

3. Хабибуллин, Р.М. Характеристика морфологических изменений в организме мышечной при физических нагрузках и применении адаптогенов: автореф. дис. на соиск. уч. ст. канд. биол. наук: 06.02.01 / Р.М. Хабибуллин; Башкирский гос. агр. Университет – Уфа, 2018. – 24 с.

4. Фитотерапия и спорт / Sport Dealer [Электронный ресурс]. – 2021. – Режим доступа: <https://sport-dealer.ru/blog/fitoterapiya-i-sport-obzor/>. – Дата доступа: 08.03.2022.

5. Применение лекарственных растений для восстановления работоспособности и лечения отклонений в состоянии здоровья спортсменов (фитотерапия) / Footballtrainer [Электронный ресурс]. – 2010. – Режим доступа: <https://footballtrainer.ru/medic/154-34-primenenie-lekarstvennykh-rastenij-dlya-vostranovlenii-rabotosposobnosti-i-lecheniya-otklonenij-v-sostoyanii-zdorovya-sportsmenov-fitoterapiya.html>. – Дата доступа: 08.03.2022.

6. Карпук, В.В. Фармакогнозия / В.В. Карпук. – Минск: БГУ, 2011. – 340 с.

7. Благутина, В.В. Олимпийские травы / В.В. Благутина // Журн. Химия и жизнь. – 2014. – №2.

УДК 796:61

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Недосекон Ю. В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

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.

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.

В середине текущего десятилетия в сфере физической культуры и спорта страны возник комплекс проблем. Одной из основных проблем является ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения. В целом по стране 60% обучающихся имеют нарушения здоровья. По данным, только 40% обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Свыше 40% 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 белорусского спорта.

Для рассмотрения темы проясним для себя, что же есть медико-биологические основы здоровья.

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.

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 государственные программы и меры по поддержке физической культуры и спорта в Республики Беларусь.

Литература:

- 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/Медикобиологические аспекты физической культуры и спорта/main.html](http://prosdo.ru/ouazoa/Медикобиологические_аспекты_физической_культуры_и_спорта/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>*