

ВЛИЯНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Бирюкова Ю.В., Горохова Т.А.
ГБОУ СОШ № 345, Санкт-Петербург
Третьякова Е.О.
ГБОУ СОШ № 476, Санкт-Петербург*

Аннотация. Раскрыты понятия здоровье, экология физической культуры в образовательном процессе школы, обоснована необходимость в проведении уроков физической культуры в естественных природных условиях.

Ключевые слова: *здоровье, экология физической культуры, двигательная активность.*

*«Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто»
Сократ*

Здоровье – это гармоничное единство физических, психических и социальных функций человека, способствующие реализации его возможностей. По данным всемирной организации здравоохранения здоровье человека зависит от: - состояния медицины – на 10%; - генетических факторов – на 20%; - влияния экологических факторов – на 20%; - образа жизни и физической активности – на 50%.

Таким образом, если объединить два последних показателя, то мы сможем влиять на состояние здоровья на 70%. На сегодняшний день большая часть обучающихся школ имеет те или иные нарушения здоровья. На основании данных Научного центра здоровья детей Российской Академии Медицинских Наук (РАМН) в настоящее время:

- 70 % детей страдают от гиподинамии;
- у 50% обучающихся школ наблюдаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата;
- 30 % имеют нарушения в сердечно-сосудистой системе [3].

Общее состояние здоровья взаимосвязано не только с движением, но и непосредственно с условиями, в которых занимается ребёнок физическими упражнениями. Считается, что физическая культура играет немаловажную роль в адаптации организма к изменению природных и социальных условий среды. Человек использует естественные силы природы как сопутствующие средства физического воспитания, способствующие развитию двигательной активности.

Экология физической культуры – это область экологических знаний, которая изучает взаимоотношение человека с окружающей средой в условиях двигательной деятельности, в процессе изменяющихся условий среды обитания человека. Этот процесс отражает комплекс морфологических, физиологических преобразований в организме, что обеспечивает возможность специфического образа жизни в определенных условиях внешней среды. Посредством двигательной деятельности осуществляется взаимодействие организма с

окружающей средой, происходит его приспособление к изменяющимся условиям [4].

Двигательная деятельность человека, осуществляемая с помощью физических упражнений, относится к социальным и природным факторам. Таким образом, система экологической безопасности направлена на поддержание равновесия между организмом, антропогенными и естественными внешними нагрузками. Тренированный организм быстрее и с меньшими энергозатратами приспосабливается к изменяющимся природным и социальным факторам. Правильная организация тренировочного процесса и систематические занятия физическими упражнениями, особенно в детском возрасте, сохраняют здоровье и продлевают жизнь. Физическая культура является защитным барьером для человека от отрицательных воздействий окружающей среды.

Физические нагрузки благотворно влияют на все системы и органы нашего организма. Во время мышечной работы частота сердечных сокращений увеличивается, кровеносные сосуды расширяются, тренируются не только скелетные мышцы, но и мышцы стенок кровеносных сосудов, тренируется миокард. При регулярных тренировках в сердце увеличивается число капилляров, следовательно, улучшается питание и работоспособность миокарда. Благодаря физическим нагрузкам происходит развитие дыхательной системы ребенка, увеличивается дыхательный объем и жизненная ёмкость легких.

Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох и усиливается выдох, улучшается вентиляция легких, возрастает число альвеол, участвующих в газообмене. В состоянии покоя круговорот крови по сосудам осуществляется за 21-22 секунды, при физической работе всего за 8 секунд, это приводит к повышению снабжения клеток организма кислородом и различными веществами. Следовательно, очень важно обеспечить, чтобы в легкие поступал чистый воздух с большим содержанием кислорода, поэтому мы стараемся больше проводить уроков на открытом воздухе.

Занятия на свежем воздухе имеют ряд очевидных преимуществ.

1. Воздух на улице более чистый, чем в спортивном зале, в нем намного меньше пыли, аллергенов и возбудителей заболеваний.
2. Воздух содержит гораздо больше кислорода и меньшее количество углекислого газа. Большое количество кислорода помогает организму эффективней справляться с физической и умственной нагрузкой.
3. Под воздействием ультрафиолетовых лучей, вырабатывается витамин D.
4. Дети занимаются на улице с большим энтузиазмом и с хорошим настроением.

Большое оздоровительное значение для растущего организма ребёнка играют уроки в бассейне. Вода способствует закаливанию организма, увеличению жизненной ёмкости лёгких, повышению эмоционального состояния, расслаблению, а также развитию двигательных способностей, умению держаться

на воде и проплывать дистанции различными стилями плавания, что имеет немаловажное прикладное значение.

Существенное внимание необходимо уделять сохранению и укреплению здоровья обучающихся, формированию культуры здорового образа жизни посредством проведения уроков в бассейне, в условиях естественной природной среды с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

Всё выше перечисленное способствует оздоровлению, формированию межличностных отношений при взаимоотношении детей с окружающей средой в условиях двигательной активности.

Таким образом, можно сделать выводы о необходимости более широкого внедрения понятия экология физической культуры в образовательный процесс.

Литература

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 7.08.2009 г. № 1101-р. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_90500/e9cb35da6f06ab8a3f7d43086823a39e524a77b7/
2. Татарникова Л.Г., Поздеева М.В. Валеология подростка. – СПб.: «Петроградский и К», 1996.
3. ФГАУ «Национальный научно-практический центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации. Официальный сайт [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.nczd.ru/>
4. Экология физической культуры / А.И. Зяятдинова [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/5336c039-b067-43d9-ac15-de3ee404bb49>