

# МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Тапорчикова М.В., Самуйлов Д.Н.*

*Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования*

*«Белорусско-Российский университет»,*

*г. Могилев, Республика Беларусь*

**Введение.** Основопологающей стороной двигательной активности спортсменов является повышение физической работоспособности, как в повседневной жизни, так и в спорте высших достижений. Возможность проведения тренировок в различных климатических условиях повышает общую резистентность организма тренирующихся.

Без понимания протекания медико-биологических процессов, учителям и преподавателям физической культуры, тренерам сложно грамотно составить план физических нагрузок с учетом чередования с восстановительными мероприятиями. В связи с этим, специалистам в области физического воспитания необходимы знания строения и функций организма человека для успешной профессиональной деятельности. Учитывая физиологические особенности каждого спортсмена, можно увеличить работоспособность в процессе спортивных тренировок.

В определении критериев социально-экономической эффективности занятий физическими упражнениями, важную роль играет совокупность баланса общественной и спортивной деятельности, основанной на использовании средств физической культуры как социально-психологического фактора совершенствования труда [1].

**Цель.** Раскрыть медико-биологические, социально-экономические и психологические аспекты физвоспитания и спортивной подготовки.

**Материалы и методы.** Основываясь на медико-биологические данные, исследованием состояния человека, как в норме, так и в патологии, занимаются такие науки как анатомия, физиология, биохимия, спортивная медицина, гигиена и др.

**Результаты и их обсуждение.** Изучение этих наук имеет большое значение для специалистов в области физической культуры, так как спортивная деятельность тесно связана с протекающими в человеческом организме анатомических и физиологических особенностей и составляет ключевой момент в развитии двигательных умений и качеств.

Совокупность знаний медико-биологических наук позволяет изучить процессы, происходящие в организме во время спортивной активности, что дает возможность влиять на результат тренировочного процесса, косвенно воздействуя, на физиологические системы спортсмена.

В настоящее время существует система медико-биологических исследований, которые позволяют на начальных этапах максимально четко определить направленность будущего спортсмена в том или ином виде спорта, определив его предрасположенность. Немаловажным фактором при отборе спортсменов служит оценка общей физической подготовленности с учетом индивидуальных показателей: рост, масса тела, частота сердечных сокращений, жизненная емкость легких, становая сила, сила мышц рук и ног и др. У спортсменов существует множество возможностей и предложений для развития себя как в спортивной, так и профессиональной сфере, что обязывает их быть, активными, здоровыми и конкурентоспособными [2, 3].

Ежедневно спортсмены подвержены неблагоприятным воздействиям, которые негативно сказываются на их душевном и физическом состоянии, наблюдается учащение случаев профессиональных, хронических заболеваний вне зависимости от пола и возраста. Для этого необходимо развиваться физически и жить в гармонии с самим собой. Достигнуть этой цели возможно путем увеличения физической активности, через физическое совершенствование себя, преодолевая социально-экономические проблемы, встающие на жизненном пути.

Психологическая сторона спортивной подготовки становится все более значимой в современных условиях, так как восприятие индивидуально-личностных способностей спортсмена и организация, содержание, условия тренировок напрямую связаны с психикой человека. Регулярные физические нагрузки могут привести тренирующихся к психологическому перенапряжению, что негативно будет влиять на физическое состояние спортсменов в процессе тренировок и на результат соревновательной деятельности [4].

В большинстве случаев, организм спортсмена не в состоянии выдержать физические и психологические нагрузки без применения фармакологических, физиотерапевтических средств и психологических методов. Поэтому необходимо учитывать медико-биологические, социально-экономические и психологические аспекты на протяжении всего тренировочного процесса, результатом которого будет успешное выступление на соревнованиях с наилучшими показателями.

Однако современное молодое поколение, возможности которых, на сегодняшний день не ограничены, ведут малоподвижный образ жизни, не целеустремлены на позитивное будущее, плохо ориентируются в социальной среде.

**Заключение.** Для эффективности и результативности тренировочного процесса тренерам и специалистам в области физической культуры необходимо применение совокупности современных методов и знаний в области анатомии, физиологии, психологии, которые позволят выйти на более высокий уровень подготовки спортсменов.

## Литература

1. Крестьянинова, Т.Ю. Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта: курс лекций / сост. Т. Ю. Крестьянинова. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. С. 4–7.
2. Самуйлов, Д. Н. Физиологическая оценка динамики физической подготовленности студентов Белорусско-российского университета / Д. Н. Самуйлов, В. Ф. Писаренко, Е. А. Малышева, А. В. Щур // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. –2019 – № 5 (116) – С. 61-65.
3. Писаренко, В. Ф. Влияние внешних факторов на результаты стрельбы в многоборье «Здоровье» / В. Ф. Писаренко, Д. Н. Самуйлов, Е. А. Малышева, // Веснік Магілеўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А. А. Куляшова. Навукова-метадычны часопіс. Серыя С. Псіхалага-педагагічныя навукі (педагогіка, псіхалагія, методыка) 2 (58) 2021. – С. 68–73.
4. Сафонов, В. К. Психология спортсмена. Слагаемые успеха / В. К. Сафонов. – М.: Издательство «Спорт», 2017. – 288 с.