

У лиц, систематически занимающихся ездой на велосипеде, отмечены высокие показатели жизненной емкости легких, максимальной легочной вентиляции и максимального потребления кислорода, что является основным признаком развитой дыхательной мускулатуры. Для них характерна брадикардия – частота пульса мене 60 уд. / мин. Артериальное давление колеблется в пределах 100-125 мм рт. ст. (систолическое) и 60-80 мм рт. ст. (диастолическое).

Прогулки на велосипеде совершаются постоянно 2-3 раза в неделю на расстоянии 15-20 км, а во время отпуска можно ездить ежедневно по 25-30 км. В конце летнего сезона нагрузку снижают, в большей степени отдавая предпочтение другим видам спорта – кроссовому бегу, спортивным играм, плаванию, а зимой – лыжному и конькобежному спорту.

Таким образом, аксиологическая составляющая здоровья неоспорима. Стратегически каждый человек должен иметь собственную программу укрепления здоровья путем развития двигательной активности и закаливания организма.

Концептуальные основы философии здоровья тесно связаны, во-первых, с мировоззренческими позициями индивида и его пониманием сущностной значимости и незаменимости физической нагрузки для полноценного и рационального функционирования органов и систем жизнеобеспечения организма человека. Во-вторых, важным условием укрепления здоровья является деятельный подход, так как размышления о необходимости занятий физическими упражнениями мало принесут пользы. Необходимо формирование постоянной потребности в систематических занятиях, что требует волевых усилий и вариативности использования различных форм оздоровительной физической культуры.

Литература.

1. Прохоров Ю.М. Организационные и содержательные аспекты формирования физической культуры личности студента (на примере ВГУ имени П.М. Машерова): / научно теоретический журнал «Мир спорта» № 4 (65) Мн.: БГУФК, 2016 – С. 27 – 32.

2. Прохоров Ю.М., Чепелева Т.В. Предмет «Физическая культура»: представления и ожидания студентов первого курса / Наука – образованию, производству, экономике : материалы XXI (68 Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2016 : в 2 т. – Т.2. – С. 159–361.

3. Физическая культура. Курс лекций: пособие / Г.П. Косяченко, А.Г. Фурманов, - Минск: БГУФК, 2014. – 126с.

УДК 796:615.2

ДОПИНГ КАК ПРОБЛЕМА В РЕАЛИЗАЦИИ ЦЕЛЕЙ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ

Онищук О.Н., Круталевич М.М., Родишевский Н.Ю., Борисевич А.Р.

УО «Международный государственный экологический институт
им. А.Д. Сахарова» Белорусского государственного университета,
г. Минск, Республика Беларусь

УО «Белорусский педагогический университет имени Максима Танка»,
г. Минск, Республика Беларусь

Коммерциализация и профессионализация элитных видов спорта способствует увеличению количества официальных соревнований, различного уровня международных и республиканских турниров. При этом естественно, что необходимым условием успешной деятельности спортсменов является очень высокий уровень их приспособленности, который ведет к повышению результатов [7]. В современном спорте условия серьезной конкуренции вынуждают спортсменов работать почти за пределами физиологических возможностей организма. Чтобы достичь высокого уровня адаптации к физическим нагрузкам, некоторые спортсмены принимают запрещенные медицинские препараты и средства (допинг) и тем самым ведут нечестную борьбу, поскольку применение таких препаратов и средств противоречит морально-этическим нормам спортивного движения и основной задаче современного спорта. Неслучайно ученые отмечают, что эта проблема включает в себя тесную взаимосвязь медицинских, социальных, педагогических, политических, морально-этических, экономических и юридических аспектов [9].

Цель исследования – на основе анализа и обобщения материалов литературных источников выявить отрицательное воздействие допинга на организм спортсмена и сопоставить полученный результат с Повесткой дня в области устойчивого развития до 2030 года (Повестка–2030) и возможностью реализации некоторых целей посредством современной спортивной деятельности.

Использовались следующие методы: анализ, обобщение, сравнение и аналогия.

Повестка дня в области устойчивого развития до 2030 года (Повестка–2030) содержит 17 Целей, предполагающих обеспечение благополучия для всех в любом возрасте, в том числе и обеспечение здорового образа жизни. В частности, цель устойчивого развития № 3 «Хорошее здоровье и благополучие» направлена на улучшение здоровья населения с охватом всех его жизненных этапов, предотвращение факторов риска, угрожающих здоровью (курение, злоупотребление алкоголем, употребление допинга и т.д.), стимулирование здорового образа жизни, качественное развитие человеческого потенциала.

Занятие физической культурой и спортом стало одним из направлений, позволяющих эффективно решать проблемы в улучшении здоровья и благополучии людей. Во всем мире, кроме того, отмечается значимая роль спорта в области здравоохранения, образования и социальной интеграции в целом. Однако для того чтобы спортивная деятельность реализовывала заложенный потенциал, необходимо следовать определенным правилам, которые обеспечивают честную борьбу на спортивных аренах. Честные отношения предполагаются во всех аспектах спортивной деятельности, т.к. честность – одна из основных человеческих добродетелей, качество, отражающее одно из самых важных требований морали. Такое поведение делает спорт популярным и привлекательным для молодежи [8]. Тем не менее реальная ситуация сегодня в спортивной жизни не всегда оптимистична. Перегрузки, которые испытывают спортсмены в процессе тренировок и соревнований, очень высоки, что иногда вынуждает спортсменов использовать запрещенные WADA медицинские препараты (допинг). Более того, по утверждению специалистов, проблема допинга касается не только профессиональных спортсменов, а затрагивает спортсменов-любителей в разных видах спорта и молодежь в целом, а это в настоящее время становится серьезной проблемой для охраны здоровья населения всего мира [9].

Анализ медико-биологического обеспечения спортсменов показывает, что в элите спорта существует сложная ситуация с применением запрещенных фармакологических препаратов. Среди любителей большой популярностью пользуются: тестостерон, болденон, тренболон. Последний изначально был

разработан для применения в ветеринарии и не одобрен для применения человеком. Тем не менее этот факт не снижает его популярности. Профессиональные спортсмены, согласно данным WADA, чаще всего используют следующие стероиды: тестостерон, станозолол и нандролон [1, 5, 7].

Анаболические и андрогенные стероиды потенциально влияют на печень. Эти явления могут выражаться в различных нарушениях функции печени. Известны случаи, когда холестаза (застой желчи в печени), пелиоз гепатита (заполненные кровью пещеры ткани печени, кисты) и карциномы (злокачественная опухоль) печени были связаны с использованием анаболических и андрогенных стероидов.

Кроме того, стероиды оказывают тормозящее действие на дугу «гипоталамус – гипофиз – яички». Нормальная функция яичка подавляется, что приводит к снижению выработки тестостерона, снижению сперматогенеза и атрофии яичка. Степень эффекта зависит от продолжительности приема, типа принимаемых стероидов и их дозировки. Повышенное либидо, часто подавляемое в начале употребления стероидов, со временем уменьшается и может вернуться к норме. Кроме того, все виды допинга могут вызвать акне [2, 5, 6, 7].

Употребление спортсменами допинговых препаратов опасно для окружающих их людей. И у мужчин, и у женщин, как отмечают различные авторы, особенно при длительном применении андрогенных стероидов в высоких дозах может появиться агрессивное поведение, а также склонность к немотивированным действиям, что ведет к созданию социально опасных ситуаций [3, 4]. С одной стороны, прием допинга позволяет спортсмену тренироваться интенсивнее. Однако часто они направляют свою агрессивность на их окружение и своих близких людей. В экстремальных случаях это может привести к готовности к насилию, к разрушению отношений и браков. Помимо этого, некоторые атлеты при применении стероидов впадают в депрессию [3, 4].

Таким образом, ориентируясь на Повестку–2030, применение спортсменами допинга связано с нечестной борьбой на соревнованиях, наносит существенный вред их здоровью и жизни, противоречит моральной этике спорта и препятствует реализации целей устойчивого развития общества.

Литература.

1. Башкин, И.Н. Журнал SWIM / И.Н. Башкин. – М: Киев, 2012. – С. 16–19.
2. Бэкхаус, С.Х., МакКенна, Дж. Допинг в спорте: обзор знаний врачей, их взглядов и убеждений. – М: Международный журнал по наркополитике, 2011. – С. 198–202.
3. Грецов, А.Г. Методика антидопинговой работы с молодыми спортсменами / А.Г. Гребцов. – М: Санкт-Петербург, 2009. – 48 с.
4. Еремеева, Л.В. Наркология / Л.В. Еремеева. – М: Москва, 2009. – С. 98–99.
5. Корж, В.П. Допинг. Вчера, сегодня, завтра / В.П. Корж. – М: Николаевка, 2006. – 200 с.
6. Моренте-Санчес, Дж. Допинг в спорте: обзор взглядов, убеждений и знаний элитных спортсменов / Дж. Моренте-Санчес, М. Забала. – М: Спортивная медицина, 2013. – С. 395–411.
7. Платонов, В.Н. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения. Подготовка спортсменов к спорту и фармакологические проблемы обеспечения подготовки спортсменов / В.Н. Платонов, С.А. Олейник. – М: Советский спорт, 2010. – С. 56.
8. Роль спорта в достижении целей в области устойчивого развития [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.un.org/ru/chronicle/article/21938>. – Дата доступа: 20.02.2020.

9. Сысоева, Ю. В. Проблема допинга в современном спорте / Ю. В. Сысоева, А. В. Седнев. – Текст : непосредственный, электронный // Молодой ученый. – 2019. – № 11 (249). – С. 268–269. – URL: <https://moluch.ru/archive/249/57248/>. – Дата доступа: 08.04.2020.

УДК 796.093.62:796.058

КОНТРОЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ В ОПРЕДЕЛЕНИИ АБСОЛЮТНОЙ СИЛЫ У ДЕСЯТИБОРЦЕВ

Романов И.В.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

В 1912 году в Швеции легкоатлетическое десятиборье официально было включено в программу V Олимпийских игр. Это сложная дисциплина легкой атлетики, состоящая из десяти разных по структуре и характеру упражнений. Соревнования проводятся последовательно в течение двух дней: в 1-й день - бег на 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 400 м, во 2-й день - бег на 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег на 1500 м. Предложенная более 100 лет назад программа по десятиборью не утратила своей актуальности до настоящего времени и сохранилась в своем первоначальном виде. Единственное исключение составили Олимпийские игры 1912 года – десятиборье проводилось в три дня вместо двух [2, 4].

Для выполнения метаний в десятиборье важную роль имеет абсолютная сила. Но в прыжковых и беговых видах многоборья основное значение имеет относительная сила. Поэтому в тренировке десятиборца важно развивать абсолютную силу не в ущерб относительной. Десятиборцы не могут развить абсолютную силу как метатели - для этого требуется значительная физическая сила и большой вес спортсмена. В то же время этот вес будет тяжелым грузом тянуть спортсмена к земле во время прыжков в высоту и с шестом. Он будет мешать ему на спринтерских дистанциях в беге с барьерами и в беге на 1500 м [3].

В нашей статье мы попытаемся подобрать контрольно-педагогические испытания для определения оптимального развития абсолютной силы на этапах спортивной подготовки десятиборца.

Проведение контрольно-педагогических испытаний имеет своей целью определение состояния физической подготовленности многоборцев, а также выявление сдвигов, произошедших в показателях общей и специальной физической подготовленности во время тренировочного процесса.

На основании теоретических положений и рекомендаций из обширного круга контрольно-педагогических испытаний, широко применяющихся в практике физической культуры и спорта, нами были отобраны наиболее информативные тесты, имеющие высокую корреляционную связь между показателями абсолютной силы, необходимой многоборцу для достижения высоких результатов.

При отборе тестов мы исходили из того, что они должны выполнять не только контрольные функции, но и органически вписываться в учебно-тренировочный процесс. Выбор тестов осуществлялся, исходя из следующих соображений:

– практический опыт и рекомендации по использованию данных тестов в качестве контрольных;