

## СТУДЕНЧЕСКИЕ НАУЧНЫЕ РАБОТЫ

УДК 619:615.281:636

### ЦЕЛЕБНОЕ СВОЙСТВО РАСТЕНИЯ ЯКОРЦЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ

**Амангельдыев А.А.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия  
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Многие известные спортсмены Китая, Японии, Южной Кореи широко пользуются целебными растениями, которые обладают уникальными целительными и стимулирующими свойствами. Особенно часто спортсмены применяют «Якорцы». Это многолетнее растение, обладающее многими полезными свойствами и успешно применяющееся в медицине, в физической культуре, косметологии и ветеринарной медицине. Экстракт якорца имеет многочисленные полезные свойства. Он обладает эффективными лечебными свойствами и часто используется в традиционной медицине и фармакологии. В Китае, Японии и других странах востока с древнего периода используют стебель растения якорца, как тонизирующее средство. Его тонизирующее действие в 5 раз сильнее женьшеня. Якорцы обладают антиоксидантными, противовоспалительными, эстрогенными, стимулирующими и иммуномодулирующими свойствами. Якорцы растут на юге Европейской части России, в южных районах Кавказа, в Центральной Азии, а также Африке и Австралии.

Основной задачей являлось изучение целебного свойства многолетнего травянистого растения якорца стелющиеся, для использования спортсменами в целях повышения выносливости организма.

Основной целью исследований было формирование и воспитание крепкой спортивной молодежи, для достижения высоких результатов в спорте и трудовой деятельности. Поэтому необходимо знать вопросы традиционной медицины.

Исследования проводились на кафедре зоологии с проведением экологического мониторинга окружающей среды Витебской области, с изучением питательной ценности травянистых растений и лекарственных средств растительного происхождения. Использованы данные Республиканского центра по гидрометеорологии, контроль радиоактивного загрязнения и мониторинга окружающей среды. Изучали свойства якорца на лабораторных животных с использованием 3 крыс, 2 кроликов и 7 мышей. Для них готовили настой из 10 граммов сухого сырья якорца и заливали 200 граммами кипяченной воды и выдерживали на водяной бане в течении 20 минут после жидкость фильтровали через марлю или сито. Отвар давали лабораторным животным вместо воды вволю. У животных на 3 день появились хороший аппетит, они активно передвигались, улучшилось состояние организма, температура тела у всех животных была в норме. Для улучшения выносливости человека рекомендуем спиртовую настойку, которая показывает высокую эффективность. Настойку готовили из свежих листьев и корней якорца стелющиеся. Необходимо измельчить 100 граммов сырья и залить в него один литр красного сухого вина. Полученную смесь настаивали в течение одной недели, после проварили на медленном огне 15 минут, далее остудили и отфильтровали. Полученную настойку хранили в холодильнике при температуре – 2С<sup>0</sup> -3С<sup>0</sup>. Рекомендуем принимать настойку три раза в день по 50 граммов за 30 минут до еды. Препарат в виде настоя хорошо стимулирует выработку гормона тестостерон, который усиливает выносливость и улучшает физическое состояние спортсменов. Для постоянной поддержки уровня гормона рекомендуем принимать чай из листьев растения якорца. Для улучшения постоянной выработки тестостерона необходимо две чайные ложки измельченных свежесобранных или высушенных листьев травы поместить в термос и залить

стаканом крутого кипятка. Настаивать чай не менее четырех часов и после можно использовать для употребления. Разрешается добавление меда.

Исследованием установлено, что растение якорцы обладает богатым биохимическим составом и содержит следующие необходимые компоненты для повышения выносливости спортсменов: препарат имеет высокое содержание кальция(Ca), магния(Mg), железа(Fe), цинка(Zn), калия(K),селена(Se),марганца(Mn), витамина С, моно- и полиненасыщенные жирные кислоты, азотосодержащие органические соединения, растительные полифенолы и многие другие компоненты для развития выносливости и улучшения общего состояния организма человека. Траву якорца также можно использовать в сыром и сухом виде или в форме сухого и жидкого экстракта и настоя. В отличие от других лекарственных средств якорцы обладают уникальными свойствами. Так, стероидные соединения, содержащиеся в корнях и цветках якорца, усиливают перистальтическую функцию кишечника и способствует активному очищению организма от скопившихся шлаков и различных токсических веществ. В результате усиливаются функция выработки желчи, стимулируя выделение желудочного сока и повышая перистальтику кишечника, тем самым улучшая работу всего желудочно-кишечного тракта. Стероидные сапонины якорца эффективно снижают артериальное давление, оказывают эффективное антисклеротическое, антимикробное и противогрибковое действие, предохраняет от закупорки сосудов и образования тромбов, ишемической болезни сердца и гипертонии. Якорцы также применяются для профилактики дерматологических, мочекаменных болезней путем вывода жидкости из организма. Препарат активно помогает спортсменам при сбросе лишнего веса, устранении отечности, воспалительных процессов внутренних органов и судорожных явлений мышц. Экстракт концентрирует полезные свойства растения и способствует снижению уровня холестерина и очищению сосудов, снижает утомляемость организма помогая нейтрализовать повышенные физические и умственные нагрузки у людей.

В настоящее время препарат растительного происхождения якорцы стелющиеся, активно используются в профессиональном и любительском спорте. Лечебная эффективность растения неоднократно доказана во многих странах мира. В 2000 году американские ученые доказали, что введение экстракта якорца стелющегося увеличивает мышечную массу и работоспособность атлетов, бодибилдингов. В 2004 году ученые Болгарии доказали, что употребление экстракта якорца вызывает рост андрогенных гормонов. Далее ученые Австралии подтвердили, что каждодневное введение вытяжки якорца в количестве 450 мг увеличивает физические показатели атлетов. Хорошие результаты были получены также и в России после применения препарата «Трибестан» молодым спортсменам - пауэрлифтерам в возрасте до 21года, выявили поднятие тонуса организма, прибавку в весе и рост физической силы.

Таким образом, результаты исследований свидетельствуют о важности целебных свойств растения «Якорцы стелющиеся». Препараты растения активно используются для развития профессионального и любительского спорта. Широко используются в медицине, фармакологии, косметологии, ветеринарной медицине и повсеместно применяются целителями с древних времен, как уникальный подарок природы.

### ***Литература.***

1. Висьневска - Рошковска, К.А. *Вторая и третья молодость женщины/ К.А. Висьневска - Рошковска // Пер. с польск. С.Н. Гульянц. - 2-е изд.- Мн.: Польша, 1988. – С.11-12.*
2. Бабина, Н.В. *Секреты молодости/Н.В. Бабина. – Мн.: ООО «СЛК»,1995. - С. 9-14.*
3. Бабина, Н.В. *Факторы, влияющие на процесс старения. / Н.В. Бабина. – Мн.: ООО «СЛК»,1995. – С.231-253.*
- 4., Столяров, В.И. *Личностно- ориентированное комплексное физическое воспитание школьников: монография. в 2-х частях/ В.И. Столяров, С.А. Фирсин, – Саратов: ООО «Изд. центр Наука», 2017.– Часть 1.–196 с.*

5. Мурзалиев, И. Дж. Экологические факторы загрязнения почв / И. Дж. Мурзалиев, О.Г. Одинцова// Витебская государственная академия ветеринарной медицины»: научно-практический журнал. – Витебск, УО ВГАВМ РБ. – Т.56, вып.3, 2020г. – С.129-132.

УДК 796

## **ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Басова М.Р., Глачаева С.Е.**

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» (ГСГУ),  
г. Коломна, Российская Федерация

Музыка - поистине прекрасное искусство. Её звуки могут заставить нас испытывать целый спектр эмоций: грустить, переживать, радоваться, бояться. Но едины ли они со спортом? Давайте узнаем вместе. На сегодняшний день использование музыки при занятиях спортом или физической культурой является очень часто неотъемлемой частью индивидуальной или групповой тренировки. Многие люди во время тренировок используют музыку. Выбор «правильной музыки» влияет на результативность. По статистике, спокойной музыке предпочитают энергичную, отмечают, что это придаёт боевой дух. В фитнес-клубах музыка звучит везде: на групповых занятиях, в тренажёрном зале или индивидуально в наушниках при самостоятельных занятиях. Однако стоит отметить, что эта музыка не случайных набор треков, а подобранные композиции по различным параметрам для каждого вида тренировки.

**Цель работы** – провести анализ вопроса о влиянии музыки на человека во время занятий физической культурой и спортом.

**Методы исследования.** В своём исследовании мы провели анализ научной литературы по вопросам влияния музыки на различные аспекты при занятиях различными видами двигательной активности и спортивной тренировки. А также мы провели анкетный опрос студентов, занимающихся самостоятельной физической культурой.

**Результаты и их обсуждение.** Первый эксперимент был проведён ещё в 1911 году американским ученым Леонардо Айресом. Он установил, что во время тренировки под музыку велосипедисты ехали быстрее, а без музыки-медленнее. Этот факт был зафиксирован, и многие тренеры атлетов взяли на вооружение такой способ.

Прослушивание быстрой музыки помогает человеку легче переносить нагрузки при занятиях спортом и фитнесом, выяснили итальянские психологи и нейрофизиологи. Профессор Веронского университета Лука Ардиго и его коллеги в ходе эксперимента над спортсменами выяснили, что прослушивание медленных и размеренных композиций куда более негативно сказывалось на сердце у спортсменов, чем использование быстрых треков во время тренировок. Ритмичная музыка за счет стабилизации ритма движений способствует уменьшению среднего потребления кислорода, снижает ощущение усталости. Так, например, для бега трусцой подойдет музыка с ритмом 80-100 ударов в минуту, для более высокой аэробной нагрузки, силовых упражнениях ритм должен быть 120-140 ударов в минуту.

Доктор Марсело Биглиасси из Университета Сан-Паулу в Бразилии долгое время изучал взаимосвязь аудиовизуальных стимулов и физического состояния во время тренировок. Он пришёл к выводу, что прослушивание музыки способствует позитивному состоянию, снижает чувство усталости и повышает эффективность упражнений. Также доктор Биглиасси считает, что мозг может преуменьшать чувство напряжения. Под влиянием музыки он изменяет нервные импульсы, посылаемые к работающим мышцам, и блокирует негативные телесные сигналы.

В 1998 году спортсмен Хайле Гебреселассие из Эфиопии именно музыкой объяснил