УДК 504.03 : 796.011.1

ВЛИЯНИЕ ЭКОЛОГИИ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Забайрачная Екатерина Олеговна, факультет юриспруденции и социальных технологий, 2 курс,
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»,
Донецкая Народная Республика, г. Донецк

Научный руководитель: Кривец И. Г., старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО «ДонАУиГС»

В данной статье отражены основные факторы, наиболее влияющие на организм человека, даны определенные рекомендации по исключению непредвиденных ситуаций при занятиях спортом и физической культурой.

This article reflects certain factors that most affect the human body, and provides certain recommendations for avoiding unforeseen situations during sports and physical education.

Ключевые слова: факторы окружающей среды; физическая культура; спорт; мотивация; работоспособность.

Keywords: environmental factors; physical culture; sports; motivation; performance.

Введение. Социально-бытовые условия (на сборах, дома, на работе, в школе и т.д.) являются одними из важных факторов в подготовке к занятиям физической культуры и спорта. Хороший психологический климат и высокая мотивация способствуют лучшей подготовке к занятиям физической культурой и спором, воспитанию морально-волевых качеств, профилактике неврозов, переутомления, перетренированности и, как следствие, успешному выступлению на важных соревнованиях.

Целью нашей работы является выявление основных факторов окружающей среды, которые больше всего влияют на организм человека, в частности, студента.

Исходя из поставленной цели, мы определили следующие *задачи:*

1. Проанализировать литературные источники по данному вопросу.
2. На основе статистики выявить наиболее значимые факторы, влияющие на здоровье обучающегося во время занятий спортом, физической культурой.
3. Подготовить рекомендации по исключению непредвиденных ситуаций.

Результаты исследования. Неблагоприятные социальные условия, атмосфера в спортивном зале, отсутствие мотивации негативно сказываются на самочувствии обучаемых и качестве выполняемых ими упражнений. Возникающие конфликты и стрессовые ситуации на учебно-тренировочных занятиях приводят к психическому срыву, снижению волевых качеств и, в конечном итоге, негативно сказываются на результатах при достижении поставленной цели.

Первоначально мы попытаемся дать общую оценку воздействия окружающей среды на здоровье всего населения, а не отдельной группы. Как известно экология и здоровье человека имеют неразрывную связь.

Особенно важно знать влияние загрязнения воздуха на людей, занимающихся физкультурой и спортом в промышленно развитых странах, в городах с неблагоприятными экологическими условиями (высокой солнечной радиацией, пылевыми бурями, смогом и т.д.). Для примера можно рассмотреть наш город Донецк. Наш город является не только городом миллиона роз, но и промышленным центром. Многие жители почувствовали загрязнение водоемов (во многих водоемах купание запрещено медицинскими работниками); загрязнение воздуха. Высокая загрязненность воздуха в Донецке частично компенсируется обилием зеленых насаждений и цветников, хотя этого недостаточно, а ведь все это влияет на наше здоровье.

Для Донецка актуальна проблема переработки твердых производственных отходов, которых за двухсотлетнюю историю промышленного развития города накопилось сотни миллионов тонн. Жители города замечали, когда приезжали в другие непромышленные города, у них улучшалось здоровье. Многие болезни у человека возникают от плохой экологии.

В отличие от норм потребления воды и еды, норма потребления кислорода очень категорична, и снизить ее невозможно даже на короткое время. У человека нет защитных механизмов от недостатка кислорода, его организм предъявляет высокие требования к качеству воздуха и постоянству его состава. Химический состав и физические свойства воздуха должны обеспечивать существование человека без нагрузки на его компенсаторные физиологические механизмы, а тем более без патологических изменений состояния здоровья. Физические свойства и качество воздуха зависят от высоты над уровнем моря, а также от экономической и промышленной структуры города/района [1].

Загрязнители воздуха многочисленны. Наиболее распространенными из них являются: пыль, сажа, несгоревшие частицы угля, оксид углерода, диоксид серы, сероводород, пары серной, азотной и соляной кислот, а также смолистые вещества. Под загрязнением атмосферы понимаются газообразные вещества и твердые частицы, попадающие в атмосферу в результате повседневной и производственной деятельности людей, а также в результате жизнедеятельности человека и животных. Установлено, что яд, проникающий через легкие, действует в 80–100 раз сильнее, чем при попадании через желудочно-кишечный тракт. Поэтому нельзя тренироваться (бегать) по дорогам (шоссе), возле заводов и фабрик, в долинах, расположенных возле промышленных предприятий. Следует иметь в виду, что если автострады (асфальтированные дороги) поливают (утром и вечером) водой, то процент загрязнения воздуха снижается [2].

Чистота воздуха имеет особое значение при проведении соревнований на открытом воздухе в городах с загрязненной атмосферой. Так, при подготовке трассы к марафону, ходьбе, езде на велосипеде определяют ПДК и по ее показателям прибегают к профилактическим мерам, таким как:

1) поливание асфальтовой дороги водой (утром и вечером);

2) трасса в течение 3–7 дней закрывается для общественного транспорта;

3) весной (или осенью) трасса озеленяется (высаживаются цветы, деревья, кустарники и т.д.), газоны засеваются травой. Маршрут учебно-тренировочных занятий и соревнований должен уходить от промышленных предприятий, желательно на окраины города.

Так, например, спортсменам нежелательно тренироваться в городе, рядом с автотрассой. Занятия обычно должны проходить: в лесу, в парке, в роще, на стадионе. Велосипедисты готовятся к соревнованиям на специальных базах.

Вторым фактором, также не малозначимым, является биологическое действие солнечных ультрафиолетовых лучей на здоровье занимающихся. Оно проявляется, прежде всего, в их положительном влиянии на организм человека. Известно, что при длительном отсутствии солнечного света нарушается физиологическое равновесие организма, развивается своеобразный симптом комплекса под названием «легкое голодание». К людям, испытывающим этот «голод», относятся спортсмены, занимающиеся в закрытых помещениях: борцы, гимнасты, штангисты, пловцы, геймеры и др. Что касается студенческой молодёжи, то в реальной жизни некоторые из них предпочитают проводить большую часть своего времени в «четырех стенах», тем самым ухудшая свое здоровье. Головная боль и тошнота – главные признаки дефицита витамина D.

Однако стоит отметить, что всем занимающимся на открытом воздухе следует избегать прямых солнечных лучей при занятиях физическими упражнениями, особенно в дни, когда солнце слишком активное. Во время занятий физическими упражнениями искусственное УФ-облучение и «солнечные ванны» на пляжах противопоказаны. Эти процедуры приводят к снижению иммунитета, простудным заболеваниям, нарушению сна и другим негативным явлениям.

В зимний период учебно-тренировочные занятия рекомендуется проводить в спортивных залах, где необходима регулярная влажная уборка и проветривание, не исключаются и занятия на открытом воздухе [3].

Третьим фактором нашего исследования стал вопрос питания. При употреблении некачественных продуктов возникает пищевая интоксикация содержащимися в них веществами. Химическое загрязнение почвы удобрениями приводит к их попаданию в продукты растениеводства, затем в продукты животноводства (молоко, мясо), а также в овощи и фрукты. При этом алиментарный путь поражения человека ксенобиотиками достигает 80 % и более (в некоторых случаях до 95 %) всех путей проникновения инородных веществ в организм. Например, стойкие в окружающей среде пестициды попадают в организм человека в 95 % случаев с пищей, в 4,7 % с водой, только около 0,3 % через дыхательные пути и очень небольшое количество через кожу [4].

Употребление пищевых продуктов, загрязненных пестицидами, в количествах, превышающих предельно допустимые уровни, опасно для здоровья. В связи с этим организация рационального питания человека любого возраста должна основываться на экологических и гигиенических принципах. Употребление продуктов питания с высоким содержанием различных микроэлементов может привести не только к снижению спортивных результатов, но и к серьезным отклонениям в самочувствии и состоянии здоровья [5]. Необходимо про-

верять качество продукции, место ее изготовления, срок годности, которые должны соответствовать современным требованиям [6].

Выводы. На основании выше изложенного можно сделать заключение, что экология влияет на наше здоровье. В одних случаях положительно, а в других – отрицательно. Сегодня во многих городах есть промышленные предприятия, загрязняющие воздух, оказывающие тем самым пагубное воздействие на организм человека.

Активный прямой солнечный свет – тоже не лучший вариант для тренировок. Конечно, можно переходить с открытых площадок на более закрытые, но проветриваемые площадки.

Нужно следить за своим питанием, чтобы поддерживать форму. На основании приведенных данных можно сказать, что при правильном питании улучшается работа всех систем организма, а также нормализуется вес. Питание играет огромную роль при лечении болезней. При рациональном питании студенты меньше болеют. Правильно и полноценно питающийся студент обычно хорошо выглядит, он бодр, весел и обладает высокой работоспособностью. Студент, который неправильно питается, выглядит старше своего возраста, он вял, неинициативен, раздражителен, придирчив, работоспособность его снижена, он предрасположен к болезням.

Сохранение здоровья – это увеличения долголетия граждан, повышения работоспособности и качества жизни. Важным фактором при этом является положительное общественное мнение относительно занятий физической культурой и спортом не только в студенческие годы, а на протяжении всей жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Готовцев, П. И. Спортсменам о восстановлении / В. И. Дубровский, П. И. Готовцев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – С. 56–59.

2. Готовцев, П. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П. И. Готовцев, В. И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 8–12.

3. Дубровский, В. И. Методы повышения физической работоспособности и снятия утомления у спортсменов: методические рекомендации / В. И. Дубровский, П. И. Готовцев. – М., 1977. – С. 14–15.

4. Дубровский, В. И. Реабилитация в спорте / В. И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 105–106.

5. Дубровский, В. И. Спортивная медицина / В. И. Дубровский. – М.: Владос, 1999. – С. 454–460.