

Эффективность данной формы подтверждается отсутствием у «маленьких пловцов-выпускников» заболеваний на этапе адаптации к детскому саду, либо они переносят их в легкой форме, о чем свидетельствуют результаты проведенного мониторинга заболеваемости. Воспитанники 30 семей, занимавшихся грудничковым плаванием, показали 100% легкую степень адаптации к условиям детского сада и на 85% меньше испытывали проблем со здоровьем в периоды пандемий и повышения заболеваний ОРВИ, чем дети, не посещающие данные занятия.

Почему же так важно научить детей дружить с водой? Вода, как показывает практика, влияет и на здоровье, и на личность ребенка в целом. Особенно значимо, что в этот период рядом с малышом самый близкий и надежный человек – его мама!

Библиографический список

1. *Пушкарева, И.Н.* Инновационные методы в процессе обучения плаванию детей дошкольного возраста / И. Н. Пушкарева, К. А. Смецкая, В. Ф. Коротких // Педагогическое образование в России. 2015. № 9. Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет. [Электронный источник] <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25055308/> (дата обращения 16.03.2020). Текст: электронный.
2. *Волосовец, Т. В.* Сборник Федеральных нормативных документов для руководителей дошкольной организации / авт.-сост. Т. В. Волосовец. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2014. – 456 с. Текст: непосредственный.
3. *Янушанец, Н.* Плавать раньше, чем ходить /Н. Янушанец // Обучение, развитие детей. Питер, 2003. 96с. [Электронный источник] <https://smart-torrent.org/viewtopic.php?t=111769/> (дата обращения 14.03.2020) Текст: электронный.

УДК 779.796.011.1

Буйносов В. Д., Кореганова М. А.
Buynosov V. D., Koreganova M. A.

*Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург*

*Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg
seva25940@gmail.com*

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
MEDICAL AND BIOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL AND
RECREATIONAL ACTIVITY

Аннотация. В статье представлен разбор таких терминов, как «физическая активность», «физические упражнения», «физическая подготовка», описаны их сходства и различия. Показано, как физические упражнения способствуют совершенствованию различных функциональных систем организма, укреплению здоровья и повышению работоспособности человека.

Abstract. The article presents an analysis of terms such as "physical activity," physical exercise, "physical training," and describes their similarities and differences. It is shown how physical exercises contribute to improvement of various functional systems of the body, improvement of health and increase of human efficiency.

Ключевые слова: медико-биологические аспекты, оздоровительная физкультура, физическая активность, физические упражнения, физическая подготовка.

Keywords: medical and biological aspects, health education, physical activity, physical exercise, physical training.

Медико-биологические науки представляют совокупность наук, исследующих природное (биологическое) состояние человека. К ним можно отнести такие науки, как: анатомия, физиология 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 человек [2].

«Физическая активность», «физические упражнения» и «физическая подготовка» - это термины, которые описывают различные понятия. Однако их часто путают друг с другом, и термины иногда используются взаимозаменяемо. Физическая активность определяется как любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое приводит к расходу энергии. Расход энергии можно измерить в килокалориях. Физическая активность в повседневной жизни может быть разделена на профессиональную, спортивную, физическую, бытовую или другую деятельность. Упражнение - это подмножество физической активности, которое является запланированным, структурированным и повторяющимся, и имеет в качестве конечной или

промежуточной цели улучшение или поддержание физической формы. Упражнения включают в себя участие в физической активности и увеличение частоты сердечных сокращений за пределами уровня покоя. Это важная часть сохранения физического и психического здоровья.

Независимо от того, занимаются ли люди легкими физическими упражнениями, такими как прогулка, или занятия с высокой интенсивностью, например, катание на горных велосипедах, или силовые тренировки - регулярные физические упражнения, все это приносит огромную пользу телу и разуму. Участие в упражнениях любой интенсивности каждый день необходимо для предотвращения целого ряда заболеваний и других проблем со здоровьем.

Люди делят упражнения на три широкие категории: аэробные, анаэробные и тренировка ловкости. Ниже кратко опишу каждую из этих категорий.

1) Аэробные упражнения

Аэробные упражнения направлены на улучшение использования организмом кислорода. Большинство аэробных упражнений выполняется со средними уровнями интенсивности в течение более длительных периодов. Занятие аэробикой включает в себя разминку, упражнения в течение не менее 20 минут, а затем охлаждение. Аэробные упражнения в основном используют большие группы мышц и обеспечивают следующие преимущества: улучшает силу мышц легких, сердца и всего тела, снижает кровяное давление, улучшает кровообращение, увеличивает количество красных кровяных клеток, снижает риск диабета, инсульта и сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), повышает продолжительность жизни, повышает выносливость, увеличивая способность организма накапливать в мышцах молекулы энергии, такие как жиры и углеводы.

2) Анаэробные упражнения

Анаэробные упражнения не используют кислород для получения энергии. Люди используют этот тип упражнений для наращивания силы и мышечной массы. Эти упражнения представляют собой упражнения высокой интенсивности, которые должны длиться не более 2 минут. Анаэробные упражнения включают в себя: гиревой спорт; скакалка; интервальная тренировка.

В то время, как все упражнения полезны для сердца и легких, анаэробные упражнения дают меньше преимуществ для сердечно-сосудистой системы, чем аэробные упражнения и используют меньше калорий. Тем не менее, это более эффективно, чем аэробные упражнения для наращивания мышечной массы и повышения силы. Увеличение мышечной массы заставляет организм сжигать больше жира даже во время отдыха. Мышца является наиболее эффективной тканью для сжигания жира в организме.

3) Тренировка ловкости

Эта тренировка направлена на улучшение способности человека сохранять контроль при ускорении, замедлении и изменении направления. Например, в теннисе тренировка ловкости помогает игроку сохранять контроль над своим положением на корте, путем хорошего восстановления после каждого выстрела. Люди, которые занимаются спортом, который в значительной степени зависит от позиционирования, координации, скорости и равновесия, должны регулярно участвовать в тренировках по ловкости. Следующие виды спорта являются примерами тех, которые требуют ловкости: большой теннис; хоккей; бадминтон; волейбол; баскетбол; футбол; бокс.

Физическая подготовка - это набор атрибутов, связанных со здоровьем или навыками. Степень, в которой люди имеют эти атрибуты, может быть измерена с помощью специальных тестов. Эти определения предлагаются в качестве интерпретационной основы для сравнения исследований, которые связывают физическую активность, физические упражнения и физическую подготовленность. Физическая активность и физические упражнения выражены в виде нормы (ккал в единицу времени), количеством энергии, затраченной каждым человеком. Ккал колеблются от низкого уровня к высокому. Общая сумма калорийных расходов, связанных с физической активностью определяется количеством мышечной массы, производящая телесные движения и интенсивностью, длительностью и частотой мышечных сокращений.

Каждый выполняет физическую нагрузку для того, чтобы поддерживать свое здоровье, находиться в тонусе и быть физически активным, как телом, так и душой.

Библиографический список

1. *Здоровый образ жизни студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности: сайт Научной электронной библиотеки.* [Электронный ресурс]. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23916679> (дата обращения: 05.03.2020). Текст: электронный.

2. *Медико-биологические науки, их методы, место и роль в физической культуре и спорт: Файловый архив студентов.* [Электронный ресурс]. – URL: <https://studfile.net/preview/5710965/page:14/> (дата обращения 05.03.2020). Текст: электронный.

3. *Осик, В. И.* Пути повышения эффективности оздоровительной физической тренировки / Осик В. И., Лызарь О. Г. Текст: непосредственный // Физическая культура, спорт - наука и практика, 2001. № 1-4. С. 14-17.

4. *Репина, Н. В.* Основные формы оздоровительной физкультуры / Н. В. Репина. Текст: непосредственный // Сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции, 2008. Т. 15. № 2. С. 64-66.

5. *Рубанович, В. Б.* Организация двигательной активности в режиме здорового образа жизни /В.Б. Рубанович. Текст: непосредственный // В сборнике: Физиологические основы здоровья Труфакин В.А., Айзман Р.И. и др. Новосибирский государственный педагогический университет, Институт физиологии СО РАМН,