

## *Список литературы*

1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://www/5ka.ru/89/35143/35143>

2. Чеснова Е. Л. Использование интерактивных методов в обучении / Е. Л. Чеснова, Т. И. Шишкина, Острякова С. В. – Новокузнецк, 2013. – С. 120–125.

**Сальникова Е.О., Веденина О.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Медико-биологические аспекты физической культуры**

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1].

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятие физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества.

Однако без понимания нормального течения медико-биологических и физиологических процессов в организме человека специалисты в области физической культуры и спорта не могут правильно оценивать функциональное состояние организма человека и его работоспособность в условиях двигательной деятельности. Знание физиологических механизмов регуляции различных функций организма имеет важное значение в понимании хода восстановительных процессов во время и после напряженного мышечного труда [2].

В середине текущего десятилетия в сфере физической культуры и спорта страны возник комплекс проблем: первой проблемой явилось ухудшение

здоровья, физического развития и физической подготовленности населения. В целом в России не менее 60% обучающихся имеют нарушения здоровья.

По данным Минздравсоцразвития России, только 14 процентов обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Свыше 40 процентов допризывной молодежи не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки.

Нерешенные проблемы нормативно-правового, организационно-управленческого, материально-технического, научно-методического, медико-биологического и кадрового обеспечения сдерживают развитие детско-юношеского спорта, не позволяют готовить полноценный резерв для спортивных сборных команд страны, что ведет к отставанию от ведущих спортивных держав в развитии и внедрении инновационных спортивных технологий.

Это существенно затрудняет развитие физической культуры и массового спорта, подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса, негативно сказывается на конкурентоспособности российского спорта. Для рассмотрения темы проясним для себя, что же есть медико-биологические основы здоровья [3].

Медико-биологические науки представляют совокупность наук, исследующих природное (биологическое) состояние человека, как в норме, так и в патологии. К ним можно отнести такие науки как:

- анатомия;
- физиология;
- биохимия и биомеханика;
- гигиена и профилактическая медицина.

Привлечение этих наук к исследованию физкультурно-спортивной деятельности обусловлено тем, что физическая культура направлена на развитие и поддержание двигательных умений человека, заложенных в нем природой.

Медико-биологические методы исследования позволяют определить динамику развития организма человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности, выявить природные механизмы формирования и совершенствования его двигательных умений и качеств, их приспособление к физическим и психическим нагрузкам, а также узнать о функциональных возможностях организма, механизмах их использования и мобилизации в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Медико-биологические показатели служат основой для определения физических нагрузок, интенсивности тренировочного и соревновательного процессов. Они позволяют контролировать физкультурно-спортивную деятельность для того, чтобы она не причиняла вреда здоровью, а способствовала его укреплению, помогала разумно строить тренировочный процесс и определяла необходимость физического и психического отдыха человека [2].

В ходе проведенных исследований отмечено научно обоснованное взаимодействие медико-биологических и культурологических аспектов физической культуры, способствующих повышению продуктивности учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

На данный момент политика университетов состоит из организации непрерывного учебно-оздоровительного процесса образования, а также мониторинга состояния здоровья студентов.

Для достижения вышеизложенных целей университеты совершенствуют образовательные программы по физической культуре, внедряют новые технологии, разрабатывают новые теоретические пособия.

Результаты мониторинга состояния здоровья студентов и их физической подготовленности публикуются в печати, что дает другим преподавателям возможность совершенствовать свои образовательные программы в соответствии с данными результатами.

Также предпринимаются различные меры по поддержке «центров здоровья» в России [4].

### *Список литературы*

1. Медико-биологические аспекты физического воспитания обучающихся [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://novainfo.ru//article/7790>
2. Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://prosdo.ru/ouazoa/Медико-биологические+аспекты+физической+культуры+и+спортаa/main.html>
3. Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://nvsu.ru/ru/materialyikonf/1572>
4. Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта в системе образования [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://refdb.ru/look/1896602-p10.html>

**Сапегин А.М.**

МБОУ ДО ДЮСШ №19  
г. Екатеринбург

### **Психологическая подготовка спортсменов**

Одной из главных задач, стоящих перед тренером, является психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Необходимо исследовать психические состояния ученика, такие как психическое напряжение, стресс, эмоциональное возбуждение, предстартовое волнение.

Предстартовое состояние возникает у каждого спортсмена как условно-рефлекторная реакция организма на предстоящую соревновательную обстановку и предстоящую деятельность. Оно связано с переживаниями спортсменом своего участия в соревнованиях, и отражается в сознании по-разному. В одних случаях – это уверенность в победе, радостное ожидание предстоящего старта, в других – навязчивая мысль о поражении.

Психическое состояние спортсмена вызывает ряд сдвигов в функциональных системах организма: дыхательной, сердечнососудистой, желез внутренней секреции. В спортивной практике принято выделять три разновидности психических предстартовых состояний: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.