

**Заключение.** Необходимо отметить важность направленного воспитания и совершенствования важных физических качеств человека: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на занятиях по физической культуре. Наибольший эффект дает комплексный метод тренировочного процесса, то есть общефизическая подготовка. Если мы развиваем силу, то улучшается и выносливость, если развиваем гибкость, то в какой-то мере совершенствуется и силовая подготовленность. Для улучшения эффективности учебного процесса необходимо более целенаправленно дозировать объем и интенсивность физических нагрузок, что позволит более эффективно влиять на физическую подготовленность студентов.

### Литература

1. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В.И. Ильинич. – М. : Высшая школа, 1978. – 144 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2002. – 480 с.

### СОВМЕСТИМОСТЬ СПОРТА И ВЕГЕТАРИАНТСТВА

*Голуб М.П., Гнищевич Д.А.* 2 курс, экономический факультет (БрГТУ)  
Научный руководитель – **Г.К. Бажанова**, старший преподаватель

**Введение.** Считается, что спорт и мясо – это неразделимое понятие. Мясо – главный источник белка для спортсмена, оно делает его сильным и выносливым, помогает наращивать мышцы. Вегетарианец с трудом может добиться каких-либо значимых результатов в спорте, а именно: в бодибилдинге или силовом виде спорта, так как портрет вегетарианца - это худощавый человек с осунувшимся от голодания лицом.

**Содержание.** Вегетарианцы не едят продукты животного происхождения, но зачастую потребляют молочные продукты и яйца. Обычно выделяют три или более групп вегетарианского питания, включая: лактоово-вегетарианцев (едят молочные продукты и яйца), лакто-вегетарианцев (едят молочные продукты, но избегают яиц) и веганы (избегающие любых животных продуктов). Строгие веганы не потребляют молочные продукты, яйца или любые другие продукты животного происхождения. Их питание обычно сводит к минимуму пищевые аллергии или непереносимости, исключает наиболее распространённые аллергены, такие как моллюски, яйца и молочные продукты.

Белок и мясо – не одно и то же. Большинство спортсменов уверены, что набрать внушительную массу тела и особенно мышц невозможно без мяса. Хищники, такие как львы, тигры, травоядные – слоны, бегемоты, жирафы способны вырасти до огромных размеров и обладать внушительной массой без мяса, молока и яиц. Хищники двигаются очень мало, только во

время охоты, затем наедаются мяса и долгое время спят, так как мясо тяжелый для пищеварения продукт, не дающий энергии.

Мясо содержит почти все незаменимые аминокислоты, необходимые для человека. Растительная же пища содержит аминокислоты в меньшем количестве и для того, чтобы получать их все, необходимо сочетать те или иные продукты, которые дополняют друг друга. Некоторые аминокислоты синтезируются в самом организме человека. Не усложняя свой рацион и осуществляя поиск незаменимых аминокислот в нескольких продуктах можно съесть мясо. Мясо не нуждается в дополнительных продуктах питания для восполнения аминокислот. Ничего кроме этого в мясе полезного нет. Мало того, в мясе больше вреда, чем пользы. В нашей природе все устроено таки образом, чтобы мы получали все необходимое нам питание помимо аминокислот из разнообразия продуктов растительного происхождения. Если бы все поголовно не стали употреблять мясо, изредка заедая его фруктами и овощами, а по большей части простыми углеводами в виде шлифованного риса, картофеля или белого хлеба, то в современном обществе не было бы проблемы с нехваткой витаминов и микроэлементов. Сначала мы отказываемся от разнообразия растительной пищи в пользу мяса, а потом запиваем все это специальными витаминными добавками и пилюлями.

Железо без мяса. Большое заблуждение мясоедов и спортсменов в том, что вегетарианство – это верный путь к анемии, то есть малокровию, это связано с плохой усвояемостью железа, хотя многие заболевания, как раз связаны с потреблением мяса.

В исследованиях обнаружены пониженные запасы железа в организме вегетарианцев, нигде не выявили повышение уровня железодефицитной анемии или пониженную концентрацию гемоглобина (Hb). В эксперименте у собак, не получавших мясо с пищей, не обнаружили анемии или пониженной работоспособности за 10 недель соревновательных гонок. Напротив, число эритроцитов и значение Hb со временем существенно возросли в обеих группах собак, одну из которых кормили специальным питанием для активных собак, а другую – питанием на основе соевых бобов без мяса. Спортсмены – вегетарианцы могут увеличить потребление железа, включая в рацион больше продуктов растительного происхождения: апельсины, арахис, крупы, бананы и т.д.

Вегетарианцы находятся в группе повышенного риска по анемии, который может ограничить производительность и выносливость спортсмена, и вообще подорвать здоровье – и это надо учесть. Анемия может возникать у людей в жизни которых мало радости, постоянные депрессии, поэтому потребляя больше овощей и фруктов, заряжайтесь энергией и тогда плохое настроение вам не грозит.

У вегетарианцев и веганов концентрация креатина в мышцах в среднем ниже, чем у мясоедов, и это может повлиять на производительность при предельных нагрузках. Занимаясь спортом серьезно, желательно принимать креатин в спортивной добавке. Научно доказано, что прием креатина у

людей, не потребляющих мяса, приводит к значительным повышениям спортивных показателей, улучшению функций мозга. Прирост результатов после включения в рацион добавки креатина у спортсменов–веганов значительно выше, чем показывают спортсмены–мясоеды.

Рекомендованное потребление белка для спортсменов-вегетарианцев несколько повышено по причине худшей усвояемости растительных продуктов. Усвояемость мяса, молочных продуктов и яиц составляет 94 – 97%, но зерновые и бобы усваиваются только на 85%, поэтому целесообразно увеличить потребление белка на 10% и нет необходимости потреблять белковые добавки или специальное питание.

Умеренное включение в питание запланированного количества белка позволяет спортсмену переносить спортивную активность без каких-либо проблем с мышцами. Вегетарианство не оказывает негативное влияние на спортсменов, но оптимальное потребление белка достигается тщательным планированием с акцентом на богатые белком растительные продукты.

В наше время вегетарианцы получают витамин B12, употребляя молочные продукты, а веганы получают его, употребляя соевое молоко и большинство зерновых. Наша печень способна накапливать этот витамин в течение многих лет, а нашему организму требуется одна миллионная часть грамма витамина B12 в день. Можно съесть за один день много продуктов, содержащих этот витамин, и не волноваться о его нехватке долгое время.

Цинк необходим для оптимальной иммунной функции и протекания ферментативных реакций, связанных с экспрессией генов. При вегетарианском питании биодоступность цинка может быть ниже, чем при невегетарианской диете. Из растений цинком богаты бобовые, семена и орехи, в которых высокое содержание фитиновой кислоты, понижающей биодоступность цинка. Таким образом, потребление цинка в виде добавок может быть мудрым решением для спортсменов-веганов. Недавние исследования подтвердили это предположение, обнаружив повышенную распространённость дефицита цинка среди спортсменов-вегетарианцев.

Потреблять кальций необходимо для оптимального содержания этого минерального вещества в костях. Многие потребляют кальция меньше рекомендуемого адекватного уровня 1000 мг/день. Кальцием богаты семена и орехи, кале, тофу, фасоль и миндаль. Спортсмены-веганы могут удовлетворить потребность в кальции при помощи обогащённых продуктов, таких как, апельсиновый сок, тофу и соевый йогурт. Один стакан обогащённого кальцием апельсинового сока и одна чашка миндаля обеспечивает аналогичное стакану молока количество кальция (300 мг).

**Вывод.** Вегетарианское питание связано с некоторой пользой для здоровья, но в настоящее время не выяснено, улучшает ли вегетарианское или веганское питание спортивные результаты. На основании имеющихся данных, питание с высоким содержанием необработанных растительных продуктов полезно для общего здоровья, продолжительности жизни,

иммунной функции и здоровья сердечно-сосудистой системы, подобная диета, вероятно, улучшит также спортивные результаты.

Правильно спланированное вегетарианское питание может предоставить достаточное количество энергии и углеводов, жиров и белков для обеспечения работоспособности и здоровья.

В подтверждении слов хочу привести в пример знаменитых спортсменов-вегетарианцев: боксер Майк Тайсон, Брюс Ли – король восточных единоборств, Карл Льюис – легкоатлет, Принц Филдер – бейсболист, Дэвид Забриски – велосипед, Билл Перл – бодибилдинг. И это далеко не весь список. Присоединяйтесь к этому списку.

### Литература

1. Щадилов, Е.В. Идеальное питание / Е. В. Щадилов. СПб., : Питер. – 2000. – 13 с.

2. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2 –8.

3. «Как заниматься силовым спортом и при этом оставаться вегетарианцем» [Электронный ресурс] – <http://perfectfood.ru/posobienachinayushhego-vegetarianca/bodybuilding-vegetarianstvo-silovoj-sport/> – Дата доступа: 07.11.2016

4. «Вегетарианство и спорт» [Электронный ресурс] – <https://belraw.ru/vegetarianstvo/vegetarianstvo-i-sport/> – Дата доступа: 07.11.2016

### ИППОТЕРАПИЯ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ МЕТОД ЛФК

*Дедюля Е.А.* третий курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **С.Н. Иванчикова**, преподаватель

**Введение.** Иппотерапия является признанным средством реабилитирующего воздействия на больных соматическими, психическими заболеваниями, после травм. Она может применяться при сердечных, желудочно-кишечных и еще множестве других заболеваний и отклонений в состоянии здоровья, в том числе и для социальной реабилитации. С древнейших времен известно благотворное влияние на здоровье человека езды и общения с лошадьми. Еще античный врач Гиппократ утверждал, что раненые и больные поправляются быстрее и успешнее, если ездят верхом. В современной Европе Лечебная Верховая Езда (ЛВЕ) стала развиваться в последние 30-40 лет: сначала в Скандинавских странах, затем в Германии, Франции, Голландии, Швейцарии, Великобритании, Польше и др [1]. В настоящее время в 45 странах мира действуют центры ЛВЕ – самостоятельные или при клубах верховой езды, выделяющих небольшие манежи и лошадей для занятий с инвалидами.