

Таким чином фауна Азовського моря відзначається відносною бідністю видового складу молюсків, порівняно із світовим рівнем, що становить близько 350 видів і винятково великим кількісним приростом, за яким Азовське море перевищує майже усі морські водойми світу. Вважається, що найрозвиненішим у морі є фітопланктон та бентос. Серед біомаси бентосу молюски займають домінантне положення, адже скелетні залишки представлені карбонатом кальцію та мають значну питому вагу у формуванні сучасного донного осаду з подальшим виносом їх вздовж узбережжя Азовського моря.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Балашов И. Охрана наземных моллюсков Украины. — Киев : Институт зоологии НАН Украины, 2016. — 272 с.
2. Визначник наземних молюсків України / Н. В. Гураль-Сверлова, Р. І. Гураль ; відп. ред. д-р біологічних наук О. С. Климишин. — Львів : [б. в.], 2012. — 216 с.
3. Моллюски Азовского моря : монографія / В. В. Анистатенко, И. А. Халиман, О. Ю. Анистатенко. — К. : Наукова думка, 2011. — 172 с.

**Христина Богачова,**

студентка 2 курсу

факультету фізичного виховання

Наук. керівник: **С.І. Книш**, к.пед.н., доцент (БДПУ)

### **МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВІДНОВЛЕННЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ**

**Актуальність.** Медицина і знання про медико-біологічну реабілітацію людини, як складову медицини буде постійно розвиватися і доповнюватися. Ця наука вічна і чітко пов'язана з еволюцією. З появою нових захворювань, з'являються і нові способи боротьби з ними, за допомогою нових засобів. Різновиди, види і важливість основ медико-біологічної реабілітації досить широка тема, однак необхідно приділити увагу, через важливість реабілітації до становлення людського організму, як однієї з найскладніших систем.

**Мета статті** – теоретичне обґрунтування понять та засобів відновлення у фізичній реабілітації спортсменів та дослідження переваг основної долі засобів реабілітації, виходячи з поширеності та популярності.

**Сутність дослідження.** У світі сучасних наукових уявлень здоров'я як соціальне явище, яке має біологічну основу, є складною багатофакторною проблемою і визначається комплексом різних за своїм характером чинників, надзвичайно складно переплетених. [1]

Нині медицина має багатий досвід боротьби з хворобами, але немає такого досвіду стосовно зміцнення здоров'я здорових. За допомогою медико-біологічних засобів відновлення поліпшується адаптація до навчальних, тренувальних і змагальних навантажень, підвищується працездатність, прискорюються процеси відновлення витрачених

енергоресурсів організму, активізується білковий обмін. Все це сприяє збільшенню напруженості навчальних і тренувальних занять.

У комплексі медико-біологічних засобів виділяють такі фактори, як раціональне харчування, вітамінні фармакологічні препарати, фізіотерапевтичні та бальнеологічні кошти.

Фізіотерапевтичні засоби знаходять все більш широке застосування для стимуляції відновних процесів. [2]

Основними завданнями, що мають бути вирішені у процесі викладання дисципліни “Медико-біологічні основи у фізичній культурі і спорту”, є засвоєння студентами знань, педагоги-реабілітологи їм повинні донести:

- Закономірності впливу біологічних, хімічних, фізичних та соціальних факторів оточуючого середовища на організм і здоров'я школяра, що займається спортом.

- Основні елементи здорового способу життя.

- Основи раціонального харчування школяра, що займається спортом.

- Гігієнічне значення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мікроелементів у харчовому раціоні школяра, спортсмена .

- Особливості фізичної та розумової працездатності школярів

- Закономірності впливу фізичних навантажень на фізичний розвиток, здоров'я і працездатність школярів.

Вивчення дисципліни «Медико-біологічні основи у фізичній культурі і спорту» формує у студентів наступні компетенції:

- здатність до розуміння специфічних цінностей та важливості фізичної культури та спорту в житті людини;

- спроможність застосовувати знання про раціональне харчування, ергогенні та фармакологічні засоби відновлення в професійній діяльності;

- здатність застосовувати професійно-профільовані знання з психології

- здоров'я та здорового способу життя в професійній діяльності. [1]

**Висновок.** Для удосконалення підготовки майбутніх вчителів фізичної культури велике значення має покращення форм і методів навчання, удосконалення якості програм і посібників з фізичної реабілітації, навчально-матеріальної бази навчальних закладів, забезпечення наукової організації всієї педагогічної праці.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Основи фізичної реабілітації : навч.-метод. посіб. для студентів ВНЗ/[Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчук та ін.]. – Т : 2010. – 115 с.

2. Письменский И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалаврата / И. А. Письменський , Ю. Н. Аллянов. – М. : Издательство Юрайт , 2015.- 493 с.