

УДК 796.011.3

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7437774>*Ишмухаметова Н.Ф.**ORCID: 0000-0003-4256-4368**Баченина Е.А.**ORCID: 0000-0003-0539-3336**Мифтахова Д.В.**ORCID: 0000-0001-9649-9309**Казанский государственный архитектурно-строительный университет
г. Казань, Россия*

ОБЩИЕ ОСОБЕННОСТИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. Физическая культура и спорт оказывают определённое влияние на внутренний мир человека, его поведение и понимание действительности. Под воздействием физических нагрузок происходят изменения характера деятельности всех систем организма, повышается стойкость иммунной системы, нервной системы, укрепляется психическое здоровье личности. В связи со снижением уровня самочувствия и физической подготовки учащихся на сегодняшний день, своевременно говорить о создании новых организационных подходов к физическому воспитанию детей и молодежи. Актуальность данной работы состоит в исследовании психолого-педагогических и медико-биологических аспектов развития физической культуры, которые занимают главное место в ходе физкультурного воспитания. Психолого-педагогические аспекты представляют собой, как воздействие со стороны, так и механизмы самовоспитания учащихся. Медико-биологические – связаны непосредственно с воздействием физической культуры на организм человека и отдельные его элементы.

Ключевые слова: спорт; физическая культура; здоровье; психология спорта; организм

*Ishmukhametova N.F.**ORCID: 0000-0003-4256-4368**Bachenina E.A.**ORCID: 0000-0003-0539-3336**Miftakhova D.V.**ORCID: 0000-0001-9649-9309**Kazan State University of Architecture and Civil Engineering,
Kazan, Russia*

MEDICAL-BIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Abstract. Physical culture and sports have a certain influence on the inner world of a person, his behavior and understanding of reality. Under the influence of physical exertion, the nature of the activity of all body systems changes, the resistance of the immune system, the nervous system increases, the mental health of the individual is strengthened. Due to the decrease in the level of well-being and physical fitness of students today, it is timely to talk about the creation of new organizational approaches to physical education of children and youth. The relevance of this work consists in the study of psychological, pedagogical and biomedical aspects of the development of physical culture, which occupy the main place in the course of

physical education. Psychological and pedagogical aspects are both external influences and mechanisms of self-education of students. Biomedical – are directly related to the impact of physical culture on the human body and its individual elements.

Keywords: sport; physical culture; health; psychology of sport; organism

Физическая культура – это культурная деятельность, направленная на укрепление здоровья, усиления выносливости и иммунитета, иными словами это способ физического совершенствования. Спорт – это вид физической культуры, направленный на достижение наиболее высоких показателей посредством упражнений игрового и соревновательного плана. Два этих вида деятельности составляют важную часть нашей жизни. Они позволяют поддерживать наше тело здоровым и красивым, а организм выносливым к внешним вредоносным факторам [2, с. 19]. Здоровый образ жизни посредством физкультуры, правильного питания, закаливания – это основная идея современного мира, распространяющаяся быстрыми темпами из-за отсутствия активности в повседневной жизни. «Сидячая» работа, автоматизация производства, процесс компьютеризации и бытовая техника, в разы упрощающая и ускоряющая элементы ежедневной рутины – все это делает жизнь проще и оставляет больше времени для других задач, но при этом пагубно влияет на состояние организма. В качестве примера возьмем, пожалуй, самую распространенную проблему, с которой борются посредством спорта и физической культуры – избыточная масса тела. Согласно данным Росстата в 2018 году 63,7% людей в возрасте от 19 лет имели проблемы с лишним весом или его нехватки: 40,1% – люди с избыточной массой тела; 21,6% – с ожирением; 1,4% – россияне с дефицитом массы тела, остальные 36,3% не страдают от данной проблемы (однако, это только официальная статистика на основе граждан, обратившихся за медицинской помощью). На сегодняшний день, с развитием технологий и упрощения жизнедеятельности людей, эти показатели становятся только больше, но самое ужасное, что проблема избытка массы тела затрагивает не только взрослых, но детей и подростков, что отрицательно сказывается на их здоровье.

Последствием современных особенностей жизни становятся не только борьба с лишним весом, но и ухудшение зрения, общего самочувствия, появление сонливости, психоза, все чаще фиксируются нервные срывы и другое. Наиболее эффективным методом решения возникших проблем считаются занятия активными видами деятельности, они положительно влияют на эмоционально самочувствие людей, позволяют выплеснуть, накопившуюся энергию и усовершенствовать организм в плане физической выносливости.

Еще одним негативным элементом особенно популярным среди молодого поколения является применение вредоносных элементов: алкоголя, табачной продукции, наркотических веществ, которые приводят к нарушению нормального функционирования организма. В этой среде актуально говорить о медико-биологических аспектах физической культуры и спорта. Они укрепляют наше здоровье, избавляют от пристрастия к вредным привычкам и даже продлевают жизнь [3, с. 57].

Говоря о психолого-педагогических аспектах физической культуры, следует обратиться к понятию «психология спорта». Психология спорта – это, такого рода психология, которая нацелена на развитие фундаментальных основ развития личности в физической деятельности, формирование особых черт личности, а также изучение индивидуальных качеств спортсменов разного уровня и подготовки [1, с. 36]. Психологическая подготовка работников области профессионального спорта зависит в первую очередь от развития данной отрасли на сегодняшний день.

Сейчас развитие психологии спорта ведется в двух направлениях. Первое и наиболее раннее направление – это психологическая поддержка людей, занимающихся спортом. Второе – поддержка их физических способностей. Введение отрасли психологии в спорт, говорит о необходимости ее применения для полного функционирования спортивной отрасли, сохранения работоспособности спортсменов, а, следовательно, получения высоких результатов.

Психология физической культуры и спорта – это не просто направление для помощи спортсменам в эмоциональном и психическом плане, это целый раздел науки, направленный на изучение психологических закономерностей поведения в спорте при заданных условиях. Элементами данной психологии служат, как рассмотренная выше психология спорта, так и психология физического воспитания. Деятельность последней ориентирована непосредственно на преподавателей физкультуры, обучающихся и сам воспитательный процесс.

На сегодняшний день, чтобы привить людям идею значимости спорта необходимо соблюдать некоторые правила, которые рекомендуется осуществлять на базе дошкольного, школьного и высшего образования. Правила следующие: введение регулярного учебного процесса в области физической культуры и спорта; проведение комплексов спортивных мероприятий во время учебного процесса; разработка методов по укреплению здоровья; ведение учета состояния здоровья участников процесса; ориентированность обучения на прививание здорового образа жизни как нормы.

Все эти меры должны привести к сокращению количества молодежи, имеющей вредные привычки.

В заключении следует отметить, что здоровый образ жизни – это самостоятельный выбор каждого человека. Важно понимать всю пользу занятий спортом для организма и его укрепления. Спорт нацелен прежде всего на воспитание заботы о себе, гармонии в теле и разуме. Медико-биологические аспекты необходимы для определения физических нагрузок и структуры тренировочного процесса. Они контролируют физкультурную деятельность во избежание нанесения вреда здоровью, но укреплению организма посредством правильного тренировочного режима с отдыхом. Психолого-педагогические аспекты позволяют спортсменам избежать лишнего стресса перед соревнованиями, держат в тоне их нервную систему и позволяют «трезво» мыслить, контролируя свое тело и движения в условиях постоянного тренировочного процесса. Вот почему эти направления следует активно развивать в современном спорте.

Литература

1. Вайнштейн Л.А., Поликарпов В.А., Фурманов И.А. Общая психология. Минск: Тесей, 2005. 368 с.
2. Величко Т.И., Сергеева Л.В. Медико-биологические основы физической культуры студента. Тольятти, 2014. 108 с.
3. Медико-биологические аспекты физической культуры: проблемы и перспективы развития: Материалы Всероссийской научной конференции с международным участием (Казань, 14-16 ноября, 2013 г.). Казань, 2013. 324 с.

© Ишмухаметова Н.Ф., Баченина Е.А., Мифтахова Д.В., 2022