

РАЗДЕЛ 1

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

УПОТРЕБЛЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ДОБАВОК И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Белецкая А. Д.

*Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Обелевский А. А.*

Введение. В последние годы спортивные добавки стали неотъемлемой частью повседневной жизни активных индивидуумов, особенно среди молодого поколения, которое стремится к улучшению своей физической формы и спортивным успехам. Вопрос воздействия спортивных добавок на здоровье и производительность молодых спортсменов и любителей фитнеса становится все более актуальным и обсуждаемым в научном сообществе.

Цель исследования. Провести анализ частоты использования спортивных добавок молодыми людьми, изучить их влияние на организм молодежи. Разработка информированных рекомендаций для людей, стремящихся к здоровому образу жизни и успешной спортивной деятельности, с учетом как позитивных, так и потенциально негативных аспектов использования спортивных добавок.

Материалы и методы. Для написания научной статьи были использованы следующие материалы и методы:

Анализ литературы: изучены научные статьи, монографии и учебники по теме употребления и влияния спортивных добавок на организм молодого поколения.

Опрос: проведен опрос среди молодых людей по поводу употребления и влияния спортивных добавок. В опросе приняли участие более 50 человек.

Анализ статистических данных: проанализированы статистические данные по употреблению спортивных добавок среди молодежи. Данные получены из разных источников.

Результаты исследования. Спортивное питание представляет собой направленное применение специальных пищевых продуктов и биологически активных добавок в питании спортсменов. Эта проблема особенно важна в отношении употребления витаминов и минералов, дефицит которых негативно сказывается на работоспособности спортсменов. Потому концентрированные специальные пищевые продукты и биологически активные добавки являются, скорее всего, выходом из этой ситуации, так как при их употреблении можно точно контролировать поступление в организм необходимых пищевых компонентов. Кроме того, ряд компонентов спортивного питания обладает полезными свойствами, например, повышает энергичность, ускоряет восстановление и т. д.

В ходе исследования данной темы проведен опрос среди молодых людей. Из 53 опрошенных только 14 чел. (26,4%) принимают в пищу спортивные добавки, 39 (73,6%) считают это ненужным (рисунок).

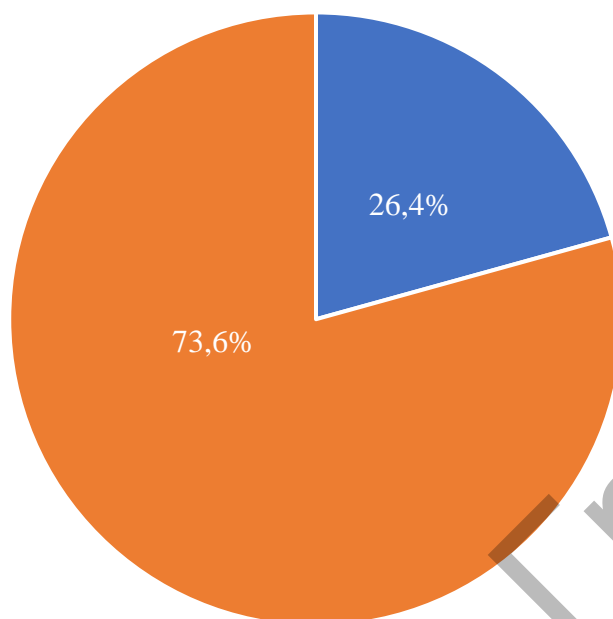


Рисунок – Долевое соотношение употребления спортивных добавок среди молодых людей

Среди молодежи наиболее распространены следующие добавки: аминокислоты, быстрые протеины. Мнения о том, как они влияют на организм, разделились. Многие молодые люди видят в их употреблении как положительные, так и отрицательные стороны. Такие добавки стимулируют нервную систему, снимают чувство усталости, снижают время восстановления сил после физической нагрузки. Спортивное питание включает также разные жиросжигатели, содержащие кофеин, но должного эффекта они не дают. Энергетические напитки в умеренных количествах стимулируют нервную систему, снижают сонливость, повышают работоспособность [0].

Несомненно, есть и ограничения в использовании спортивного питания. Например, нельзя употреблять спортивное питание людям, имеющим заболевания почек и печени. Следует понимать, что спортивное питание может подойти не всем. При приеме 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, способны нанести вред. Это следует учитывать и хорошо знакомиться с описанием добавки перед применением [0].

Если принять во внимание риски возникновения побочных эффектов от употребления спортивных добавок, можно сказать, что он выше у молодых спортсменов, чем у взрослых. Это связано с тем, что организм молодых спортсменов еще не полностью сформирован и более восприимчив к

негативному воздействию спортивных добавок

Выводы. Таким образом, на основе проведенного исследования можно сделать вывод, что большинство молодых людей предпочитают обходиться без спортивных добавок, заменяя их правильным питанием и увеличивая потребление фруктов и овощей. Тем не менее, с правильным употреблением спортивные добавки не вызывают негативного эффекта.

Литература:

1. Дегтярев, В. И. Влияние спортивного питания на здоровье / В. И. Дегтярев, Е. В. Егорычева // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5-2. – С. 48-53.

2. Волков, Н. Эргогенные эффекты спортивного питания / Н. Волков, В. Олейников // Научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей. – Спорт, 2016. – 263 с.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И УРОВЕНЬ ИХ РАЗВИТИЯ У СТУДЕНТОВ-БАДМИНТОНИСТОВ

Боярина Ю. С., Карпук Ю. А.

Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

Введение. Развитие бадминтона за последние годы связано с изменением и значительным повышением требований к физической подготовке спортсмена. Достигнуть высоких спортивных результатов в современном бадминтоне, полностью освоить современную технику и тактику могут только атлетически развитые спортсмены. В связи с этим дальнейшее совершенствование методики физической подготовки бадминтониста приобрело первостепенное значение.

Содержание этой подготовки должно определяться с учетом особенностей современного стиля игры. Процесс этот трудоемкий и отнюдь не быстрый. Осуществляться он должен с самого начала спортивной подготовки, когда проводится параллельная, гармоничная работа, то есть наблюдается сочетание освоения технических приемов с укреплением и воспитанием физических качеств, которые необходимы спортсмену для занятий бадминтоном. Наличие прямой и обратной связи тренер-спортсмен в воспитании и становлении спортсмена, правильное регулирование, нормирование нагрузок на спортивных тренировках, подбор специальных упражнений, влияющих на воспитание того или иного качества – залог успешного физического развития, роста мастерства, уменьшения количества травм, здоровый образ жизни, великолепное эмоциональное состояние.

Занятия физическими упражнениями, в особенности бадминтоном, играют значительную роль в развитии студенческой молодежи. В основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную