnoe-pitanie>.