Волкова И.А., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Авторы раскрывают понятие «медико-биологические аспекты физической культуры». Показывают важность здорового образа жизни в жизнедеятельности человека. Акцентируют внимание на основных функциональных системах организма.

Ключевые слова: здоровье, физическая активность, здоровый образ жизни

Физическая активность – самый важный и наиболее значимый фактор поддержания, укрепления и сохранения здоровья, она способствует повышению выносливости и работоспособности в жизни каждого человека. Постоянные периодические нагрузки увеличивают диапазон возможностей как физических, так и духовных, что является основой дальнейшего благоприятного сосуществования индивида с обществом.

Процесс жизнедеятельности человека – это сложная система условий, которые способствуют нормальному развитию и существованию человека в социуме. Поддержание данных условий склоняют человека к труду любого рода. Но трудовая деятельность заведомо опасна с социальной точки зрения. Она может содержать внутренние опасности или же осуществляться в неблагоприятных условиях (внешние угрозы). Безопасность личности – полная физическая, духовная и социальная стабильность, которая способствует более полному развитию инстинкта самосохранения. Самосохранение – адаптация человека в социуме с целью избегания эмоциональных и психологических травм. Безопасность человека – это комплекс проблем, связанных с социальными, экологическими, технологическими и медико-биологическими аспектами жизнедеятельности.

Без учета индивидуальных медико-биологических аспектов специалисты по физической культуре не могут адекватно оценить правильное функционирование организма человека и его, в полной мере, возможности двигательной активности. Знание и учет данных аспектов будут способствовать пониманию полного хода процесса активности, восстановления во время и

после физического труда, что будет способствовать полному представлению о возможностях организма человека.

К медико-биологическим аспектам физической культуры относятся:

- здоровый образ жизни;
- состояние здравоохранения в стране;
- наличие генетических отклонений;
- акклиматизация и адаптация при смене климатических и географических условий;
- психологическое состояние и поведение в экстремальных условиях;
- экологические аспекты – это состояние экологической обстановки, среды обитания.

Важной составляющей данных аспектов является физиология человека. Она составляет основу для занятия физической культурой и спортом. Человек обязан иметь представление о работе его внутренних органов, протекающих процессов в его организме. Основой деятельности всех физиологических и биологических процессов является работа центральной нервной системы. В состав данной системы входят спинной и головной мозг.

Главенствующим органом в человеческом организме является сердце. Все физические нагрузки способствуют повышению работы мышц, что сопровождается повышением общего кровяного давления. И, исходя из данных давления человека, можно сделать вывод, какие нагрузки подходят человеку, а какие нет.

Дыхание – это процесс обмена газов между организмом и окружающей средой через органы дыхания. Занятия физическими упражнениями приводят к значительным изменениям в газообмене при дыхании. В покое только 30 % кислорода, приносимого кровью, поглощается тканями. При физических нагрузках этот показатель увеличивается до 60-80 %, что обеспечивает лучшее снабжение организма кислородом и удаление углекислого газа, повышает работоспособность и выносливость организма.

Одной из характеристик функционального состояния организма человека является жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – объем воздуха, который человек в состоянии выдохнуть после максимального вдоха. Измеряется он спирометром, в норме у мужчин составляет 4000-4500 см³, женщин – 2500-3000 см³.

На данный момент наиболее ярко распространены гиподинамия (снижение двигательной активности) и наличие большого количества вредных привычек (употребление наркотических веществ и алкоголя, курение табака и синтетических веществ, употребление фастфуда и д.р.). Эти явления затор-

маживают и приводят к неправильному протеканию всех биологических процессов в организме.

Особенно важной становится воспитательная работа по профилактике вредных привычек и формированию здорового образа жизни среди школьников и студентов средних и высших образовательных учреждений. Данная работа заключается в следующем: пропаганда здорового образа жизни; отказ от вредных привычек; научная организация физической активности в процессе обучения; создание максимальных условий для сохранения здоровья учащихся в стенах учебных заведений; создание и установление культуры физической активности всех участников учебного процесса; формирование программ и мероприятий, направленных на привлечение общества к проблемам физического воспитания.

Таким образом, медико-биологические аспекты физической культуры представляют собой основу всех физиологических и психических видов деятельности организма человека, которые, в свою очередь, являются базисом правильного развития и работы организма человека и его дальнейшего пребывания в обществе.

Библиографический список

1. Воробьева И.Н. Теоретические основы формирования мотивационно-ценностного отношения обучающихся к здоровому образу жизни средствами физической культуры // Вектор науки. Серия: педагогика, психология. 2014. №1. С. 37-40.

2. Кочиева Э.Р. Адаптационные реакции организма студентов к учебной деятельности в современном вузе // Современные проблемы науки и образования. 2015. №5. С. 609.

Волков З.Н., Комлева С.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, СВЯЗАННОЕ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ

Аннотация. В статье раскрывается субъективное мнение, подкрепленное опытом, относительно вопросов здоровья подростков и влияния психологического состояния на укрепление или ослабление здоровья детей.

Ключевые слова: дети, подростки, психологическое состояние, здоровье, тренинговочный процесс.