

Грибан Григорій Петрович
док. пед. наук, професор, професор
кафедри фізичної культури та базової військової підготовки,
Житомирський державний університет імені Івана Франка,
м. Житомир, Україна
orcid.org/0000-0002-9049-1485

ВПЛИВ ЧИННИКІВ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА ЯКІСТЬ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Gryhoriy Griban The influence of environmental factors on the quality of physical culture and sports activities

Keywords: *environment, physical culture and sports, environmental factors, adaptation, ecology of physical culture and sports.*

Гомеостаз організму людини тісно пов'язаний з дією чинників навколишнього середовища. Ця взаємодія знаходиться на рівні адаптаційних механізмів людини. Тому екологічні проблеми навколишнього середовища в сучасному світі набувають все більшої актуальності. Одним з головних питань, що розглядається екологією, є адаптація людини до різних умов оточуючого середовища. Адаптація в спорті розглядається в площині нового напрямку екологічної науки про людину – екології фізичної культури і спорту. Адаптація до різних режимів фізичної активності найбільш наочно виявляється в олімпійському і професійному спорті, коли фізична активність людини стає надто високою, організм має пристосуватися до змін у функціональних системах, м'язовій тканині у відповідності з підвищеними вимогами, які пов'язані з впливом негативних чинників навколишнього середовища [3].

Вірно дозовані фізичні і психічні навантаження сприяють підвищенню специфічної резистентності організму спортсмена до функціональних змін, а також до неспецифічного впливу різних чинників навколишнього середовища [1, 2]. Очевидною виникає необхідність взаємодії навколишнього середовища і спорту як чинників, яких неможливо уникнути для збалансованого управління ними, з метою їх сталого розвитку. Дослідження W. Hollman, T. Nettinger переконливо свідчать, що не існує видів професійної діяльності, які могли б зрівнятися за своїм тренувальним ефектом із навантаженнями сучасного спорту. Важка фізична праця, ускладнена кліматичними умовами, не здатна викликати в організмі людини таких адаптаційних перебудов, які спостерігаються у висококваліфікованих спортсменів [6].

Взаємопосилюючий вплив різноманітних чинників спортивної діяльності та негативні чинники навколишнього середовища сприяють прогресивній перебудові функцій та всіх структур організму. Рівень знань спортсменів про

спорт і навколишнє середовище дозволяє передбачати проблеми, які можуть виникати під час проведення масштабних змагань та підготовки до них. При цьому Комітет з розвитку спорту Ради Європи працює над такими напрямками: 1) створення програм «Спорт та навколишнє середовище»; 2) ініціювання дискусій на відповідному рівні щодо важливості спорту як елемента в навчанні про навколишнє середовище; 3) поєднання елементів шкільної програми до спорту та навчання про навколишнє середовище; 4) проведення навчання про навколишнє середовище в різних спортивних клубах; 5) заохочення підприємств, які займаються виробництвом товарів спортивного призначення, для забезпечення учасників спортивних заходів інформацією про навколишнє середовище [7]. Міжнародні і національні спортивні організації також звертають все частіше увагу на цю проблему. Багато конкретних ініціатив виходить з національних олімпійських комітетів та федерацій з видів спорту [4, 5].

Екологічна освіта у сфері фізичної культури і спорту спрямована на вирішення таких завдань: 1) знайомлення спортсменів і тренерів з питаннями екологічної освіти і виховання, які можуть забезпечити спортсмена знаннями як себе поводити під час впливу негативних чинників навколишнього середовища; 2) надання рекомендацій щодо проведення навчально-тренувальних занять в різних умовах навколишнього середовища, при низьких і високих температурах, забрудненого повітря, води, продуктів харчування тощо [3].

Екологічна ситуація на планеті з кожним роком змінюється в гіршу сторону, що пов'язано із війнами, постійно наростаючою потужністю промислових підприємств, відкриттям нових заводів і переробних підприємств, а також збільшенням кількості транспортних засобів, зростанням виробництва та використання мінеральних добрив і отрутохімікатів, появою нових технологічних процесів, хімічних речовин, виробів, неякісною утилізацією відходів. У спортивній діяльності, яка характеризується підвищеним обміном речовин, споживанням більшої кількості повітря, їжі тощо, негативні чинники середовища матимуть ще більший негативний вплив. Виходячи з цього, здорова людина, за своєю природою, не завжди здатна пристосовуватися до будь-яких змін навколишнього середовища тому, що адаптація має свої межі [1]. При цьому спосіб життя має бути вирішальним у зміні споживацького ставлення людини до природного середовища, так як містить у собі елементи екологічної культури.

Основними завданнями екологічної освіти і виховання для учасників спортивно-масових заходів є: збереження природного середовища, біологічного різноманіття, в тому числі й генофонду людей; перебудова екологічної освіти та виховання особистості на наукових принципах; формування нового екологічного мислення, яке базується на гуманності у взаємовідносинах людини, суспільства й природи; урахування національних надбань, формування екологічного мислення у планетарному масштабі; усвідомлення себе як частки природи, що дає змогу будувати адекватні взаємовідносини з навколишнім середовищем [1, 3]. Зміст екологічної освіти має спиратися на систему наукових знань, які відображають методологічні природно-наукові, соціально-економічні, правові,

філософські, морально-етичні, технічні та світоглядні аспекти існування природного середовища.

В свою чергу, олімпійський рух дав змогу застосувати в спорті принципи сталого розвитку питань, пов'язаних з вивченням і збереженням навколишнього середовища, виходячи з порядку денного XXI Конференції ООН. Олімпійські ігри вважаються ефективним засобом передачі повідомлень щодо потреби у поліпшенні екологічного становища для мільйонів людей. В документах Конференції спортивним організаціям всіх країн пропонується включити заходи в концепцію сталого розвитку, за допомогою яких людина може забезпечити свою спортивну діяльність та свій стиль життя. Стосовно освіти та інформації в цьому документі зазначається, що Міжнародний олімпійський комітет, міжнародні федерації та національні олімпійські комітети встановлюють мережу освіти та інформації, яка зможе навчити всіх членів олімпійського руху практичним заходам та необхідним технічним прийомам для того, щоб зробити їх ефективними учасниками у політиці сталого розвитку. Будівництво олімпійських селищ, величезних спортивних споруд, гірських лижних трас тощо має зберігати природну екосистему.

Одним із найважливіших показників успішного проведення великих спортивних заходів, є вірне природокористування та захист навколишнього середовища під час будівництва спортивних споруд, проведення масових спортивних заходів. Стан навколишнього середовища і здоров'я учасників спортивних заходів тісно взаємопов'язані явища. Здорове природне середовище сприяє оздоровленню людського організму, відновленню працездатності. Негативні екологічні чинники сприяють виникненню різних захворювань, зумовлюють підвищення смертності, скорочення тривалості життя.

Список використаних джерел

1. Грибан Г.П. Проблеми екології у фізичному вихованні: монографія. Житомир: Вид-во «Рута». 2008. 182 с. 2.
2. Грибан Г.П., Краснов В.П., Присяжнюк С.І. Зміцнення здоров'я і фізичної підготовленості студентів в умовах малих доз радіаційного забруднення: навч. посіб. К.: Аграрна освіта, 2005. 113 с. 1.
3. Грибан Г.П., Скорий О.С., Пантус О.О., Ободзінська О.В. Проблеми екології навколишнього середовища в олімпійському і професійному спорті. Чорнобильська катастрофа. Актуальні проблеми, напрямки та шляхи їх вирішення. Житомир. ЖНАЕУ. 2018. С. 99-103. 7.
4. Environment and Sport. An International Overview. Faculty of Sports Sciences and Physical Education, University of Porto. Porto, 1997. 5.
5. Gold for Green. Sport and the Environment Policy Framework 1999-2002. The Hague, June, 1999. 6.
6. Hollman W., Hettinger T. Sportmedizin Arbeits und Trainingsgrundlagen. Stuttgart - New York, 1980. 773 p. 3.
7. National and Regional Approaches for Ecological Networks in Europe // Nature and Environment, № 110. Council of Europe, November, 2001. 4.