

Сприкут Ольга Владимировна

старший преподаватель

Чалкова Ксения Дмитриевна

студентка

ФГБОУ ВПО «Магнитогорский государственный

технический университет им. Г.И. Носова»

г. Магнитогорск, Челябинская область

ЭКОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Аннотация:** для современного этапа развития экологических знаний характерна экологизация сфер деятельности человека – медицины, экологии, политики, культуры, а также физической культуры. Авторы данной статьи отмечают, что экология физической культуры определяет связь всего организма с окружающей его средой в процессе двигательной деятельности человека. Система экологической безопасности направлена на поддержание равновесия между биосферой и антропогенными и естественными внешними нагрузками.*

***Ключевые слова:** физическая культура, адаптация организма, изменяющиеся факторы среды, безопасность человека, сохранение здоровья, экологическое равновесие, экологизация сфер деятельности человека.*

Система физического воспитания и образования – самостоятельная область знаний, которая отражается на формировании экологического мышления. На современном этапе развития экологических знаний используются различные методы исследований деятельности человека – медицины, экологии, политики, культуры, а также физической культуры. Данный вид культуры имеет гуманитарную направленность, способствует духовному развитию человека, формирует ценности, имеющие общекультурные знания, среди которых главным является здоровье [4].

Основными средствами физической культуры принято считать физические упражнения (они обеспечивают двигательную активность и направлены на ре-

шение определенных задач, таких, как физическое развитие и физическое воспитание, формируют основу всех видов спорта и являются «фундаментом» физической культуры), естественные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы (это группа средств, с одной стороны, обеспечивающая жизнедеятельность человека вне процесса физического воспитания: труд, учеба, быт, отдых и прочее, а так же в процессе физического воспитания: оптимизация режима нагрузок и отдыха, активизация восстановления организма: баня, массаж, создание внешних условий: аэроионизация, освещенность и т. д.).

Устойчивость организма к неблагоприятным факторам зависит от врожденных и приобретенных свойств. К приобретенным можно отнести физическую тренировку, которая путем совершенствования физиологических механизмов повышает устойчивость к перегреванию, переохлаждению, гипоксии, действию некоторых токсических веществ, снижает заболеваемость и повышает работоспособность.

Ученые считают, что здоровье каждого нового поколения по всем параметрам должно быть лучше, чем предшествующего [2]. Вместе с тем на новые поколения людей, их здоровье и работоспособность действуют такие факторы, о существовании которых несколько десятилетий народ и не подозревал. Причем различные факторы внутренней и внешней среды, провоцирующие возникновение или неблагоприятное течение разнообразных заболеваний, начинают интенсивно действовать уже в молодом возрасте и обозначаются как факторы риска. Это разрушение озонового экрана, глобальное потепление, алергизация населения, омолаживание многих форм патологий, абиологическая тенденция в организации жизни, рост онкозаболеваний, развитие профессиональных заболеваний, увеличение количества недоношенных детей (физически незрелых), акселерация и многие другие.

Студенческая молодежь подвержена информационным и эмоциональным перегрузкам, которые на фоне ухудшения социальных условий и снижения физической активности в распорядке дня, приводят к возникновению различных изменений в состоянии здоровья [3].

У людей, которые систематически и активно занимаются физическими упражнениями, ведут активный образ жизни, закаливаются, повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость при выполнении напряженной умственной или физической деятельности, а также улучшается адаптация организма к изменению природных и социальных условий среды.

Двигательная деятельность человека, которая, осуществляется с помощью физических упражнений, относится к социальным и природным факторам, повышающим адаптивные возможности. Существует оптимальная зона взаимодействия организма со средствами физической культуры. Это происходит, когда человек удовлетворяет свои генетические потребности в движениях с целью нормального развития и роста организма. Такую закономерность можно назвать экологическим равновесием в процессе физического воспитания. Однако в системе экологических знаний существует понятие «нарушение экологического равновесия». В области физической культуры мы имеем дело с постоянным нарушением экологического равновесия [1], когда мышечные нагрузки не только удовлетворяют двигательные потребности, но и значительно превосходят их, становясь тренирующим фактором. Это имеет важное значение для организма.

Регулярные мышечные тренировочные нагрузки стимулируют в растущем организме процессы морфологического становления и функционального созревания, они являются своего рода «пусковыми механизмами» многих биохимических процессов.

Анализируя литературные источники, можно предположить, что экология физической культуры представляется емким понятием, которое определяет связь всего организма с окружающей его средой в процессе двигательной деятельности человека. Данный процесс отражает комплекс морфологических, физиологических, биохимических преобразований в организме, что обеспечивает возможность специфического образа жизни в определенных условиях внешней среды [1; 5; 6].

Необходимо отметить, что без экологической грамотности немислим менталитет культурного человека. В последнее десятилетие состояние здоровья людей, особенно детей и подростков, связывают с экологической опасностью, которая продолжает расти. Абиотические и биотические факторы среды влияют на развитие и распространение заболеваний, возникают зоны экологических бедствий, чрезвычайных экологических ситуаций, которые, в свою очередь, порождают проблемы безопасности человека. Установлена связь между заболеваемостью и снижением показателей физического развития у детей с загрязнением атмосферного воздуха. В этих условиях систематические занятия физическими упражнениями повышают функциональные особенности организма, независимо от уровня загазованности атмосферного воздуха. Тренированный организм переносит отрицательное влияние загазованного воздуха с гораздо меньшими отрицательными последствиями.

Итак, можно сказать, что система экологической безопасности направлена на поддержание равновесия между биосферой, антропогенными и естественными внешними нагрузками. К средствам поддержания экологического равновесия в условиях негативного антропогенного воздействия на окружающую среду относят, в том числе, физические упражнения, так как, экология физической культуры рассматривает и изучает взаимодействие организма человека с первых дней его жизни с эндогенными и экзогенными факторами среды, то утверждение о том, что двигательная деятельность способствует лучшей адаптацией организма к изменяющимся факторам среды является верным. Тренированный организм быстрее и с меньшими энергозатратами приспосабливается к изменяющимся социальным и природным факторам, образуются новые рефлексy, увеличивается подвижность нервных процессов, совершенствуется управление движениями, нервная система легче приспосабливается к новым движениям и новым условиям работы двигательного аппарата, улучшается работа внутренних органов, улучшается состав крови и увеличиваются защитные силы организма. Правильная организация тренировочного процесса и систематические занятия физи-

ческими упражнениями, особенно в детском возрасте, сохраняют здоровье и продлевают жизнь. Таким образом, физическая культура является защитным барьером для человека от отрицательных воздействий окружающей среды.

Список литературы

1. Абзалова Р.А. Экология физической культуры человека / Р.А. Абзалова, А.И. Зиятдинова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №7.
2. Агаджиян Н.А. Экология человека / Н.А. Агаджиян, В.И. Трошин. – М., 1994.
3. Даутов Ф.Ф. Изучение здоровья населения в связи с факторами среды / Ф.Ф. Даутов. – Казань, 1990.
4. Лубышева Л.И. Физическая и спортивная культура: содержание взаимосвязи и диссоциации / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №3. – С. 11–14.
5. Сприкут О.В. Реализация здоровья сберегающих образовательных технологий. Значение двигательной активности и физической культуры в период получения высшего образования / О.В. Сприкут // Традиционные и инновационные технологии воспитания в образовательном процессе – 2014. – С. 261.
6. Сприкут О.В. Формирования мотив и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями: Методические указания / О.В. Сприкут. – Магнитогорск, 2012.