

Сергеев Артемий Павлович,
Студент факультета МДиДПИ, кафедры Искусство Графики,
РГХПУ им С.Г. Строганова, г. Москва
Sergeev Artemiy Pavlovich, student of the faculty of MD&DAA,
Graphic Arts department, RGHPU, Moscow

Самусенков Олег Иосифович,
Доктор педагогических наук, профессор,
заведующий кафедрой физвоспитания,
ФГБОУ ВО РГХПУ им. С. Г. Строганова, г. Москва
Samusenkov Oleg Iosifovich,
Stroganov FGBOU RGHPU, Moscow

Самусенкова Елена Игоревна,
Старший преподаватель кафедры физвоспитания,
ФГБОУ ВО РГХПУ им. С. Г. Строганова, г. Москва

Самусенков Вадим Олегович,
Кандидат медицинских наук, доцент,
ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И. М. Сеченова, г. Москва

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ
MEDICAL-BIOLOGICAL ASPECTS OF IMPROVING PHYSICAL
CULTURE OF SPORTS ACTIVITIES**

Аннотация: Важнейшей составляющей любого занятия или процесса является прогресс и развитие ныне существующих правил и норм в том или ином ключе, а касаясь спортивной деятельности медико-биологические аспекты становятся абсолютно незаменимым инструментом к совершенствованию огромного пласта вопросов относительно правильности и безопасности учебно- развивающего процесса в вузе.

Abstract: The most important component of any activity or process is the progress and development of the current rules and norms in one way or another, and with regards to sports activities, medical and biological aspects become an absolutely indispensable tool for improving a huge layer of questions regarding the correctness and safety of the educational and developmental process.

Ключевые слова: Физическая деятельность, безопасность, здоровье, спорт, культура, развитие, гигиена, труд, упражнения, студенческая молодёжь.

Keywords: Physical education, safety, health, sport, culture, improvement, hygiene, work, exercises, student youth.

На современном этапе развития общества, научные исследования в области медико-биологических аспектов физкультурно-спортивной деятельности студентов вузов приобретают все большее значение, становясь неотъемлемым компонентом развития современного спорта и их физической активности. Осознание влияния биологических факторов на физическую подготовку становится краеугольным камнем для достижения выдающихся результатов в учебе и спорте.

Научное понимание физиологических процессов, происходящих в организме во время физической активности, позволяет разрабатывать более эффективные тренировочные программы. В данной работе мы попытаемся обсудить современные тенденции в медико-биологических исследованиях, касающихся физкультурно-спортивной деятельности. Акцент



будет сделан на взаимосвязи между структурой молодого человеческого организма, его функциональными возможностями и достижением оптимальных результатов в физической тренировке.

Анализ медицинских аспектов с учетом биологических особенностей организма позволит углубить общее понимание того, как физическая активность воздействует на человеческое здоровье студентов и их спортивные достижения. Такой комплексный подход не только способствует эффективности тренировок, но и является важным шагом в направлении обеспечения устойчивого физического и спортивного развития современного общества.

Спортивная тренировка представляет собой комплекс мероприятий, направленных на развитие и улучшение физических, технических и тактических навыков студентов. Цели и задачи тренировочного процесса могут варьироваться в зависимости от вида спорта, уровня подготовленности, их возраста и специфики тренировочного цикла. Акцентируем внимание на общих целях и задачах, определяемых спортивной тренировкой:

- Физическое развитие:
 - Цель: Улучшение физической формы и общей выносливости.
 - Задачи: Развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости, с учетом специфики выбранного вида спорта.
- Техническая подготовка:
 - Цель: Совершенствование техники выполнения упражнений и элементов в рамках конкретного вида спорта.
 - Задачи: Тренировка и улучшение координации движений, точности, силовых характеристик и моторики.
- Тактическое обучение:
 - Цель: Развитие стратегического мышления и принятие правильных тактических решений во время соревнований.
 - Задачи: Анализ ситуаций, тренировка принятия решений в реальном времени, работа над тактической подготовкой к соревнованиям.
- Психологическая устойчивость:
 - Цель: Развитие психологической устойчивости и управление стрессом.
 - Задачи: Тренировка концентрации, управление эмоциями, развитие ментальных навыков, повышение уверенности в себе.
- Повышение результативности:
 - Цель: Достижение высоких результатов в соревнованиях.
 - Задачи: Адаптация тренировочной программы в соответствии с целями, индивидуальная работа над сильными и слабыми сторонами атлета, постоянное отслеживание и коррекция показателей.
- Профилактика травм:
 - Цель: Снижение риска возникновения спортивных травм.
 - Задачи: Включение в программу тренировок упражнений на укрепление мышц и суставов, коррекция техники выполнения различных упражнений, регулярные медицинские осмотры.
- Интеграция в команду:
 - Цель: Сплочение студентов-спортсменов в единую команду.
 - Задачи: Командные тренировки, развитие коммуникационных навыков, формирование чувства коллективной ответственности. Спортивная тренировка является



сложным и многогранным процессом, цель которого – не только достижение высоких результатов, но и обеспечение всестороннего развития и здоровья спортсмена.

Гигиенические аспекты в современной тренировке играют фундаментальную роль в обеспечении не только эффективности, но и долгосрочной устойчивости спортсмена. Основываясь на принципах санитарии и гигиенических норм, тренировочные программы разрабатываются с учетом поддержания оптимальных условий для физического здоровья молодых атлетов. Воздействие физической активности на организм требует системного контроля за гигиеническим режимом, включая рациональное питание, обеспечение питательными веществами, регулирование водного баланса и соблюдение необходимых временных интервалов между учебным процессом и тренировками. Специальное внимание уделяется соблюдению правил личной гигиены, предупреждению травм и медицинскому контролю за состоянием здоровья занимающихся. Такой комплексный подход к гигиеническим нормам не только обеспечивает устойчивость организма к физической нагрузке, но и создает условия для максимальной реализации потенциала каждого атлета.

Не менее важным также является:

Ежедневная уборка и очистка:

- Регулярное влажное убирание полов и поверхностей.
- Протирание тренажеров, штанг, гантелей и другого оборудования мягкими влажными салфетками для удаления пота и загрязнений. Дезинфекция поверхностей:
- Использование дезинфицирующих средств для тщательной обработки поверхностей оборудования, которое может контактировать с руками спортсменов.

Обработка ручек и поверхностей контакта:

- Специальное внимание уделяется дезинфекции ручек, кнопок и других частей оборудования, с которыми контактируют пользователи. Вентиляция и проветривание:
- Обеспечение хорошей вентиляции помещения для снижения вероятности распространения микроорганизмов. Использование антисептических средств:

• Размещение дозаторов с антисептиками у входа в спортивный зал и возле тренажеров для регулярного использования спортсменами. Маркировка оборудования:

• Использование меток и указателей для разметки безопасной зоны вокруг каждого тренажера или оборудования. Инструкции по гигиене для пользователей:

• Размещение информационных баннеров и плакатов с инструкциями по соблюдению правил гигиеничности в спортивном зале. Обучение персонала:

• Проведение обучения сотрудников зала по правилам обработки и содержания спортивного оборудования.

Регулярная проверка состояния оборудования:

• Проведение инспекций и технического обслуживания для своевременного выявления и устранения дефектов.

Допуск к занятиям физической культурой и спортом требует внимательного медицинского анализа, чтобы обеспечить безопасность и эффективность спортивных тренировок. Так небольшой перечень необходимых медицинских показаний и анализов состоит из следующих компонентов:

- Общий медицинский осмотр:
- Проверка общего состояния здоровья, выявление хронических заболеваний.
- Электрокардиограмма (ЭКГ):
- Анализ электрической активности сердца, выявление аномалий или наличия сердечных заболеваний.



- Общий анализ крови:
- Оценка уровня гемоглобина, лейкоцитов и других показателей, определение общего состояния организма.
- Анализ крови на группу и резус-фактор:
 - Уточнение группы крови и резус-фактора для неотложной медицинской помощи в случае несчастных случаев.
- Анализ мочи:
- Оценка функции почек и выявление возможных нарушений метаболизма.
- Обследование опорно-двигательной системы:
 - Проведение осмотра врачом-ортопедом для выявления проблем с суставами, позвоночником и мышцами.
- Анализ функции дыхания:
- Проведение спирометрии для оценки легочной функции.
- Анализ состояния зубов и полости рта:
 - Оценка зубного здоровья, поскольку проблемы в этой области могут влиять на общее состояние организма.
- Обследование зрения и слуха:
 - Проверка функций зрения и слуха, поскольку они могут повлиять на безопасность занятий.
- Консультация кардиолога и травматолога:
 - Дополнительные консультации специалистов в случае выявления факторов риска или хронических проблем.
- Медицинское анкетирование:
 - Заполнение медицинской анкеты с указанием медицинских условий, принимаемых лекарств, аллергий и других важных данных.

Все эти медицинские показатели и анализы позволяют оценить общее здоровье молодого человека и выявить факторы, которые могут повлиять на безопасность занятий физической культурой и спортом. Такой подход способствует предупреждению травм и обеспечивает оптимальные условия для здорового образа и стиля жизни.

В заключение мы можем констатировать следующие ключевые факторы, оказывающие влияние на эффективность тренировок студентов и общее состояние здоровья индивидов. Интеграция современных медицинских подходов в тренировочные программы обозначает перспективный путь для оптимизации результатов в сфере физической активности.

Одним из основных выводов стало подтверждение необходимости индивидуализированного подхода к учебно-тренировочному процессу, учитывая физиологические особенности каждого студента-спортсмена. Регулярные физические нагрузки доказали свою эффективность для улучшения кардиореспираторной выносливости, укрепления мышечного аппарата и повышения общей адаптивности всего организма.

Кроме того, выявленное воздействие тренировочных процессов на биологические параметры подчеркивает важность медицинского контроля в ходе физической активности, чтобы предотвратить возможные травмы и обеспечивать дальнейшую эффективную реабилитацию. Интеграция медицинских аспектов в физкультурно-спортивную деятельность является обоснованным и перспективным подходом, несомненно требующим дальнейших научных исследований для более глубокого понимания механизмов воздействия и разработки оптимальных стратегий тренировок студенческой молодёжи в вузе.



Список литературы:

1. М. Швеллнус. Олимпийское руководство по спортивной медицине. 2011 2.
2. Гаврилова Е. А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера. 2022
3. Платонов В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. 2021

