

хоккейной команды «Медведи». Важно отметить, что в съёмках принимали участие белорусские актеры: Владислав Канопка, Екатерина Молоховская, Анатолий Кот, Наталья Терешкова.

На протяжении 6 сезонов зритель наблюдает превращение совсем юных парней в профессиональных хоккеистов и настоящих мужчин. Тренеру удастся сделать из них настоящую команду. Это подчеркивает необходимость единства и сплоченности в командных видах спорта.

Хорошо снятый фильм о спорте является отличным стимулом для подрастающего поколения в реальной жизни.

В настоящее время детский и юношеский хоккей в Беларуси развивается стремительными темпами. Возрождаются ДЮСШ, проводятся соревнования «Золотая шайба» по хоккею среди детей разных возрастов, создаются лиги для проведения турниров. Благодаря богатым традициям хоккея в нашей стране, интересу со стороны зрителей, государства и спонсоров, популярность этого вида спорта растет из года в год.

Александр Лукашенко отметил, что в Беларуси создана необходимая инфраструктура для занятий физической культурой и спортом. Что касается зимних видов, в каждом регионе имеются ледовые арены, построено по несколько трасс, которые зимой используются для лыжных гонок, а летом – для лыжероллеров. Даны поручения о строительстве всесезонных объектов для лыжных тренировок в Раубичах и Минске, что позволит организовать круглогодичную подготовку на снегу [1].

Список использованной литературы

1. Лукашенко, А. Г. Спорт – здоровье нации и идеология [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.belta.by/president/view/eto-zdorovje-natsii-i-ideologija-lukashenko-o-vazhnosti-sporta-kak-prioriteta-gospolitiki-298540-2018>. – Дата доступа: 30.03.2023.

ЗНАЧИМОСТЬ МАГНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Друзик Елизавета (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)

Научный руководитель – В. И. Метлушко

Человеческий организм состоит из множества химических элементов и витаминов. Каждый по-своему важен, но особого внимания заслуживают микроэлементы, без которых организм просто не сможет нормально функционировать, особенно при занятиях спортом и физическими нагрузками.

Целью работы является определение значимости магния при занятиях физической культурой и спортом.

Микроэлементы – это элементы, содержание которых в организме мало, но они участвуют в биохимических процессах и необходимы живым организмам. Рассмотрим такой элемент, как магний.

Магний – это минерал, который содержится в продуктах питания, он имеет животное или растительное происхождение. Человеческий организм не в силах вырабатывать элемент самостоятельно, поэтому

необходимо обеспечить его поступление извне. Тело взрослого человека может содержать от 20 до 30 грамм Mg, при этом большая его часть, это где-то 60 %, находится в костях, 20 % приходится на мышцы, остальные 20 % разделены между другими органами и тканями.

Людям, занимающимся физической культурой и спортом, нужно употреблять магний в повышенных количествах, потому что в процессе занятий спортом он расходуется в ускоренном темпе. Например, если взрослому человеку необходимо употреблять 300–400 мг магния в сутки, то для спортсменов доза возрастает до 500–600 мг. Какое количество минерала конкретно требуется, зависит от частоты тренировок, интенсивности нагрузок, а также от вида спорта.

Для организма человека минерал осуществляет огромное число функций: снижает уровень сахара в крови, проявляет положительное влияние на процесс формирования костной ткани, снижает артериальное давление, регулирует сердечный ритм, принимает участие в профилактике судорог, болезней суставов, помогает бороться с хронической усталостью, выводит из организма соли, холестерин, препятствует образованию тромбов, помогает с ускорением обмена веществ, оказывает положительное влияние при похудении.

Также магний актуален для спортсменов с целью повышения работоспособности и выносливости, повышает возможность к увеличению физических нагрузок, стремительнее восстанавливает костные и мышечные ткани после приобретенных травм или перенесенных заболеваний, также организм стремительнее приспосабливается к смене часового пояса и также он считается одной из главных частей энергетического и углеродно-жирового обмена, приводит в норму работу нервной системы, улучшает чувствительность рецепторов к таким гормонам, как адреналин и инсулин, вместе с тем выступая средством профилактики нарушения гормонального фона.

Таким образом, людям, постоянно занимающимся физической культурой и спортом, относительно легко заметить у себя нехватку магния (гипомагниемия), наблюдая у себя такие симптомы, как судороги в мышцах и их напряжение.

Помимо этого, внушительным утратам минерала сопутствуют и активные тренировки, в это время происходит обильное потоотделение. Интересно, что человек, который привык к постоянным нагрузкам, выделяет пот стремительнее и в больших количествах, чем нетренированный. А происходит это потому, что проработанные железы пота выводят соль, захватывая вместе с ней магний и тем самым приводя к нехватке элемента.

И из-за этого для людей, занимающихся физической культурой и спортом, необходим контроль своего питания, это дает уверенность в том, что организм приобретает нужное количество необходимых микроэлементов.

Для поступления в организм занимающегося достаточного количества Mg важно убрать из рациона напитки и продукты, которые содействуют его выводу, такие как фаст-фуд, жареная и жирная пища, алкоголь.

Вот почему немаловажно следить за своим питанием. Растительная пища особенно богата магнием: это необработанные зерновые, крупы и бобовые, инжир, орехи, миндаль, зеленые овощи, бананы. А также кефир, авокадо, черный шоколад, куриное мясо, тыквенные семечки, морепродукты. К слову, морская капуста – главная по содержанию далеко не только йода, но и магния: если съесть всего 100 граммов, можно получить треть суточной нормы макроэлемента. Также этот минерал можно получить из специальных добавок, так называемыми БАДы, но перед их употреблением лучше проконсультироваться с врачом.

Магний, в котором нуждается организм, чрезвычайно важен для здоровья в целом, его нехватка может повлечь за собой целый ряд симптомов, включая мышечные спазмы, усталость и нерегулярное сердцебиение.

Исходя из выше рассмотренной информации, нужно помнить, что самое главное в любом спорте – это внимательное отношение к своему организму, а это правильный рацион питания, включающий в себя необходимые микроэлементы, в особенности магний, для нормального функционирования организма и достижения высоких результатов в спорте.

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ,
ИМЕЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**
Колосько Дарья (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)
Научный руководитель – Е. В. Болбас

В связи со сложившейся обстановкой в нашей стране после аварии на ЧАЭС увеличилось количество заболеваний щитовидной железы у студентов. Этой проблеме стоит уделить особое внимание, а также разрабатывать и применять методики физического воспитания студентов с данными заболеваниями.

В настоящее время в вузах наблюдается увеличение количества студентов с заболеваниями эндокринной системы, в частности щитовидной железы. Это связано с тем, что большинство нынешних студентов были рождены спустя несколько десятилетий после аварии на Чернобыльской атомной электростанции (26 апреля 1986 г.). Щитовидная железа – один из органов, наиболее подверженных риску возникновения онкологических заболеваний и новообразований в результате радиоактивного загрязнения. Особенно высок риск для детей. Эксперты считают, что количество заболеваний раком щитовидной железы среди подрастающего поколения будет расти ещё в течение многих лет.

Щитовидная железа является составной частью системы нейрогуморальной регуляции функций организма. Физические упражнения оказывают существенное влияние на работу желез внутренней секреции. Этим объясняется широкое использование физических упражнений при расстройствах функции эндокринных желез.