

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Багдасарян К.А., студентка 4 курса экологического факультета
и 5 курса факультета педиатрии
Научный руководитель – Свечкарёв В.Г., доктор педагогических
наук, профессор
ФГБОУ ВО Майкопский ГТУ**

***Ключевые слова:** окружающая среда, физическая культура, экологическая деятельность, экологические требования.*

В статье рассматривается проблема экологического образования специалистов с позиции их предстоящей профессиональной работы в экологических условиях крупных городов. На основании самооценки обнаруживается подготовленность будущих педагогов согласно разным проблемам экологии физической культуры человека.

Введение. При решении проблем в области экологии физической культуры и спорта придается особое значение. Это сопряжено с тем, что, с одной стороны, для результативных занятий физической культурой и спортом нужны конкретные условия окружающей среды, с иной – данные занятия как любой тип работы, обязаны сохранять состояние здоровья человека и чистоту окружающей природы [1]. Ещё в 1994 г. на олимпийском прогрессе экология была наравне со спортом и культурой признана «третьим столпом» олимпийского движения. Была сформирована комиссия МОК «Спорт и окружающая среда».

В этой связи существует необходимость дальнейшего развития концепции экологического сопровождения в области физической культуры и спорта, требующей грамотного и квалифицированного подхода.

В настоящее время экологические требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным сооружениям представлены в муниципальных нормативных документах и законодательствах разных

государств. Совместно с этим, экология как область познаний не только анализирует разнообразные условия окружающей среды, но и определяет закономерности их взаимодействия между собой и с окружающей средой.

Известно, что работоспособность частично на генном уровне детерминирована, отчасти обуславливается состоянием здоровья и степенью тренированности. Значительное воздействие на спортивную работоспособность оказывают условия внешней среды (экологические факторы), которые меняют течение биохимических реакций и процессов регуляции функций организма при выполнении мышечной работы. Таким образом, на уровень спортивных результатов воздействует изменение температуры внешней среды: при гипотермии увеличивается вязкость мышц, снижается АТФазная активность, меняется скорость расщепления АТФ и ресинтез её посредством креатин фосфатного механизма и т.д. Гипертермия, достигая подходящих значений, увеличивает скорость биохимических реакций и подобным образом способствует высокому спортивному результату, а при превышении оптимума температуры окружающей среды скорость биохимических реакций снижается.

Любые экологические условия, которые блокируют биохимические реакции либо уменьшают их скорость (излучения, интоксикации и др.), снижают физическую и умственную трудоспособность, что отображается на спортивном результате. Экология как область познаний определяет закономерности взаимодействия организмов между собой и с окружающей средой. К неблагоприятным экологическим воздействиям на состояние организма, деятельность его органов и систем, способность к адаптации, динамичность, мобильность, выносливость, трудоспособность и т.д., относятся как физико-химические и биологические условия загрязнения окружающей среды, таким образом и нейрпсихогенные воздействия, а также их сочетания.

Экология спорта и физической культуры исследует отношения человека с окружающей средой в условиях тренировочных занятий и при изменяющихся критериях среды обитания человека [3].

Для эффективной физкультурно-спортивной деятельности нужно:

- знать изменение экологического равновесия организма человека при напряженных (или недостаточных) мышечных нагрузках;
- избирать методы и средства восстановления и сохранение здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- обладать способностями отбора информативных критериев оценки самочувствия человека при обилии воздействий экологической системы и широком диапазоне ответных реакций на физическую нагрузку;
- знать клеточные и молекулярные механизмы развития эндоэкологических патогенных факторов и состояний, возникающих при спортивной деятельности и последствие их действия;
- уметь грамотно разрабатывать профилактические мероприятия в группах риска развития патологических изменений (у спортсменов – перетренированность, травматизм и др.) с учетом позитивного и негативного влияния факторов окружающей среды;
- обладать способностью правильно создавать профилактические мероприятия в группах риска формирования патологических изменений (у спортсменов – перетренированность, травматизм и др.) с учетом положительного и отрицательного воздействия условий окружающей среды;
- разбираться в спецификах приспособления к физическим перегрузкам людей, живущих в разных климатогеографических регионах, с учетом особенности питания, обмена веществ и энергии у них, воздействия естественных циклов и синоптических условий на организм человека, и спортсмена, в частности;
- понимать механизмы приспособления и возобновления при соединенном воздействии естественных, природоохранных условий среды;
- правильно разрешать трудности спортивного питания и т.д.

Заключение. Важность экологического образования в подготовке специалистов по определена тем, что его работа напрямую сопряжена со здоровьем и самочувствием человека, а окружающая среда оказывает существенное воздействие на процесс его развития [2, 4].

Библиографический список:

1. Ашхамахов, К.И., Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни как основа определения их реального содержания / К.И. Ашхамахов, В.Г. Свечкарёв, Р.С. Козлов, Т.А. Иващенко // Научные Известия. 2017. № 9. С. 74-79.
2. Свечкарёв, В.Г. Здоровье человека – экономическо-медицинский аспект / В. Г. Свечкарёв, Е. С. Двойникова. // Материалы XV всероссийской научно-практической конференции «Образование – наука – технологии» МГТУ, Майкоп, 2009. – С. 78-79.
3. Свечкарёв, В.Г. Новый взгляд на здоровье человека (экономическо-медицинский и философский аспект) / В. Г. Свечкарёв, О. А. Гусейн-Заде. // Материалы 6 – ой Всероссийской научной конференции «Физическая культура, спорт и туризм в поликультурном пространстве северного Кавказа: состояние, проблемы, перспективы». – Карачаевск, 2011. – С. 240 – 243.
4. Свечкарёв, В.Г. Современные проблемы обучения, воспитания, образования / В.Г. Свечкарёв, Р.С. Козлов, К.И. Ашхамахов, Т.А. Иващенко. – «Научные известия» 2017. № 6. С. 74-80. г. Нальчик.

**PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN ENVIRONMENTAL
ACTIVITIES**

Baghdasaryan K.A.

Keywords: *environment, physical culture, ecological activity, ecological requirements.*

The article deals with the problem of environmental education of specialists from the standpoint of their future professional work in the environmental conditions of large cities. On the basis of self-assessment, the readiness of future teachers is revealed according to various problems of the ecology of human physical culture.