

Таким образом, сущность использования идеомоторной тренировки в хореографической деятельности заключается в представлении исполнителем движения, механизм которого основан на «оживлении» той системы временных нервных связей, которая образовалась и закрепилась при практическом исполнении упражнения. При мысленном повторении формируются логические связи, которые закрепляются при практическом осуществлении движения. В результате достигается практическое улучшение исполнения упражнения.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Абрамова, Г. С.* Возрастная психология: [учеб. пособие для студентов вузов] / Г. С. Абрамова. – М.: Академический Проект: Альма Матер, 2005. – С. 245–255.
2. *Барчуков, И. С.* Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика» / И. С. Барчуков; под ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2006. – С. 147.
3. *Ваганова, А. Я.* Основы классического танца: учеб. для вузов. – 6-е изд. – СПб.: Изд-во «Лань», 2000. – 192 с.
4. *Гогунов, Е. Н.* Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартыанов. – 2-е изд., дораб. – М.: Изд. центр Академия, 2004. – С. 186–202.
5. *Зимкина, Н. В.* Физиология человека: учебн. для ин-тов физкультуры / Н. В. Зимкина. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – С. 287–364.

ЭКОЛОГО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ECOLOGICAL-ORIENTED PHYSICAL EDUCATION

В. М. Наскалов, О. Ю. Лутковская
V. Nasilov, O. Lutkovskaya

*Полоцкий государственный университет,
г. Новополоцк, Республика Беларусь
naskalov@yahoo.com
Polotsk State University, Novopolotsk, Republic of Belarus*

Сложившаяся экологическая ситуация сопровождается неуклонным увеличением общего числа заболеваний и снижением уровня физической подготовленности. Экологические проблемы коснулись и занятий физической культурой и спортом. При повышении двигательной нагрузки вблизи от источников загрязнения увеличивается количество вредных химических веществ попадающих в организм из-за активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Изучение взаимоотношения человека с окружающей средой при мышечных нагрузках в процессе изменяющихся условий жизнедеятельности и стало содержанием эколого-ориентированного физического воспитания. Знание годовой динамики индекса загрязнения атмосферного воздуха позволяет использовать его для планирования образовательного процесса по физической культуре и спортивной тренировки.

The current environmental situation is accompanied by a steady increase in the total number of diseases and a decrease in the level of physical fitness. Environmental problems also affected physical culture and sports. Since the increase in the motor load near the sources of pollution increases the number of harmful chemicals that enter the body due to the activation of the cardiovascular and respiratory systems. The study of the relationship of a person with the environment in muscle loads in the process of changing living conditions and became the content of ecologically-oriented physical education. Knowledge of the annual dynamics of the atmospheric air pollution index makes it possible to use it for planning the educational process in physical culture and sports training.

Ключевые слова: экология, заболевания, физическая подготовленность, физическая культура и спорт, загрязнение атмосферного воздуха.

Keywords: ecology, diseases, physical fitness, physical culture and sport, air pollution.

Экологические проблемы регионального и локального уровня ряда промышленных центров связаны с нарушением стабильности природных экосистем. Комплексная экологическая нагрузка на население Беларуси в результате радиационного заражения, увеличения транспортных потоков в городах, не снижающийся уровень химического загрязнения природной среды предприятиями нефтехимической промышленности привела не только к ухудшению состояния здоровья у почти 20 % жителей, но и снижению общего уровня физической подготовленности [1;3].

Статистика показывает, что в экономически развитых странах сложившаяся «токсическая ситуация» сопровождается неуклонным увеличением общего числа острых заболеваний, вызываемых профессиональными, а также бытовыми и преднамеренными отравлениями [2].

Данные медосмотра позволяют заключить, что 12 % студентов по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе, 2 % освобождены полностью от обязательных занятий по физическому воспитанию, и 20 % – имеют различные отклонения в состоянии здоровья.

Наибольшее распространение среди студентов имеют заболевания органов дыхания, из чего можно заключить, что экологически неблагоприятная среда в виде загазованного атмосферного воздуха значительно влияет на состояние здоровья учащейся молодежи, причем в большей степени на функции дыхательной системы.

Вредные выбросы промышленных предприятий, особенно связанные с переработкой нефтепродуктов, загрязняя атмосферный воздух, оказывают значительное влияние на деятельность всего организма человека. Загрязнение воздушной среды (в помещениях, на стадионах, игровых площадках, вблизи заводов и фабрик и т. д.) ведет к дисбалансу функциональных систем в организме, что приводит к изменению его внутренней среды. Воздействия загрязненной воздушной среды химическими веществами при физической нагрузке вызывают еще более значительные отрицательные изменения в физическом состоянии организма студентов. Чем больше нагрузка, тем более значительные негативные последствия она вызывает в функциональном состоянии организма. Поскольку при повышении двигательной нагрузки увеличивается количество вредных химических веществ попадающих в организм из-за активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Изучение взаимоотношения человека с окружающей средой при мышечных нагрузках в процессе изменяющихся условий жизнедеятельности и стало содержанием эколого-ориентированного физического воспитания. Результаты этих взаимоотношений выявляются в процессе изучения мониторинга физического развития и физической подготовленности, составления когнитивной карты уровня развития физической культуры и спорта в данном учреждении высшего образования и в регионе проживания.

При организации образовательного процесса по физической культуре в учреждениях высшего образования следует учитывать, что в промышленных городах Республики Беларусь концентрации загрязнения химическими веществами атмосферного воздуха по-прежнему находятся на значительном уровне и колеблются в пределах 3–5 предельно допустимых концентраций. Знание статистического материала годовой динамики индекса загрязнения атмосферного воздуха позволяет использовать его для планирования образовательного процесса по физической культуре и спортивной тренировки. Поэтому является очевидным, что учет экологической ситуации при занятиях физическими упражнениями должно быть приоритетным в образовательном процессе по физической культуре в учреждениях высшего образования.

Данные о воздействии химических веществ, находящихся в воздушной среде, следует учитывать при организации и проведении занятий физическими упражнениями особенно вблизи химических предприятий и автострад. На территории химических предприятий повышенная двигательная активность вызывает негативные последствия для организма работников, поскольку увеличивается число веществ, которые проникают через дыхательные пути к различным органам и системам. В следствии этого занятия физическими упражнениями даже с небольшими физическими нагрузками на территории нефтехимических комплексов (вводная и производственная гимнастика, физкульт-паузы и т. д.) и спортивных сооружений находящихся в непосредственной близости от них не рекомендуются.

Неблагоприятные экологические условия сказываются на уровне физического состояния организма об этом свидетельствуют показатели тестирования студентов по физической подготовленности, поступивших из регионов с различным индексом загрязнения атмосферного воздуха. Существует обратно пропорциональная зависимость между уровнем загрязнения атмосферного воздуха и физической подготовленностью. У прибывших обучаться из сельской местности студенток уровень физическая подготовленность, оцениваемый по рейтинговой системе, на 27 баллов выше чем у витебчанок и на 13 баллов чем у новополочанок и 17 баллов у полочанок (по системе рейтингового контроля). У юношей из сельской местности на 49 баллов выше чем у витебчан, на 42 балла больше чем у новополочан и на 39 баллов – у студентов-полочан.

Следовательно, следует заключить, что эколого-ориентированное физическое воспитание – это образовательный процесс, направленный на формирование системы экологических знаний, двигательных умений и навыков, развития физических качеств, а также ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни во взаимосвязи с окружающей средой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Смагулов, Н. К. Роль факторов окружающей среды в формировании уровня здоровья населения / Н. К. Смагулов, Г. Н. Ажиметов // *Международ. журн. экспериментального образования*. – 2013. – № 11. – С. 57–60.
2. Фадина, О. О. Уровень состояния здоровья работников химической промышленности / О. О. Фадина // *Молодежь, наука, творчество : материалы науч.-практ. конф. ; под общ. ред. проф. Н. У. Казачука*. – Омск : ОГИС, 2008. – С. 90–91.
3. Чебатарев, П. А. Гигиеническая проблема охраны здоровья населения в Новополоцке и пути ее решения / П. А. Чебатарев // *Вестн. Полоц. гос. ун-та. Сер. Е. Педагогические науки*. – 2005. – № 5. – С. 137–139.