

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>.

**ВЛИЯНИЕ СПОРТА  
НА БЛАГОПОЛУЧИЕ ЧЕЛОВЕКА**

Дегтярев В.И., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В.,  
Шлемова М.В.

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

Спорт – залог здоровья человека. Благодаря спорту мы не только совершенствуем свое тело и увеличиваем его ресурсы, такие как сила, скорость, ловкость, выносливость и т.д., но и тренируемся психологически. Люди, прошедшие «школу спорта», убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни – «рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств: честности, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков. Спорт представляет возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания.

Физическая культура и массовый спорт способствуют профилактике и снижению целого ряда заболеваний, регулярные тренировки способствуют здоровому образу жизни, исключая курение табака и употребление алкогольных напитков, спорт положительно влияет на позвоночник человека, вырабатывая правильную здоровую осанку, постоянные спортивные занятия способствуют укреплению мышечного каркаса, что помогает человеку поддерживать красивую физическую форму. Во время физических занятий в человеческом организме происходит ускорение процессов метаболизма, в результате чего интенсивно сжигаются клетки жира.

Занятия спортом в последнее время являются достаточно модной тенденцией. Это говорит о том, что люди стремятся к более здоровому образу жизни, регулярно поддерживая хорошую физическую форму. Для более комфортного развития мышечной системы выпускается большое количество домашних тренажеров, которые экономят время и деньги. В результате таких занятий человек формирует красивую здоровую фигуру, снимает стресс и просто наслаждается процессом.

В современном обществе спорт становится популярнее с каждым днем. Появляются все более новые тренажеры, виды спортивного питания, различные кружки и секции, которые помогают выбрать тот вид спорта, который больше подходит тому или иному человеку.

Стремление людей к физическому совершенствованию основывается на разных идеях. Некоторые спортсменами движет жажда к победе, к результатам, к подавлению соперника. Другие ставят целью духовность и нравственное очищение. Третьи занимаются спортом всего лишь ради приятного и полезного времяпрепровождения, а кто-то просто следует модным тенденциям. Тем не менее в любом случае потребность в физической активности основывается на эстетическом отношении человека к самому себе, к обществу, к миру в целом.

Популярным в последнее время становится уличный или открытый спорт. Польза от спортивных занятий и так очевидна, а если эти занятия проводить

еще и на свежем воздухе, то преимуществ становится гораздо больше. Во-первых, при выполнении упражнений на солнце, организм обогащается витамином D, главное принимать солнечные ванны в меру. Во-вторых, на свежем воздухе сжигается больше калорий, чем в спортивном зале. Открытый спорт имеет увеличенную нагрузку, так как природа становится отличным соперником, создавая дополнительные препятствия. И, наконец, открытый спорт помогает сэкономить средства, поскольку не нужно тратить деньги на дорогостоящие абонементы в спортивные клубы. Для занятий уличным спортом можно выбрать парк или стадион.

Спорт одновременно является и источником положительных эмоций, позволяет снимать умственную усталость, даёт познать «мышечную радость». Он является одной из популярных форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений. О пользе спорта, занимаясь им в различных условиях и с различными тренажерами, можно говорить бесконечно. Главное знать, что занятия спортом очень важны в нашей жизни.

**Список литературы**

1. Дубин Б. В. Спорт в современном обществе [Электронный ресурс] – URL: <http://vneshnii-oblik.ru/soziologiya/sport.html>.
2. Здоровье и спорт [Электронный ресурс] – URL: <http://figiuv.ru/krasota-i-zdorove/274-zdorove-i-sport.html>.
3. Электронный ресурс – URL: [http://knowledge.allbest.ru/sport/2c0b65625b3bc78a5d53a88521216c36\\_0.html](http://knowledge.allbest.ru/sport/2c0b65625b3bc78a5d53a88521216c36_0.html).

**ВОЗДЕЙСТВИЕ АНАБОЛИКОВ  
НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА**

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

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

Практически каждый человек знает, что анаболики (анаболические стероиды) вредны для здоровья, и профессиональным спортсменам проводят антидопинговые тесты. Если спортсмена поймали на приеме допинга, то накладывают санкции. Такое положение узаконено Всемирным антидопинговым агентством, которое имеет целый список запрещенных стероидов.

Анаболическими стероидами называют вещества, которые являются родственными структурами мужского полового гормона тестостерона. Обычно этот гормон применяют при болезненных состояниях, вследствие которых – потеря мышечных тканей.

Но при прекращении приема стероидов наступает обратный эффект, который выглядит как потеря веса. Это конечно еще ничего, но главная опасность выражается в том, что мужчина с нормальной продукцией тестостерона, принимая анаболические стероиды, снижает, а при длительном приеме может и совсем прекратить выработку мужских гормонов в своем организме. Помимо этого, андрогены вызывают много других побочных эффектов, которые, действуя на гормональном уровне, в конце концов, приводят к атрофии яичек. Это называется эффектом стерильности, то есть, бесплодия. Как вариант, иногда в организме формируется пониженный уровень выработки гормонов. В этом случае возникает долговременная импотенция. От действия анаболических стероидов предстательная железа, увеличиваясь в размерах, затрудняет мочеиспускание и опорожнение. Возникают боли в спине и тазовой области, появляется кровь в моче.

Также от действия стероидов поражаются почки. Нарушается кальциевый обмен, и как следствие – образование кальциевых камней в почках.

Поражают стероиды и сердечно-сосудистую систему. После непродолжительного приема сильно