

риска развития заболеваний, необходимо привлечение специалистов-медиков, а также семьи.

*Библиографический список:*

1. *Коронавирусная инфекция SARS-CoV-2* общие сведения. [Электронный ресурс]. URL: <https://roscongress.org/materials/covid-19-koronavirusnaya-infektsiya-vyzvannaya-sars-cov-2/> (дата обращения: 16.11.2021).

2. *Драпкина О. М.* Укрепление здоровья и профилактика хронических неинфекционных заболеваний в условиях пандемии и самоизоляции / Драпкина О. М., Гамбарян М. Г., Горный Б. Э. и др. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.mgpu.ru/wp-content/uploads/2020/11/Ukreplenie-zdorov-i-profilaktika-v-usloviyah-pandemii.pdf> (дата обращения: 15.11.2021).

Шайдурова З.А., Веденина О.А.

*Российский государственный профессионально–  
педагогический университет  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Аннотация.* Применение медико-биологических аспектов необходимо для плодотворной умственной и физической деятельности. Физическая культура способствует укреплению здоровья, развитию интеллектуальных способностей и выработке самодисциплины. Систематические занятия физической культурой и правильное распределение физических нагрузок способствуют укреплению органов дыхания и сердца. Для улучшения состояния здоровья учащихся и повышения их физической активности рассматривается ряд мероприятий, включенных в учебно-оздоровительный процесс.

*Ключевые слова:* физическая активность, физическая культура, здоровье, студенты, природное состояние человека.

Важно знать, что предметом изучения медико-биологических аспектов является природное состояние людей. Это означает, что физическая культура рассматривается с точки зрения биологических особенностей и физических способностей человека.

Физическая культура - часть общей культуры. Это средство и способ физического совершенствования личности [1]. Она формирует здоровый образ жизни путем физического воспитания и развития.

В нынешнее время вопрос развития физической подготовки становится наиболее актуальным. Знание природы человека является важным фактором для изучения физической культуры. Медико-биологические аспекты позволяют определить динамику развития организма человека в процессе активной физической деятельности [2]. Они служат основой определения физических нагрузок, интенсивности тренировочного процесса.

На данный момент отмечается тенденция ухудшения состояния здоровья граждан, обусловленная появлением вредных привычек, таких как курение, алкоголь, наркотики. По данным официальной статистики и результатам эпидемиологических исследований состояние здоровья населения России хуже, чем в большинстве индустриально развитых стран - коэффициент здоровья сейчас составляет 0,2 [3]. Еще одной причиной ухудшения фона здоровья граждан является сложная эпидемиологическая и экологическая обстановка в стране. В ряду неблагоприятных условий для студентов можно добавить нерациональное питание, недостаточное количество сна, не самые благоприятные условия учебы и стрессовые ситуации.

Необходимо систематически укреплять здоровье, чтобы организм мог справляться с большим объемом и количеством нагрузок, внешним давлением обстоятельств, и в этом может помочь физическая культура.

Велика роль физической культуры в развитии дыхательного аппарата. Важно овладеть навыками правильного дыхания для увеличения объема легких. Физические нагрузки также благоприятно воздействуют на работу сердечной мышцы, которая увеличивается в объеме и пропускает больше крови, тем самым насыщает органы кислородом.

Активный образ жизни позволяет легче переносить различные заболевания. Но при этом не следует забывать о правильном распорядке дня. Ежедневно в дневном цикле человека должны присутствовать мероприятия, направленные на формирование дисциплины и развитие физического здоровья. Не секрет, что многие студенты не умеют правильно распределять свое время, и к тому же большое количество учащихся успевает совмещать работу с учебой. При этом они забывают, что такое нормальный сон и отдых. Такой подход к образу жизни совсем не правильный и приводит к перегрузке и утомлению. Важно уметь совмещать и чередовать умственную и физическую работу с отдыхом. Правильный распорядок дня нужен для того, чтобы задавать организму ритмичность и систематичность.

К медико-биологическим аспектам относят закаливание, принятие витаминов, очищение организма, а также массаж. На практических занятиях студентам стоит обучиться техникам классического массажа и самомассажа.

Наиболее интересной и полезной процедурой является закаливание. Закаливание — важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2—5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их. Закаливание может быть специфическим (повышается устойчивость к определенному фактору) и

неспецифическим (повышается общая устойчивость к ряду факторов) [1]. Существует три способа закаливания: воздухом, солнцем и водой. Наиболее эффективным считается закаливание водой. Обтирание, обливание и контрастный душ вызывают чувство бодрости, свежести и способствуют повышенной работоспособности.

Необходимо выделить тот факт, что период обучение в школе и в вузе совпадает с периодом полового созревания человека. Повышенная возбудимость и неустойчивость нервной системы являются характерными чертами данного периода. Особенности физического развития учащихся определяются по данным медицинского контроля. Возможности учащихся одного и того же возраста могут сильно отличаться. Именно поэтому в процессе физического воспитания важно учитывать индивидуальные особенности студента.

В современное время в ВУЗах страны проводится много учебно-оздоровительных программ, позволяющих повысить уровень физической подготовки студентов:

- организация мероприятий, приобщающих студентов к культуре здоровья;
- организация благоприятной окружающей среды;
- организации профилактических мер для укрепления здоровья студентов;

При физической подготовке важно учитывать биологические аспекты. Акцентируя внимания на проблеме подготовки студентов, можно сделать вывод, что нужно повышать качество преподавания. Необходимо совершенствовать уровень технологий преподавания физической культуры для увеличения эффективности. Нужно постоянно изучать новые методы, техники, методики, курсы, которые будут повышать эффективность занятий физкультурой и в дальнейшем максимально позитивно скажутся на здоровье молодых студентов.

Важно понимать, что использование новых техник, основанных на медико-биологических аспектах, улучшит качество преподавания физической культуры в ВУЗах и будет способствовать развитию физических качеств, работоспособности, стрессоустойчивости и, самое главное, здоровью студентов.

*Библиографический список:*

1. *Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича.* Москва: Гардарики, 2000. 448 с. Текст: непосредственный.

2. *Дерябина, Г.И.* Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта: Учебное пособие / Г.И. Дерябина. Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2011. 20 с. Текст: непосредственный.

3. *Ковалько, В.И.* Здоровьесберегающие технологии / В.И. Ковалько. Москва: «ВАКО», 2002. Текст: непосредственный.

4. *Медико-биологические аспекты физической культуры: проблемы и перспективы развития: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием (Казань, 14 -16 ноября, 2013 г.) / под ред. И. Х. Вахитова, А. И. Зиятдиновой, А. А. Гайнуллина, И. Ш. Галеева.* Казань: Казан. ун-т., 2013. Текст: непосредственный.

5. *Баскаев, Б.А., Ревазов М.О., Хубецов А.М.* Моделирование процесса формирования у подростков мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни / *Современные проблемы науки и образования.* 2014. № 6. Текст: непосредственный.

Ширинкина О.А.

*Уральский государственный педагогический университет,*

*г. Екатеринбург, Россия*

*МАОУ" Гимназия №25"*

*г. Ревда, Свердловская обл., Россия*

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**