

для их последующего уточнения и осуществления последующего обращения к специалистам узкого профиля.

3. Минспорта совместно с Минздравом Республики Беларусь должны обратить внимание на данную проблему и принять совместный нормативно-правовой документ, обязывающий всех тренеров по различным видам спорта проходить обязательное медицинское обследование, так же как и спортсмены.

Список использованной литературы

1. Бочеев, А. П. Системный подход к профилактике и коррекции ранних проявлений неврологических заболеваний у лиц опасных профессий : автореферат дис. ... канд. мед. наук / А. П. Бочеев. – М., 2021. – 24 с.

2. Дворецкий, Л. К. Результаты самооценки и фактических показателей профессиональных знаний тренеров Республики Беларусь / Л. К. Дворецкий, В. М. Зайцев, А. А. Ярышко // Современное состояние и пути развития системы непрерывного профессионального образования в области физической культуры, спорта и туризма : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 17 мая 2019 г. / редкол.: М. Б. Юспа (гл. ред.) [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – С. 70–75.

3. Система комплексного компьютерного исследования функционального состояния организма человека : рук. по эксплуатации. – СПб. : Науч.-произв. фирма «Динамика», 2020. – 60 с.

А. Р. ЖИТКЕВИЧ, Е. А. ЛАГУНОВСКАЯ

Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Summary. The article discusses new requirements for physical culture and sports, increasing the load on athletes, which entails an increase in the number of diseases among them. Investigated of psychological and biomedical problems of physical education and sports has been conducted, the connection with possible risk factors in sports activity has been revealed.

Резюме. В статье рассматриваются новые требования к физической культуре и спорту, возрастание нагрузки на спортсменов, что влечет за собой увеличение количества заболеваний среди них. Проведено исследование психологических и медико-биологических проблем физического воспитания и спорта, выявлена связь с возможными факторами риска в спортивной деятельности.

Актуальность. Сложившая в настоящее время сложная психологическая и экономическая ситуация выдвигает новые требования к различным отраслям общественной жизни, в том числе к физической культуре и спорту.

Актуальность изучения психологических и медико-биологических проблем физкультуры обусловлена спецификой условий жизни: при возрастании уровня развития человечества постоянно растут требования к его физической подготовке. Высшие достижения в спорте отличаются экстремальностью

физических и психоэмоциональных нагрузок, требующих значительной мобилизации функциональных возможностей организма. Мобилизация резервов организма обусловлена спецификой вида спорта, уровнем подготовки и тренировки, половозрастными особенностями, наследственными и генетическими факторами.

Цель работы – изучение психологических и медико-биологических проблем физического воспитания и спорта.

Методы и организация исследования. В работе применялся анализ специальной научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. В тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов могут возникать психические проблемы, вызывающие изменения в организме и влияющие на их деятельность. Наиболее часто у них возникают тревога и страх. Симптомы состояния тревожности следующие: сомнение в будущих результатах, замедление двигательных реакций, нарушение дыхательного цикла, уменьшение объема и частоты дыхательных движений. Состояние тревоги усугубляется неуверенностью спортсмена. Спортивная деятельность часто сопровождается переживанием страха, который может повлиять на успешность выступления на соревнованиях или на качество тренировочного процесса. Состояние страха возникает перед выполнением опасных спортивных упражнений, встречей с сильным соперником. Симптомы состояния страха – увеличение частоты сердечных сокращений, побледнение или покраснение кожных покровов, расширение зрачков, оцепенение, дрожь, заторможенность. На протекание состояния страха и на его симптомы влияют личностные особенности спортсмена (свойства нервной системы, волевые качества).

Страх – это эмоциональное состояние, отражающее защитную биологическую реакцию человека или животного при переживании ими реальной или мнимой опасности для здоровья и благополучия. Тревога – отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределенности, ожидание негативных событий, трудноопределимые предчувствия. В отличие от причин страха причины тревоги обычно не осознаются, но она предотвращает участие человека в потенциально вредном поведении или побуждает его к действиям по повышению вероятности благополучного исхода событий. Тревога представляет собой расплывчатый, длительный и смутный страх по поводу будущих событий. Она возникает в ситуациях, когда нет реальной опасности для человека, но он ждет ее, причем пока не представляет, как с ней справиться. По мнению исследователей, тревога представляет собой комбинацию из нескольких эмоций: страха, печали, стыда и чувства вины.

Существуют две формы тревоги: соматическая и когнитивная. Соматическая тревога обычно проявляется физиологическими признаками (сухой рот, зевота, желание посетить туалет, тошнота, влажные ладони и др.). Когнитивная тревога или волнение могут вызвать отрицательный эффект, рождая страх неудачи или плохого выступления.

В процессе тренировки одни параметры организма подвергаются существенным изменениям, другие меняются мало. Морфофункциональные особенности организма человека, сформировавшиеся в течение длительного периода

эволюции, по мнению ряда исследователей, не могут изменяться с такой же быстротой, с какой изменяются структура и характер тренировочных нагрузок в спорте. Несоответствие во времени между этими процессами может приводить к возникновению дезадаптивных расстройств, которые проявляются различными изменениями, так называемыми слабыми звеньями адаптации. При суперкомпенсации часть из них может истощаться, и функционирование организма будет протекать на предпатологическом или патологическом уровне. В последние годы резко возросли сообщения о внезапной смерти спортсменов как в нашей стране, так и за рубежом, как правило, в связи с патологией сердечно-сосудистой системы [1].

Так, при коронаграфии выявлена роль спазма венечных артерий сердца в проявлениях ишемической болезни сердца (ИБС). Развитию данных заболеваний способствует нарушение липидного метаболизма. При умеренном повышении холестерина заболеваемость ИБС превышает в два раза уровень заболеваемости по сравнению с группой лиц без гиперхолестеринемии. У лиц со значительной гиперхолестеринемией частота ИБС и развитие инфаркта миокарда возрасли уже в 4–5 раз. Эту группу отнесли к «группе высокой степени риска». Особое значение придается липопротеидам высокой плотности. Развитию атеросклероза венечных артерий сердца способствуют и другие обстоятельства, так называемые факторы риска. К ним относятся: артериальная гипертензия, курение, избыточное питание, повышение сахара в крови, стрессовое состояние, большие физические нагрузки, наследственные факторы и др. Стрессовые состояния, психоэмоциональное напряжение играют существенную роль в развитии ИБС. Стрессорный характер нагрузок современного спорта при большом стаже занятий спортом, психоэмоциональные напряжения, высокие транзиторные повышения ряда биохимических показателей в условиях ударных тренировочных нагрузок, возникновение нарушений в сердечно-сосудистой системе отдельных спортсменов определили данное направление и цель исследований.

Вывод. На основании изучения психологических и медико-биологических проблем физической культуры и спорта можно сделать вывод о том, что организм спортсменов испытывает колоссальное физическое и психологическое давление, что может привести к проблемам со здоровьем. Спортсменам необходим постоянный медицинский контроль состояния организма с целью предотвращения возможных заболеваний, по итогам которого им должна оказываться своевременная медицинская и психологическая помощь.

Список использованной литературы

1. Иорданская, Ф. А. Медико-биологические проблемы спорта [Электронный ресурс] / Ф. А. Иорданская. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/VSN/2010N5/p25-30.pdf>. – Дата доступа: 15.04.2022.