

В настоящее время определилось несколько форм профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания, которые могут сгруппироваться по следующему принципу: учебные занятия (обязательные и факультативные), сомодеятельные занятия, физические упражнения в режиме дня, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Каждая из этих групп имеет одну или несколько форм реализации профессионально-прикладной физической подготовки, которые могут быть избирательно использованы или для всего контингента вуза, или для его части.

Список цитируемых источников

1. Электронный ресурс: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-formirovaniya-fizicheskoy-kultury-studentov/viewer> (дата доступа 14.04.2020).
2. Электронный ресурс : <https://moluch.ru/archive/36/4170/> (дата доступа 14.04.2020).
3. Электронный ресурс <https://elib.grsu.by/katalog/499437pdf.pdf?d=true> (дата доступа 14.04.2020).

МЕНДЕЛЬ Д. А., гр.АС-50,
Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – А. В. Косуха, старший преподаватель кафедры ФВиС УО «БрГТУ»

ВЛИЯНИЕ СТЕРОИДОВ НА ОРГАНИЗМ

Введение. Анаболические средства – лекарственные препараты, которые ускоряют образование белков, обновление клеток, восстановление тканей. Среди них есть гормональные средства стероидной структуры, самым сильным является тестостерон, а также нестероидные – соматотропин, более известный как гормон роста, инсулин (противодиабетический). Анаболическим эффектом обладают и препараты негормонального действия – тонизирующие, рибоксин, витамины.

Цель работы. Дать характеристику влиянию стероидов на организм человека.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, методы сбора и анализа текущей информации (наблюдение); опрос, метод получения и анализа ретроспективной информации.

Результаты и их обсуждение. Анаболики подразделяются на стероидные и нестероидные. Стероидные вещества называют анаболическими андрогенными стероидами. Синтетические аналоги мужских половых гормонов называются анаболическими стероидами. Основное действие анаболиков направлено на перераспределение жировой и мышечной массы. Под воздействием синтетических гормонов объем мышц, сила и выносливость увеличиваются. Благодаря своим эффектам анаболики нашли применение в медицине и спорте. Анаболические стероиды были впервые синтезированы для применения с медицинскими целями. Назначение больным позволяет добиться таких результатов в лечении как: повышение аппетита, стимуляция обмена веществ, нормализация питания клеток, ускорение синтеза белка и новых клеток, увеличение массы тела, нормализация эндокринной функции организма, укрепление костей, увеличение числа эритроцитов.

Медицинское и спортивное использование стероидов

Анаболические стероиды были впервые синтезированы для применения с медицинскими целями. Назначение больным позволяет добиться таких результатов в лечении:

- Повышение аппетита
- Стимуляция обмена вещества
- Нормализация питания клеток
- Ускорение синтеза белка и новых клеток
- Увеличение массы тела
- Нормализация эндокринной функции организма
- Укрепление костей
- Увеличение числа эритроцитов

Анаболики назначаются в комплексной терапии при таких состояниях как:

- Тотальное истощение вследствие ВИЧ\СПИД, тяжелых заболеваний или онкопатологий
- Восстановление после радио- и химиотерапии
- Послеоперационная реабилитация
- Медленное срастание переломов
- Остеопороз
- Тяжелая анемия
- Задержка роста у детей
- Нарушение полового созревания
- Отсутствие аппетита.

Анаболические стероиды благодаря своей способности увеличивать мышечную массу нашли широкое применение в спорте. Их регулярное применение позволяет добиться быстрых и видимых результатов. Эффекты от употребления синтетических гормонов: стимуляция роста и развития мускулатуры, улучшение рельефности мышц, повышение выносливости и силовых характеристик, ускорение восстановления после тренировок, укрепление костной ткани, уменьшение массы жировых отложений.

Тестостерон отвечает за конкурентное поведение мужчин. Избыток гормона сказывается на структуре и функции нервной системы. Нервные клетки – нейроны, считаются самыми чувствительными к изменениям в организме, а нарушение их активности ведет к искажению высшей нервной деятельности. Негативное влияние стероидов на мозг и психику проявляется такими признаками: снижение объема мозга и количества нейронов, повышение агрессивности, немотивированная грубость и критика, внезапные приступы нервного возбуждения и ярости, угнетение настроения, враждебность и раздражительность, депрессия, психозы, галлюцинации, снижение памяти, концентрации и производительности работы, падение обучаемости, уменьшение творческих способностей.

Синтетические аналогами гормонов. Характерные вещества позволяют добиться быстрых результатов, однако отличаются нежелательными и побочными реакциями. Действие анаболиков полностью идентично природному тестостерону. Во время приема препаратов важно контролировать показатели крови

и придерживаться инструкции по употреблению. Печень является главным фильтрационным органом человека. Попадая в организм в таблетках или растворах, анаболики проходят ряд метаболических изменений в клетках печени – гепатоцитах. Длительный курс стероидов способен вызвать такие нежелательные изменения в структуре печени как: повреждение и разрушение клеток печени, искажение действия ферментативных систем, образование внутренних кровоизлияний, узловое перерождение печени, нарушение синтеза белка и факторов сворачиваемости крови, злокачественная трансформация органа, лекарственный гепатит, цирроз.

Почки очищают кровь. Влияние анаболических стероидов на почки опосредовано. Стимуляция синтеза белка косвенно может привести к увеличению их размеров. Повышение давления сокращает количество здоровых клеток в почках. Редкие вторичные приводит к образованию камней, росту опухолей, появлению крови в моче.

Сердечно-сосудистая система. Переизбыток стероидов оказывает негативное влияние на работу сердца и сосудов. Первичное увеличение толщины миокарда содействует повышению показателей выносливости и тренированности, однако стероиды могут вызвать необратимые нарушения в сердечно-сосудистой системе. Наиболее частыми реакциями нарушений работы организма, повышение риска атеросклероза и ишемической болезни сердца, повышение показателей кровяного давления, изменение нормального ритма сердца, высокий риск инфаркта и инсульта, снижение функциональных возможностей сердца, нарушение доставки кислорода и питательных веществ к клеткам.

Воздействие на иммунную систему. Короткие курсы анаболиков не несут угрозы иммунитету человека. Однако, прием стероидов более 8 недель подряд чревато ослаблением защитных систем организма, что приводит к частым инфекциям.

Особенности влияние анаболиков на женский и мужской организм. Эффекты воздействия анаболиков на половую систему значительно отличаются у мужчин и женщин. Это связано с различными гормонами и структурными особенностями репродуктивного аппарата. Среди наиболее нежелательных реакций после употребления анаболиков – бесплодие.

Влияние стероидов на организм мужчин. Тестостерон – главный половой гормон у мужчин, концентрация которые выше чем у женщин в 30 раз. Изменение показателей в сторону уменьшения или увеличения значительно влияет на всю половую систему. Вред стероидов для мужчин включает следующие проявления: нарушение образования собственных половых гормонов, бесплодие, увеличение количества жировых отложений в области грудной железы (гинекомастия).

Заключение. Превышение рекомендуемых норм гормонов или несоблюдение инструкции применения препарата чревато негативными последствиями для организма. Нарушение дозировок и режима приема анаболиков способно

вызвать различные побочные эффекты. Синтетические гормоны оказывают отрицательное влияние на мышцы, печень, почки, сердечно-сосудистую, иммунную, дыхательную, и половую системы.

Список цитируемых источников

1. <https://force-man.ru/farmakologiya/215-kak-vliyayut-steroidy-na-organizm-vred-i-polza-ot-anabolikov.html> (16.03.2019).
2. https://ru.wikipedia.org/wiki/Анатомо-терапевтическо-химическая_классификация (16.03.2019).
3. Джафаров М. Х., Зайцев С. Ю., Максимов В. И. Стероиды: Строение, получение, свойства и биологическое значение, применение в медицине и ветеринарии. — СПб.: Лань, 2010. — 288 с.
4. Энциклопедический словарь медицинских терминов. — М.: Советская энциклопедия, 1984.

МЕСНИКОВИЧ В. Э. гр. АД-1

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Н. В. Орлова, доцент, канд. пед. наук. доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»

БРЕСТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ГРЕБЛЕ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ МОЛОДЁЖИ

Введение. Здоровье людей, развитие физической культуры и спорта является в Беларуси приоритетным направлением социальной политики. Современная Беларусь занимает достойное место в мировом спортивном сообществе. Страна постоянно входит в двадчатку сильнейших среди более 200 спортивных держав мира, принимающих участие в Олимпийских играх. Государство напрямую заинтересовано в том, чтобы маленькие белорусы с самого раннего возраста привлекались к спорту. Общественные организации вот уже несколько лет проводят забеги для «ползунков» – соревнования для самых маленьких и их родителей.

Ежегодно в Беларуси для поклонников здорового образа жизни проводится порядка 22 тыс. спортивных мероприятий. Традиционными стали физкультурно-спортивные соревнования «Белорусская лыжня», Всебелорусский легкоатлетический кросс на призы газеты «Советская Белоруссия» [1]. В Республике Беларусь существует более 130 видов спорта. У каждого вида спорта есть поклонники, яркие моменты истории и выдающиеся имена. Особое внимание уделяется совершенствованию физического воспитания детей и учащейся молодежи. По всей стране организуются подростковые спортивные клубы, а Брест считают спортивной столицей Беларуси.

Цель работы. Определить роль Брестского областного центра олимпийского резерва по гребле в здоровом образе жизни молодежи.

Методы исследования. Изучение и анализ литературных источников и интернет-ресурсов, сбор информации, опрос.

Результаты и их обсуждение: В Беларуси работают учебные центры для подготовки профессиональных спортсменов. И наряду с подготовкой спортс-