

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. Некоторыми спортсменами движется 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://igiu.ru/krasota-i-zdorove/274-zdorove-i-sport.html>.
3. Электронный ресурс – URL: 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, следствие 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

поднимается кровяное давление, начинается процесс уменьшения липопротеинов высокой плотности в крови, а это вызывает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза, сердечных приступов, кровоизлияний или разрыва сосудов при нагрузках.

Что касается допингов, не относящихся к анаболическим стероидам, необходимо сказать несколько слов о таком классе допинговых средств, как диуретики. В тяжелой атлетике эта проблема известна уже давно и является весьма острой. Для срочной сгонки веса в соревновательном периоде, некоторые малокомпетентные тренеры и спортсмены рекомендуют принимать диуретики, т.е. мочегонные средства, хотя известно, что они уже давно внесены в список допинговых средств. Так, болгарские тяжелоатлеты, на Олимпиаде в Сеуле в 1988 году были дисквалифицированы именно за применение диуретических средств. Кроме того, в спортивной среде бытует мнение, что прием диуретиков способствует усиленному выводу из организма продуктов распада анаболических стероидов и иных лекарств, и тем самым позволяет уменьшить их отрицательные побочные эффекты и сократить срок отмены препарата перед выступлением. Следует сказать, что применение мочегонных средств даже в клинике, по лечебным показаниям, требует тщательного лабораторного и врачебного контроля, так как чревато возможными осложнениями. Выводя из организма жидкость вместе с необходимыми для нормального обмена веществ солями (например, калия, требующегося для нормальной работы мышц сердца), диуретики, применяемые без компенсирующей диеты, приводят к развитию сердечной недостаточности. А ее опасность нарастает с ростом физических нагрузок – и в момент наивысших соревновательных усилий, это может привести к острому нарушению сердечной деятельности. Кроме того, прием диуретиков вызывает повышение содержания сахара в крови, что может вызывать обострение сахарного диабета, расстройства со стороны желудочно-кишечного тракта (с тошнотой, рвотой, поносами), аллергические реакции, развитие кожных заболеваний. Возможно также обострение заболеваний печени, почек, угнетение центральной нервной системы, сопровождающееся сонливостью, вялостью, нарушением чувствительности.

Таким образом, можно с лёгкостью сделать вывод о том, что анаболические стероиды на сегодняшний день являются одними из самых популярных препаратов, используемых спортсменами. Благодаря своим уникальным свойствам они способны достаточно быстро улучшить результаты за счет увеличения силы и выносливости самого человека. При этом разумное использование анаболических стероидов не приводит к развитию побочных эффектов на фоне употребления данных препаратов.

Список литературы

1. Анаболики и здоровье [Электронный ресурс] – URL: <http://stanzdorovei.ru/sport-i-zdorove/anaboliki-i-zdorove.html>.
2. Анаболические стероиды [Электронный ресурс] – URL: <http://formatzdorovia.com/anabolicheskie-steroidy-anabolic-steroids>.

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТА

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*

Музыка это не просто набор звуков, это гармоничное построение нот, которые, как хорошие солда-

ты, подчиняются порядку и занимают определенные для них места.

Как музыка влияет на студента?

Укрепление иммунитета. Энергичная танцевальная музыка укрепляет иммунную систему. Возможно, это происходит отчасти из-за гипнотического влияния ритма, благодаря которому мозг начинает работать на частоте Альфа и вырабатывать эндорфины (натуральные болеутоляющие) и другие целительные гормоны. Также важную роль здесь играет снижение стресса.

Помощь при выполнении физических упражнений. Вы уже, наверное, знаете, что под хорошую музыку веселее выполнять однообразные упражнения. Энергичная быстрая музыка влияет на эффективность упражнений. Она помогает сфокусироваться, отвлекая ваше сознание от болевых ощущений и жжения в мышцах, а также придает мотивации. Еще пещерные люди, слушая ритмичную игру на барабанах, входили в транс или настраивались на охоту или сражения. Эффект от прослушивания музыки на современной дискотеке не сильно отличается – сердце также подстраивается под ритм музыки, благодаря чему под нее проще двигаться в быстром темпе. Если вы будете заниматься физическими упражнениями под танцевальную музыку, вы не только получите больше удовольствия от занятий, но и улучшите иммунную реакцию!

Улучшение памяти. Исследования показали, что прослушивание классической музыки, в особенности Моцарта, существенно улучшает способность к запоминанию информации. Хотя знаменитый «эффект Моцарта» и не обещает улучшения умственных способностей, исследования показали, что дети, обучающиеся игре на музыкальных инструментах или пению, лучше владеют пространственно-временным мышлением.

В любом случае, музыка может повлиять на эмоциональное и физическое состояние человека, как положительно, так и отрицательно. В зависимости от того, есть ли гармония между психоэмоциональным состоянием человека и музыкой, которую он прослушивает в данный момент.

Каждый должен сам, опытным путем, определить, какая музыка ему подходит.

Одно из простых правил – составлять плейлист из уже известных и любимых композиций, потому что при прослушивании незнакомых песен мозг может отвлекаться на запоминание и распознавание новых звуков. В результате, вы будете обращать больше внимания на музыку, а не на работу. При этом может увеличиться уровень дофамина, и работать совсем расхочется.

Также доказано, что музыка без слов имеет самое большое позитивное влияние на работоспособность. Музыкальные произведения классиков не один раз подвергались исследованиям на тему того, как именно они действуют на человека. Моцарт, например, активизирует работу мозга, делает усвоение информации более интенсивным. Чтобы крепко спать, можно «попробовать» Чайковского, Грига, Сибелиуса. А от боли в голове помогает «Фиделио» Бетховена, Полонез Огинского, Лист и его «Венгерская рапсодия». «Времена года» Вивальди улучшают память.

Музыка благотворно влияет на выполнение скучных и однообразных задач. Однако при изучении чего-то нового, например на первых уроках в автошколе или при написании первых строк программного кода, лучше выключить музыку.

Музыка обладает целым рядом необычных свойств – она способна веселить и заставлять пла-