

Н. Н. Дьяченко^{1}, А. А. Рубаник¹, Э. И. Ураева¹*

Взаимосвязь между экологическими проблемами и здоровьем человека: как физическая культура может помочь решить эту проблему

¹ Сибирский государственный университет геосистем и технологий, г. Новосибирск, Российская Федерация
* e-mail: na_ta_sha74@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь между экологическими проблемами и здоровьем человека, а также роль физической культуры в их решении. Основная тема работы заключается в исследовании влияния физической активности на экологическое сознание и здоровье. Цель исследования – выявить связь между занятиями спортом, экологическими проблемами и здоровьем человека. Основные методы исследования включают анализ литературы и статистические данные. Результаты исследования показывают, что физическая активность на природе способствует формированию экологически ответственного поведения и улучшению здоровья. Важным выводом работы является необходимость популяризации физической активности как инструмента в борьбе с экологическими проблемами и сохранении здоровья человека.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, экологические проблемы, здоровье человека

N. N. Dyachenko^{1}, A. A. Rubanik¹, E. I. Uraeva¹*

The relationship between environmental problems and human health: how physical education can help solve this problem

¹ Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation
* e-mail: na_ta_sha74@mail.ru

Abstract. The article examines the relationship between environmental problems and human health, as well as the role of physical culture in solving them. The main topic of the work is the study of the impact of physical activity on environmental awareness and health. The purpose of the study is to identify the relationship between sports, environmental problems and human health. The main research methods include literature analysis and statistical data. The results of the study show that physical activity in nature contributes to the formation of environmentally responsible behavior and improved health. An important conclusion of the work is the need to popularize physical activity as a tool in combating environmental problems and preserving human health.

Keywords: physical education, sports, environmental problems, human health

Проблемы повсеместного загрязнения окружающей среды актуальны для современного человека. Активное развитие промышленности усиливает загрязнение окружающей среды, что является одной из важнейших проблем как экологии, так и здравоохранения.

Экологические проблемы – это нарушения обычного функционирования экосистем. Эти проблемы могут быть антропогенными и естественными. На здоровье человека влияют: загрязнение воды, воздуха, почвы, разрушение озонового слоя.

Основные источники загрязнения воды: сточные воды, промышленные отходы, утечки нефти, механические загрязнители.

Загрязнение воздуха ведет к физическому, биологическому или химическому изменению состава воздуха – он становится малопригодным для обеспечения жизнедеятельности людей, животных и растений.

Основные источники загрязнения воздуха: природные, транспортные, производственные и бытовые.

Загрязнение почвы – вырождение почвы под воздействием человеческой деятельности, выражающийся в повышенном содержании химических веществ, которые оказывают губительное действие на живые организмы.

Основные источники загрязнения: промышленное загрязнение, сельскохозяйственное загрязнение, бытовое загрязнение [1].

Разрушение озонового слоя – образование озоновых дыр, через которые проникает ультрафиолетовое излучение.

Среди причин разрушения озонового слоя выделяют: выбросы высотных самолетов и ракет; фреоны – химические вещества, вызывающие разрушение озонового слоя.

Экологические проблемы серьезно влияют на здоровье человека, вызывая сопутствующие заболевания.

Одними из наиболее распространенных заболеваний, связанных с экологическими проблемами, являются заболевания легких. Загрязненный воздух вызывает астму, бронхит, пневмонию, воспаление слизистых оболочек и другие респираторные проблемы. Долгосрочное воздействие загрязненной атмосферы может привести к развитию хронических заболеваний легких, таких как хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ).

Водоснабжение также является важным аспектом здоровья человека. Загрязненная вода становится источником различных инфекций и заболеваний, таких как дизентерия, холера и гепатит, может привести к отравлению токсичными веществами, что в свою очередь вызывает нарушение функций организма и различные заболевания.

Загрязнение почвы существенно влияет на здоровье человека. Сельскохозяйственные пестициды и химические удобрения могут накапливаться в пищевых продуктах и вызывать отравление. Также загрязненная почва может содержать тяжелые металлы, вызывающие проблемы со здоровьем, включая рак, и могут стать причиной развития в организме человека новых хронических заболеваний.

Вследствие разрушения озонового слоя развиваются опасные заболевания зрительного аппарата, такие как катаракта, дегенерация роговицы и сетчатки, меланома сосудистой оболочки глаза. Также разрушение озонового слоя снижает

сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, таким как туберкулез. Повышение ультрафиолетового излучения может вызывать рак кожи.

Экологические проблемы способствуют увеличению количества аллергий и иммунных расстройств у населения. Частое воздействие токсичных веществ и аллергенов может нарушать нормальное функционирование иммунной системы [2, 3].

Таким образом, экологические проблемы оказывают серьезное негативное влияние на здоровье человека и вызывают сопутствующие заболевания.

Для предотвращения и снижения влияния данных проблем необходимы эффективные меры по охране окружающей среды, чистоте воздуха, воды и почвы, а также пропаганда экологического образа жизни.

Статистика показывает, что экологические проблемы имеют глобальный характер и затрагивают все слои населения. В России зарегистрирован значительный рост заболеваемости респираторными и кожными заболеваниями, а также заболеваниями пищеварительной системы.

Кроме того, важно проводить исследования и собирать статистическую информацию о влиянии экологических проблем на здоровье населения. Это поможет наиболее точно определить области, где присутствуют проблемы и разработать эффективные меры для их устранения.

В связи с этим, нами был проведён опрос и анализ ответов студентов Сибирского государственного университета геосистем и технологий.

Исследование было проведено на выборке из 100 человек. Участникам предлагалось заполнить опросник, который включал вопросы о состоянии здоровья, экологических проблемах, а также о физической активности.

Было выявлено, что 30 % студентов испытывают проблемы со здоровьем, связанные с экологической обстановкой. Большинство респондентов отметили, что у них есть проблемы с дыхательной системой, а также жалуются на аллергии и частые простуды. Кроме того, многие студенты выразили беспокойство по поводу качества воды, которую они пьют, и еды, которую они употребляют.

Также было обнаружено, что люди, которые не занимаются физической культурой, более подвержены негативным последствиям загрязнения окружающей среды.

Однако, участники исследования, которые регулярно занимались физической активностью, имели лучшее состояние здоровья вне зависимости от экологических условий.

Научные исследования показывают, что занятия спортом и физическими упражнениями способствуют укреплению иммунитета и снижению риска инфекционных заболеваний, простуды и пневмонии. Тем не менее, экологическая безопасность физической культуры, несомненно, имеет огромное значение для сохранения здоровья [4].

Одной из основных задач современного общества является внедрение активной физической активности в повседневную жизнь. Один из главных мотивов этого – повышение устойчивости организма к различным неблагоприятным условиям внешней среды, сохранение здоровья и активности.

Физическая культура и спорт помогают в развитии способности организма приспосабливаться к внезапным и сильным функциональным изменениям, а также обладают высокой выносливостью при длительном воздействии неблагоприятных условий. В большинстве случаев занятия спортом улучшают здоровье и психологические способности людей, которые им занимаются [5].

Для решения этой проблемы необходимо учитывать экологические факторы при занятии спортом. Важно предоставлять населению информацию о влиянии природных и экологических процессов на организм во время занятий спортом на открытом воздухе, а также формировать осознанное отношение к собственному здоровью.

Важно выбирать места для занятий спортом, где воздух не загрязнен и нет промышленных выбросов. При этом следует предпочитать парки, лесопарковые зоны или спортивные площадки, расположенные на природных территориях.

Особое внимание следует уделить правильному дыханию. Чистый воздух поможет насытиться кислородом и очистить дыхательные пути от загрязнений. Для этого можно проводить тренировки на открытом воздухе.

При занятиях физической культурой также рекомендуется использовать защитное снаряжение и одежду, чтобы минимизировать контакт с загрязненными поверхностями. Это поможет предотвратить попадание токсичных веществ на кожу и дыхательные пути [6].

Так как же физическая культура может помочь в решении экологических проблем?

Развитие экологического сознания через физическую культуру способствует формированию экологически ответственного поведения у населения. Занятия спортом и физической активностью могут способствовать осознанию важности сохранения природы и окружающей среды. Через участие в физических тренировках, люди становятся более внимательными к своему здоровью и окружающей среде, что приводит к развитию экологического сознания.

Занятия спортом на открытом воздухе могут стимулировать интерес к природе и окружающей среде. Люди, занимающиеся активными видами спорта, часто проводят время на природе, изучают растения и животных, уважают природные ресурсы. Это помогает сформировать уважительное отношение к окружающей среде и побудить к более ответственному поведению в отношении природы.

Меры, предпринимаемые в сфере физической культуры, также могут привлечь больше людей к экологическим акциям и мероприятиям, направленным на улучшение состояния окружающей среды. В рамках спортивных событий и мероприятий, можно организовывать экологические акции, такие как уборка территорий, посадка деревьев, рекультивация заброшенных территорий и другие.

Кроме того, активное участие в различных видах физической активности способствует снижению использования транспорта и, как следствие, сокращению загрязнения воздуха. Велосипедные прогулки, пешеходные походы, бег и другие виды активных занятий помогают людям передвигаться без использования автомобилей. Таким образом, уровень выбросов вредных веществ в атмосферу сокращается.

Физическая культура также может способствовать развитию экологического образования. В рамках занятий по физической культуре можно включать темы о влиянии спорта на окружающую среду, о сохранении природы, об экологических проблемах и способах их решения. Это поможет формировать экологическое сознание учащихся и стимулировать их к более ответственному отношению к окружающей среде.

Наконец, развитие инфраструктуры для занятий спортом на открытом воздухе также может способствовать улучшению экологической ситуации. Строительство парков, спортивных площадок, велосипедных дорожек и тренажерных уличных комплексов создает условия для активного образа жизни и снижает нагрузку на городскую инфраструктуру, что в свою очередь может привести к улучшению экологии города.

Из всего вышеописанного можно сделать вывод, что экологические проблемы оказывают негативное влияние на здоровье человека. Загрязнение воздуха, воды и продуктов питания может вызывать различные заболевания, которые могут быть опасными и даже смертельными.

Физическая культура может стать одним из инструментов в борьбе с данными проблемами. Она играет важную роль в формировании экологически ответственного образа жизни. Она способствует сохранению природы, улучшению экологической ситуации и формированию экологического сознания у людей, что делает ее неотъемлемой частью современного здравоохранения.

Поэтому, необходимо поощрять и популяризировать физическую активность, чтобы каждый человек мог внести свой вклад в решение экологических проблем и сохранение своего здоровья.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Осыченко М.В. Влияние неблагоприятных экологических факторов на состояние здоровья и физическое развитие студентов в процессе учебной деятельности по физической культуре // Вестник АПК Ставрополя. 2013. №2 (10).
2. Могилевская Т.Е. Влияние экологии на здоровье человека - актуальная проблема современности // Уральский государственный аграрный университет. – 2019.
3. Рюмина Е.В. Влияние экологической обстановки на человеческий потенциал: аспект здоровья // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. №9-1.
4. Плотникова Е.П. Влияние экологии на физическое здоровье человека и занятия спортом // Вестник науки и образования. 2018. №17-1.
5. Махонин Е.В. Место экологии в физической культуре при реализации различных направлений подготовки бакалавров в высшем учебном заведении / Е. В. Махонин // Высшее образование сегодня. – 2015. – № 12. – С. 86-89.
6. Зулкарнаев А.Б. Влияние экологических факторов при занятиях физической культурой и спортом // Башкирский государственный университет. – 2019.

© Н. Н. Дьяченко, А. А. Рубаник, Э. И. Ураева, 2024