

восприятия световых импульсов в среднем увеличивается на 40%, благодаря регулярным тренировкам.

Однако, чтобы баскетбол приносил действительно большую пользу, заниматься следует лишь в правильно оборудованном зале и в специальной одежде. Для тренировок следует выбирать форму из трикотажной ткани. Она имеет свойство хорошо пропускать воздух. Даже во время сильного потоотделения такая форма не подведет. Отдельное внимание стоит уделить выбору обуви. Лучше всего подбирать кроссовки, которые имеют резиновую подошву. Ногам в такой модели должно быть удобно и комфортно. В противном случае это может мешать занятиям.

В заключении стоит сказать, что людям, которые хотят укрепить своё здоровье полезными тренировками следует обратить внимание на баскетбол. Эта удивительная игра поможет гармонично развиваться в физическом плане, повысить выносливость, закалить характер, а также научиться жить в социуме. Баскетбол актуален не только для детей, но и для взрослых. Азартная и увлекательная игра помогает снять накопившийся стресс, поднимает тонус и просто позволяет следить за физической формой. Сегодня этот вид спорта является одним из самых увлекательных и доступных для людей, желающих вести здоровый образ жизни, средством для физического и культурного воспитания молодого поколения, а также реальной альтернативой многим социальным порокам, коим так подвержена молодежь.

Список литературы

1. Электронный ресурс – URL: <http://sportkompas.ru>.
2. Электронный ресурс – URL: sefoton.ru.
3. Электронный ресурс – URL: <http://heart4life.com.ua>.

ВЕЛОСПОРТ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Онашев А.С., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В.

Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, e-mail: bobpo747@gmail.com

Здоровье – величайшая ценность общества и каждого человека, основа экономического процветания страны, материального благополучия каждого, сопротивляемости, устойчивости и надёжности организма человека, его нормальной жизни и долголетия. Здоровье непосредственно влияет на работоспособность и производительность труда, экономику страны, нравственный климат в обществе, воспитание молодого поколения, отражает образ и качество жизни населения страны [1].

Множество людей по всему миру занимаются различными видами спорта, но только часть из них занимается этой спортивной дисциплиной регулярно. Любой из нас может найти дисциплину по своему вкусу.

Велосипед, как здоровый образ жизни, сегодня находится в тройке первых. Большая часть населения страдает от ожирения, малоподвижна, имеет слабый иммунитет и не имеет достаточное количество денег на отдых. Накапливаемый стресс на работе или дома очень негативно влияет на здоровье и средняя продолжительность жизни людей падает. А ведь существует так много способов решить эту проблему, причём абсолютно бесплатно. Прогулки, пикники, велосипед, утренние зарядки, пробежки и много других приятных и полезных вещей.

Велоспорт очень положительно влияет на человеческий организм. Он может быть как профессиональным, так и любительским. На любительский велоспорт вы потратите деньги, разве что на аренду велосипеда, если у вас нет своего. Профессиональный велоспорт требует побольше материальных за-

трат, таких как покупка велосипеда, формы, обуви, шлема и всевозможного велообмундирования. Сами велосипеды были модифицированы и улучшались на протяжении долгого времени. В них используются все более легкие и крепкие материалы, способные выдерживать огромные нагрузки [2].

Сейчас всё большее количество людей пересаживаются с авто на велосипеды. Это дешёво, выгодно и практично. Велосипед не требует заправки топливом и очень редко ломается, а также не загрязняет окружающую среду. Это является очень важным аспектом при нынешней жизни. Также он не занимает много места.

В Европе люди выделили велосипедам большое внимание. Построили огромные велопарковки, велодорожки и велоаренды. Некоторые города, такие как Амстердам, невозможно и представить без велосипедистов. Даже чиновники пересели на велосипеды. Сегодня, увидеть человека в деловом костюме, который направляется по своим делам на велосипеде, в Европе, обычное дело [3].

Езда на велосипеде даёт кардионагрузку, которая позволит вам сбросить лишние калории и держать тело в тонусе. Также семейные прогулки на велосипедах помогут вам скрепить семью и провести время вместе и с огромной пользой.

Как ни говори, но велоспорт в наше время имеет широкое распространение среди населения. Как это ни парадоксально, но велосипед не смотря на то как давно его изобрели, был и будет пользоваться большим спросом в разные времена не зависимо от того что после него изобретут еще. И даже если в скором будущем будет разработан механизм с пропеллером как у Карлсона, то велосипед как и раньше не сдаст свои позиции.

Список литературы

1. Формирование заинтересованности у студентов технического вуза к занятиям физической культурой / Мальгинова Е.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В., Липовцев С.П. // Успехи современного естествознания. – 2012. – № 5.
2. <http://kayrosblog.ru/velosiped-kak-zdorovyy-obraz-zhizni>.
3. <http://www.cyclepedia.ru/content/velosport-zdorovie>.

С ЧЕМ СВЯЗАН СТРЕМИТЕЛЬНЫЙ РОСТ ПОПУЛЯРНОСТИ КИБЕРСПОРТА И ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ОН СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНОЙ

Павлов А.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В.

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

В своей статье я хотел бы рассказать о таком виде спорта как киберспорт. Взять такую тему работы меня подтолкнула новость, которую я прочитал на официальном сайте Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма. В данной статье было написано следующее: Кафедра информационных технологий открыла набор студентов по специализации «Теория и методика компьютерного спорта (киберспорта)» в рамках направления «Физическая культура» (квалификация – «бакалавр»).

Для того чтобы поступить на это специальность не требуется больших баллов по ЕГЭ, но придется преуспеть не только в компьютерной сфере, но и физической подготовке. В период обучения студенты будут изучать: историю киберспорта, организацию и правила проведения соревнований по компьютерному спорту, особенности тактики в избранной дисциплине компьютерного спорта, медико-биологические основы компьютерного спорта, психологические особенности киберспортсменов в избранной дисциплине компьютерного спорта и многое другое.

Для начала нужно разобраться, что такое киберспорт и почему компьютерные игры стали относиться к видам спорта.

Киберспорт – это игровые соревнования с использованием компьютерных технологий, где компьютер моделирует виртуальное пространство, внутри которого происходит состязание. Все компьютерные игры, и соревнования по ним, делятся на несколько основных классов, различаемых свойствами пространств, моделей, игровой задачей и развиваемыми игровыми навыками киберспортсменов.

История киберспорта началась 1998 году. Кажется, мало кто мог подумать, что уже в сегодняшнее время он получит широкое распространение в большинстве стран мира или даже станет официальным видом спорта, как например в Корее, Франции и даже в России.

В это тяжело поверить но, Россия одна из первых стран в мире которая признала киберспорт, как официальный вид спорта. И как по мне это вызвано тем, что русские киберспортсмены считаются одними из лучших в мире. А это является плюсом, так как в скором будущем мы можем увидеть киберспорт уже не как «игры в компьютер», а как полноценную олимпийскую дисциплину, например как в Южной Корее.

Успех и популярность киберспорта основывается на том, что на сайте ФКС РФ указывается, что в компьютерные игры активно играет 0,5% населения. Крупные соревнования могут собрать до нескольких тысяч участников, а время проведения достигает 10 непрерывных дней игр. Но не менее этого привлекает внимание призовые фонды этих турниров. Например, последний глобальный турнир по киберспорту прошедший в Германии имел призовой фонд около одного миллиарда рублей. И его победителем стала команда из пяти человек, одним из которых был мальчик 15 лет, который в этот день стал долларовым миллионером.

Сами же киберспортсмены говорят о себе как люди которые занимаются двумя видами спорта одновременно, например футболом и шахматами. От футбола они имеют реакцию и высокую степень взаимопонимания в команде, а от шахмат способность рассчитывать все наперед.

По моему мнению, киберспорт является просто красивым словом, и представляет собой шоу, потому что спорт это движение, здоровое тело, здоровый дух. А вот от занятий киберспортом наоборот получаешь: сколиоз, ухудшение зрения, и скорее всего ожирение. Из этого все можно сделать вывод, что лучше заниматься каким то традиционным видом спорта, чем тратить свое время и здоровье сидя за компьютером.

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

Пекшев Ю.А., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В.

Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, e-mail: bonj.64@mail.ru

Каждый спортсмен, с головой погружившийся в развитие своего тела, рано или поздно задается вопросом: «Не стоит ли мне начать употреблять спортивное питание?». И тут приходит время делать выбор, нужно ему это или нет. А необходимость делать выбор, в свою очередь, влечет за собой тягу к познанию, рассмотрению плюсов и минусов. Эта статья будет посвящена, как раз таки, изучению положительных и отрицательных сторон спортивного питания.

Рассмотрим два вида пищевых добавок, а именно: протеин и креатин.

Протеин является самой популярной спортивной добавкой среди культуристов, бодибилдеров. Протеиновые комплексы представляют собой пищевую добавку с высоким содержанием белка, концентрация которого достигает 70–95%.

Преимущества протеина:

– Значительный прирост мышечной массы, при правильной тренировочной программе эффект очень скоро будет заметен даже не специалисту.

– Белок полезен при травмах и ранах – он помогает быстрее восстанавливать ткани.

– Вы начинаете чувствовать себя сильнее.

Побочные эффекты протеина:

– Вред для печени. Печень устроена таким образом, что может усвоить только определенное количество белка; то, что остается, идет во вред.

– Почечные камни. Чрезмерное употребление протеина повышает уровень фосфора и кальция в организме, для образования камней этого вполне достаточно.

– Аллергия. Сывороточный протеин может быть опасен тем, кто испытывает непереносимость лактозы.

– Остеопороз. Избыток протеина ведет к минеральному дисбалансу. Это отражается, в первую очередь, на костной ткани – кости становятся менее плотными и более ломкими.

Креатин – органическая кислота, которая уже присутствует в наших мышцах. Ее назначение – транспортировать жидкость в мышечные клетки. На сегодняшний день это самая популярная спортивная добавка – существует как в порошке, так и в капсулах. Употребляют ее в основном профессиональные спортсмены.

Преимущества креатина:

– Больше энергии во время тренировок, дополнительная сила и меньше усталости.

– Позволяет довольно быстро набрать нужную мышечную массу.

Побочные эффекты креатина:

– Обезвоживание других органов – жидкость отторгается от них и идет в мышцы.

– Быстрый набор калорий. За обменом веществ можно элементарно не уследить, в итоге очень просто набрать несколько лишних килограммов.

– Проблемы с почками. Употребляя креатин, вы увеличиваете свои шансы заработать язву. Если ваши почки до этого не отличались особым здоровьем, обязательно проконсультируйтесь с врачом перед употреблением любых добавок.

– Желудочные колики, носовое кровотечение и другие проблемы такого же характера.

Конечно, самое главное, что необходимо учесть перед началом приема спортивного питания, это то – что каждый организм индивидуален, и подобные действия могут повлечь за собой серьезные последствия, поэтому сначала желательно пройти медицинское обследование. Также необходимо помнить, что спортивное питание не должно полностью заменить весь рацион питания, пища должна быть разнообразной.

Список литературы

1. <http://www.top4man.ru/sportivnoe-pitanie/plusy-i-minusy/sportivnoe-pitanie-plusy-i-minusy1/>.
2. <http://sportivnoepitanie.ru/index.aspx?c=protein>.
3. <http://www.volzsky.ru/article/zdorove/plyusy-i-minusy-sportivnogo-pitaniya/>.
4. <http://www.fitness-sport.ru/stati/proteini-pliusi-i-minusi.html>.

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ РЫБАЛКИ

Самарский П.И., Егорычева Е.В.

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

Рыбалка – это одно из самых древних увлечений человека, которое привлекает возможностью обще-