

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, расстройств 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-

катель, может вывести человека из депрессии или, напротив, свести с ума. Музыка можно излечить тело и душу, а можно уничтожить целые города. Музыка – это колоссальный энергетический заряд. Направляя и используя его с умом, вы можете достигнуть великопечных результатов, а переоценить влияние музыки для вашей компании просто невозможно.

#### Список литературы

1. Влияние музыки на человека [Электронный ресурс] – URL: <http://kak-bog.ru/vliyanie-muzyki-na-cheloveka>.
2. Как влияет музыка на работоспособность человека [Электронный ресурс] – URL: <http://sweetday.info/kak-vliyaet-muzyka-na-rabotosposobnost-cheloveka/>.

### ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ОСНОВЕ ОЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Дружинин И.В., Хаирова Т.Н., Слепова Л.Н.

*Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, e-mail: tac1408@ya.ru*

Период студенчества характеризуется максимальным уровнем физической активности и физической подготовленности, а также способностью поддерживать высокий уровень двигательных функций и силовых показателей. Поэтому формирование у студентов интереса к занятиям физической культурой является одним из главных условий, влияющих на эффективность организации учебного процесса по спортивным дисциплинам в учебных заведениях.

Специалисты в области физической культуры считают, что применение двигательных тестов для определения уровня физической подготовленности позволяет студентам овладевать и активно использовать самые разные физические упражнения, улучшать свое физическое состояние, физически совершенствоваться. Как известно, физическое совершенствование показывает степень физических возможностей человека, позволяющих ему наиболее успешно использовать имеющиеся силы, принимать участие в необходимых обществу и желательных для него видах социальной трудовой деятельности, усиливающих его адаптивные возможности и рост на этой основе социальной отдачи. Физическое самосовершенствование является необходимым элементом формирования личности студента. Все это обуславливает интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями на основе увеличения знаний об использовании оптимальной двигательной активности и элементов самоконтроля. Интерес к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение определенного уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до основательных психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом. Исследования показывают, что на формирование стойкого интереса к физической активности оказывает влияние объективная количественная и качественная информация об индивидуальном уровне физической подготовленности студента. Использование двигательных тестов, комплексного метода количественных и качественных оценок позволяет составить объективное представление об уровне общей физической подготовленности человека. Грамотное использование такой информации позволяет повысить заинтересованность студентов в двигательной активности. Следует заметить, что основной подход к оценке физической активности должен строиться

на обоснованном использовании комплекса контрольных показателей, позволяющих описать структуру физической подготовленности. А количественная и качественная оценки каждого из физических качеств: гибкости, выносливости, силы, быстроты – должны быть основанием к сознательному выбору соответствующих физических упражнений и режима их использования. Различные исследования показывают, что такая информация повышает уровень сознательного отношения и выступает как фактор мотивации студентов к физической активности в условиях учебного процесса и в режиме свободного времени.

Таким образом, отсутствие интереса к занятиям физической культурой – это одна из причин низкой двигательной активности студентов. Формирование потребности в движении является приоритетным в учебно-физкультурной деятельности, что возможно на основе систематических занятий. Оценка собственного уровня здоровья и физической подготовленности способствует формированию самостоятельного, стойкого интереса к физической деятельности. Овладение системой знаний помогает студентам самостоятельно использовать средства физической культуры, обеспечивать адекватные самооценку и самоконтроль.

#### Список литературы

1. Хаирова Т.Н. Применение двигательных тестов для оптимизации физической подготовки студентов / Т.Н. Хаирова, Л.Б. Дижонова, Л.Н. Слепова, М.К. Татарников // Известия ВолГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 12 : межвуз. сб. науч. ст. / ВолГТУ. – 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.

### ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ГИПЕРТРОФИИ МЫШЦ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ДЕФИЦИТ МАССЫ ТЕЛА

Егорычева Е.В., Телицына М.М.

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

В результате специально организованного исследования, в котором приняли участие 189 девушек и 205 юношей студентов начальных курсов Волжского политехнического института у 72 человек было зафиксировано отклонение массы тела в сторону ее дефицита [1,3].

При недостатке массы тела у человека, как правило, наблюдается дефицит мышечной ткани. По результатам наших исследований основным фактором, создающим дефицит массы тела у студентов, является недостаток количества мышечной ткани. Следовательно, методика оптимизации массы тела должна привести к ее гипертрофии, то есть увеличению. Установив, что у студентов с дефицитом массы тела показатели динамической и статической силовой выносливости гораздо ниже, чем показатели максимальной силы, предположили, что у данного контингента исследуемых недостаточно развиты медленно сокращающиеся (МС) волокна в мышцах туловища, ног и рук, так как именно эти мышечные волокна и обеспечивают проявление выносливости. Следовательно, в первую очередь, для уменьшения дефицита мышечной массы студентов необходимо вызвать у них гипертрофию МС-волокон [1,3,4,5].

Учитывая также выявленные ранее взаимосвязи показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов с недостатком мышечной массы, в их методику целесообразно также включить и методы, направленные на увеличение максимальной динамической силы раз-