

ЕКОЛОГІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Л.Е. Савіцька, Г.П. Грибан

Екологія фізичної культури вивчає взаємини людини з навколишнім середовищем в умовах м'язових тренувань в процесі зміни умов середовища проживання людини. Цей процес включає комплекс морфологічних, фізіологічних перетворень в організмі, що забезпечує можливість специфічного способу життя в певних умовах зовнішнього середовища. Багато природних і адаптогенних чинників мають як позитивний, так і негативний вплив на організм людини [1].

Сьогодні перед студентською молоддю постало нелегке завдання – здійснити кардинальні зміни у своїй свідомості та поведінці, сформулювати і добровільно прийняти обмеження та заборони, що продиктовані законами розвитку природи. Необхідні також фундаментальні зміни в системі освіти, її цінностях, способах життя з урахуванням екологічних, економічних, політичних, соціальних і духовних потреб сьогодення.

У зв'язку з цим в Україні прийнята Постанова Верховної Ради від 5 березня 1998 року про створення системи екологічної освіти і виховання, що стало важливим пріоритетом державної політики в галузі охорони природи, забезпечення екологічної безпеки та широкого впровадження цих питань у сфері освіти, в тому числі і у фізичному вихованні.

Екологічна освіта сьогодні визнається пріоритетним напрямом виховання молоді, формування у неї таких моделей поведінки у природному середовищі, які відтворюють екологічний розвиток. Створення нової парадигми екологічної освіти потребує відображення і розкриття її змісту, форм та методів у всіх навчальних дисциплінах.

Мета статті полягає у вивченні ролі рухової активності людини під час взаємодії з навколишнім середовищем.

Рухова діяльність, яка характерна для занять фізичною культурою, сприяє вдосконаленню організму. В процесі рухової діяльності здійснюється взаємодія організму з навколишнім середовищем, відбувається пристосування його до мінливих умов середовища. Тренований до фізичних навантажень організм стає більш стійким до мінливих умов середовища, а також характеризується специфічними особливостями функціонування окремих фізіологічних систем як у спокої, так і під час навантаження [2, с. 130–140].

Рухову активність різної інтенсивності можна розглядати як чинник, що викликає різні зміни в організмі людини. Рухова активність в сприятливому екологічному середовищі спонукає до функціонування і розвитку організму, зокрема його фізичних якостей, а також сприяє покращанню функціонування серцево-судинної системи. Організація навчально-виховного процесу студентської молоді, яка проживає у забрудненому навколишньому середовищі, потребує певної уваги щодо формування системи екологічного і фізичного виховання. Тому для підвищення рівня екологічної поінформованості, кваліфікованості майбутніх педагогів у навчальні плани педагогічних вищих навчальних закладів мають бути введені курси, які спрямовані на ознайомлення і вивчення студентами актуальних проблем охорони природного навколишнього середовища, екологічного виховання, освіти і культури та і раціональне природокористування. Вивчення цих питань має забезпечити підрастаюче покоління системою знань про позитивний і негативний вплив факторів навколишнього середовища на стан життєдіяльності людини; надати рекомендації щодо проведення занять фізичними вправами та спортом в умовах забрудненого навколишнього середовища, в тому числі різних температурних чинників, забрудненого повітря, води, продуктів харчування тощо.

Література

1. Агаджанян Н.А. Экология человека / Н.А. Агаджанян,
2. Грибан Г.П. Проблеми екології в фізичному вихованні

В.И. Торшин. – М.: Экоцентр, 1994. – 256 с.

/ Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во «Рута», 2008. – 182

с.