

Хотя NCAA считается не коммерческой организацией, годовой доход NCAA оценивается в более 850 миллионов долларов, который на 80% состоит из продажи рекламы и телевизионных прав.

96% заработка NCAA возвращает университетам, на возмещение затрат на выплаченные стипендии, проведение соревнований и т.д., следовательно все университетские затраты окупаемы.

Университетский спорт в США дал толчок в профессиональный спорт таким спортсменам, как Тайгер Вудс, Майкл Джордан, Джон Иснер, Райн Лохте, Ребека Сони и многие другие.

Исходя из всего вышесказанного, стоит дополнительно отметить грамотное построение студенческого спорта в США, где созданы прекрасные условия для развития по схеме школа -> колледж -> университет -> спортивная карьера.

Список литературы

1. Devin G. Pope and Jaren C. Pope. The Impact of College Sports Success on the Quantity and Quality of Student Applications. 2009. P. 750-780

Арсланов А.Р., Сергеев Е.А.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Голодание в подготовке спортсменов циклических видов спорта

На сегодняшний день все меньше внимания в подготовке спортсменов уделяется разработке новых методик тренировок. Во много раз больше поддержку, в том числе финансовую, получают научные исследования в области спортивной фармакологии, генно-терапевтических технологий и т. д. Однако каких бы высот не достигла медицина, без правильно построенного тренировочного процесса, при котором развитие функциональных систем организма идет естественным путем, сложно добиться высоких спортивных

результатов. Поэтому изучение различных нетрадиционных методик тренировок является весьма актуальным.

В данной статье будет рассмотрено влияние кратковременного голодания на функциональное состояние спортсменов.

Сегодня голодание (разгрузочно-диетическая терапия) применяется в лечебно-оздоровительных целях. Однако можно ли его использовать с целью повышения спортивных результатов? Как известно исходным материалом для создания живой ткани и ее постоянного обновления, а также единственным источником энергии для человека и животных является пища. Поэтому рациональное питание является важнейшим фактором, обеспечивающим здоровье человека [1].

Биологическая и энергетическая ценность пищевых продуктов определяется содержанием в них питательных веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, органических кислот, воды, ароматических и вкусовых веществ.

Согласно теории сбалансированного питания (А.А. Покровский) – полноценное питание характеризуется оптимальным соответствием количества и соотношений всех компонентов пищи физиологическим потребностям организма. Согласно другой теории – адекватного питания (А.М. Уголев), важно соответствие набора пищевых веществ ферментному составу пищеварительной системы [1].

Если рассматривать обе эти теории, то на первый взгляд кажется, что голод должен оказывать отрицательное влияние на работоспособность спортсмена. Однако в последнее время проводятся различные исследования, показывающие положительное влияние голода на различные функциональные системы организма человека.

В работе [2] было проведено исследование по изучению влияния кратковременного голодания на некоторые показатели производительности спортсменов. При анализе показателей, полученных в тесте со ступенчато повышающейся нагрузкой, было выявлено, что максимальное потребление

кислорода (МПК) было достигнуто после первого и третьего дней голодания. При этом после первого дня голодания частота дыхания (ЧД) увеличивается до 53,4, но дыхательный объем уменьшается, а после 3-х дней ЧД уменьшается до 39,2. Минутная вентиляция также более низкая, но при этом достоверно увеличивается дыхательный объем. Можно предположить, что после трех дней голодания при достижении МПК метаболические процессы становятся более экономичными.

Различные исследования также показали положительный эффект голодания на некоторые гормоны, а именно инсулин и соматотропин (гормон роста). Частые приемы пищи понижают чувствительность организма к инсулину, что повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, а периодические стрессы (например, голод) способствуют повышению уровня гормона роста и тем самым организму становится легче наращивать мышечную ткань, сжигать жир, укреплять костную ткань, улучшать физические функции.

Не смотря на все положительные стороны голодания в периоды повышенных, интенсивных нагрузок все же лучше использовать полноценное питание. Кратковременные периоды голодание можно использовать как средство для обеспечения более энергосберегающего обмена веществ, что особенно важно в циклических видах спорта, где очень важную роль занимает выносливость. Иными словами так можно приучить организм расходовать энергию более эффективно и не тратить ее попусту. В этом отношении кратковременное голодание при подготовке спортсменов можно сравнить с тренировками на высоте в условиях гипоксии, в которых, как утверждают специалисты, помимо всего прочего вырабатывается более экономичная техника.

Тем не менее, на сегодняшний день влияние кратковременного голода на физическую работоспособность и энергообеспечение мышечной деятельности спортсменов остается малоизученным. Необходимо проводить новые исследования в этой области с целью составления методик, позволяющих

наиболее эффективно применять различные эффекты в тренировочном процессе, возникающие при голодании.

Список литературы

1. Агаджанян, Н.А. Основы физиологии человека: Учебник для студентов вузов, обучающихся по медицинским и биологическим специальностям. М.: РУДН. 2001. 408 с.

2. Тамбовцева Р.В. Влияние голода на метаболические составляющие спортсменов // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. 2015. С. 473-474.

Артемочкина Д.А., Марчук С.А.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Анализ состояния здоровья студентов в вузе

В настоящее время большое внимание уделяется проблеме сохранения здоровья у студентов вузов. Более 70% выпускников – имеют различные хронические заболевания, среди которых и заболевания нервной системы [3].

Центральная нервная система играет ведущую роль в регуляции функций организма. Она несет ответственность за согласованную работу всех органов и систем человеческого организма. Благодаря нервным окончаниям поддерживается чувствительность тела и его двигательная активность [2].

Реабилитация больных с различными заболеваниями центральной и периферической нервной системы – одна из актуальных проблем, требующая комплексного подхода с использованием широкого круга лечебных и профилактических средств, в том числе и лечебной физической культуры.

Цель работы: провести анализ, состояния здоровья студентов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС), в частности заболеваний нервной системы и ее распространенности.

В результате анализа медицинских карт (n=3789) студентов УрГУПС с первого по четвертый курс разных факультетов получены данные представленные в таблице.