

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

БИЛЬДАНОВА Фатима Юсуповна

студентка,

Поволожский государственный университет физической культуры спорта и туризма,
Россия, г. Казань

ШИРИЕВ Ринас Ринатович

студент,

Поволожский государственный университет физической культуры спорта и туризма,
Россия, г. Казань

ПРИМЕНЕНИЕ КОМБИНАЦИИ КОФЕИНА И L-ТЕАНИНА В ГРЕБНОМ СПОРТЕ

Аннотация. В статье подробно рассматривается влияние на тренировочный процесс гребцов-академистов кофеина и L-теанина. Подробно изучены литературные и методические источники, представлена теоретическая информация о гребном спорте. В статье суммированы исследования и влияние связи препаратов, как по отдельности, так и в комбинации с друг другом.

Ключевые слова: академическая гребля, кофеин, L-теанин, тренировочный процесс, работоспособность, гребец, концентрация.

Цель исследования: изучить влияние комбинации кофеина и L-теанина на работоспособность спортсмена в Гребном спорте.

Введение. Гребной спорт – это циклический вид спорта. Для таких видов спорта характерна продолжительная монотонная работа, но все же спортсменам необходима взрывная, скоростная сила. Для активизации «быстрых» красных волокон мышц, гребцы и многие другие спортсмены прибегают к применению кофеина и L-теанина.

Результаты исследования. Кофеин является популярным психо-стимулятором. Он содержится во многих продуктах: кофе, чай, какао, кола и многие другие. Это всё является повседневным для многих источники кофеина.

Как такова роль этого соединения заключается в подавлении усталости путём блокировки фосфодиэстеразы, что позволяет человеку временно подавить симптомы усталости. Вместе с тем увеличивая работоспособность, путём расширения сосудов, увеличения ЧСС и секреции гормонов, таких как адреналин, норадреналин и дофамин.

L-теанин в свою очередь является

аминокислотой, спокойно проникающей в мозг через гематоэнцефалический барьер, проявляя психоактивные свойства. Теанин способствует секреции ГАМК, что в свою очередь даёт толчок ряду событий: к примеру уменьшение воздействия стресса, увеличение когнитивных способностей, улучшение настроения. Это происходит путём стимуляции глутамата и теанина. Таким образом можно заявить, что кофеин и теанин по своей структуре и действию схожи.

Первоначально в спорте кофеин получил свою популярность в лёгкой атлетике, а именно в беге на длинные дистанции. Так в частности был дисквалифицирован австралийский пятиборец Уотсон в 1988 году. В настоящее время за превышение норм кофеина в крови ответственность не грозит, так как WADA исключила данное вещество из списка запрещённых веществ и методов. Но в данный момент кофеин находится в списке мониторинга WADA, что делает вероятным его попадание в список к 2023 году.

И так, переходя к действию кофеина на организм спортсмена, можно заявить о

повышении функционирования нейромышечных связей. Так в исследовании J.M.Kalmar и E.Safarelli было выявлено непосредственное влияние средних доз кофеина (6мг\кг) на увеличение изометрической силы мышц-сгибателей ног. По результатам данного исследования было выявлено непосредственный прирост максимальной и субмаксимальной силы, достигающий до 12 процентов. В то же время кофеин оказывает влияние на концентрацию спортсме-

было закономерно обнаружено, что при принятии едино разовой дозы кофеина в размере 100мг в составе изотонического углеводного геля за 10 минут до теста, показало достоверное улучшение времени прохождения дистанции в среднем на 5 секунд. Объективно было замечено увеличение ЧСС, МПК, а также увеличение показателя вентиляции лёгких VO2max.

Так же при рассмотрении исследования A.J.Carr 2011 года было замечено, что в ходе

УРОК АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕХНОЛОГИИ КРИТИЧЕСКОГО
МЫШЛЕНИЯ ДЛЯ 5 КЛАССА ПО ТЕМЕ: «ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ И КАК БЫТЬ В

7 из 123

.....	80
ОЕ МЕРОПРИЯТИЕ ПО АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ В 7 КЛАССЕ ПО ТЕМЕ: «ГЛАВНЫЕ В БРИТАНСКОМ И АМЕРИКАНСКОМ ВАРИАНТАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА».....	86

Завьялова Е.В.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЗАНИМАТЕЛЬНЫЙ
АНГЛИЙСКИЙ» 90

Полякова Н.О., Михайлова А.А.

ВОЗМОЖНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ГИБКИХ НАВЫКОВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ЧЕРЕЗ
ВНЕУРОЧНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ГЕОГРАФИИ 95

Трубицына Е.М.

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..... 98

Чурсинова Н.Н.

СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ РЕЧИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА . 101

Шкуров А.Ю.

ПРОЕКТНЫЕ КОМАНДЫ КАК ИНСТРУМЕНТ ГОСУДАРСТВЕННО-
ОБЩЕСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ..... 105

ПСИХОЛОГИЯ

Трофимов А.В., Иванчук С.В., Шимчишина О.В.

ДИНАМИКА ЭНЕРГО-АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ЧЕЛОВЕКА ВО
ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С КОСМИЧЕСКОЙ СРЕДОЙ ПРИ НАХОЖДЕНИИ
В СПИРАЛЬНЫХ КОНСТРУКЦИЯХ «ЗЕРКАЛА МГ»..... 112

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Бильданова Ф.Ю., Шириев Р.Р.

ПРИМЕНЕНИЕ КОМБИНАЦИИ КОФЕИНА И L-ТЕАНИНА В ГРЕБНОМ СПОРТЕ... 119

ПИЩЕВАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ

1 из 123



АКТУАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

ISSN 2713-1513

#1 (131), 2023

Актуальные исследования

Международный научный журнал

🔒 apni.ru

