

Т. В. Михайлова, канд. пед. наук, проф.,

С. А. Полиевский, д-р мед. наук, проф.

ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)», г. Москва, Российская Федерация

О МИНИМИЗАЦИИ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ВРЕДНОСТЕЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, СПОРТОМ И ТУРИЗМОМ

В настоящее время растёт экологический прессинг на население планеты и прежде всего на группы риска, к которым в первую очередь следует отнести занимающиеся физической культурой, спортом и туризмом (ФКС и Т), повышенная двигательная активность

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

которых связана с гипервентиляцией лёгких, высокой калорийностью и объёмами питания, что приводит к массивному поступлению токсикантов, поллютантов и ксенобиотиков через дыхательный аппарат и пищеварительную систему.

В Указе президента Российской Федерации «О проведении в Российской Федерации Года экологии» обоснована его необходимость и актуальность[7].

Нужно научиться учитывать прогрессирующее воздействие растущего числа повреждающих факторов природы, которые широко известны.

Это изменение климата, истощение озонового слоя и озоновые дыры, геомагнитные возмущения и геомагнитные бури, повышенный радиационный фон, загрязнения атмосферного воздуха, воды и почвы. На территории России выявлены несколько десятков тысяч несанкционированных свалок, сообщил спецпредставитель президента РФ по вопросам природоохранной деятельности, экологии и транспорта Сергей Иванов журналистам в Петербурге. (Москва. 26 мая. INTERFAX.RU). Площадь полигонов ТБО достигла в России двух площадей Крыма. Часто полигоны горят, много на них синтетика, а это диоксины-генетический яд кумулятивного действия без цвета и запаха.

Полигон для захоронения ТБО-сложный комплекс природоохранных сооружений.

Его дно закрывается защитной плёнкой, делаются фильтрационные колодцы, чтобы ядовитые стоки не попали в подземные источники воды, ставятся газоуловители, устанавливается санитарно-защитная зона, в которой (не менее 500 м) не должно быть жилых домов и социальных объектов. Всё это дорого.

Поэтому так распространены несанкционированные нелегальные свалки...-резко ухудшающие здоровье и генетический потенциал населения.

Помимо диоксинов в воздухе мегаполисов в зоне дыхания высоки концентрации окиси углерода и озона. Последний при превышении ПДК вызывает ожог лёгких.

Следует помнить, что в России не обеспечены чистой водой 8,5 млн. человек, а экология озера Байкал-крупнейшего резервуара чистой питьевой воды, и качество его воды, непрерывно ухудшаются.

Эндемичными зонами клещевого боррелиоза являются северо-западные и центральные регионы России, Урал, Западная Сибирь, Дальний Восток. В ходе исследований клещей в эндемичных районах было выяснено, что зараженность клещей составляет до 60%.

Пик заболеваемости приходится на конец весны — начало лета, что связано с повышением активности клещей в этот период. Человек обладает высокой восприимчивостью к боррелиям,

Характеризуется поражением нервной системы, суставов, сердца, кожи.выраженными болями простреливающего характера.

Заболевание протекает с постепенным волнообразным ухудшением состояния.

Туристские походы скоро будут возможны только в полностью закрытых спецкомбинезонах.

Ликвидировать эти загрязнения спортивно-туристской среды мы не можем, нужно идти по пути минимизации вредного действия по группам риска-из которых самая опасная-занимающиеся ФКСиТ

Занимающемуся ФКСиТ нужно учитывать экологическую обстановку при конкретных спортивных и туристских мероприятиях для коррекции нагрузок, маршрутов и др.

Преподаватели физкультуры и тренеры должны следить за экологической обстановкой в районе занятий ФК, спортом и туризмом и вносить соответствующие коррективы в учебно-тренировочный процесс, в планы проведения занятий на открытом воздухе. В этом случае будет обеспечен оздоровительный эффект занятий.

Эти знания и навыки важны и для будущих тренеров, руководителей и администраторов спортивных сооружений.

Как это сделать.

Прежде чем конструировать программы борьбы и предохранения, минимизации экологического вреда следует выявить и определить характер загрязнения.

Возникает необходимость разработки экогигиенических нормативов ограничений, вплоть до отказа от учебно-тренировочных занятий и соревнований, физкультурных нагрузок с соответствующей системой информирования.

На базе кафедры спортивной медицины и библиотечного комплекса нашего Университета разрабатывается специальная программа «Экологический паспорт спортсмена и туриста», для Москвы и Московской области. Учитель физкультуры, тренер или инструктор нажимает на точку на карте Москвы или Московской области, где будут занятия в ближайшее время, и получает перечень экологических характеристик этого места: показатели загрязнения почв, воды и воздуха, уровень шума, общая экологическая обстановка, заболеваемость и другие показатели. Можно делать распечатку с характеристикой экологической обстановки в месте проведения по ряду параметров.

При неблагоприятной экообстановке планируется рекомендовать менять виды и направленность нагрузок - сокращать дистанцию, упражнения на выносливость заменять на силовые или на координацию. При туристических походах по Подмосковию при выборе маршрутов также не помешают данные экологической обстановки для коррекции маршрутов и физических нагрузок.

В перспективе такие экоинформационные Центры нужно открывать по всей стране. Это будет технология двойного назначения - также обучение студентов приёмам экомониторинга.

Реализация проекта требует большого объёма затратных работ по получению и текущему анализу экологической обстановки (по г. Москве как минимум по 23 параметрам, для Московской области – по 24 параметрам, интерпретации массива показателей относительно ПДК). В связи с этими планами было отправлено письмо Главе оргкомитета по проведению Года экологии в России, спецпредставителю президента РФ по вопросам природоохранной деятельности, экологии и транспорта С.Б. Иванову с просьбой привлечения внимания к этой проблеме спонсоров для участия в данном значимом экоспортивном проекте.

Отклики на это письмо были от многих заинтересованных организаций, в том числе от Минобрнауки России, Минспорта России, Департамента природопользования и охраны окружающей среды г.Москвы, Москомспорта. Все отмечают важность и своевременность поставки вопроса. Так, Минспорт РФ предлагает провести эту работу в рамках гранта по науке, Москомспорт считает важной проблему экологии в г. Москве и высоко оценивает инициативу Университета в создании Экологоинформационного спортивного Центра. Журнал «Физкультура в школе» открывает рубрику спортивной экологии нашей развёрнутой статьёй.

Заключение. В связи с изложенным предлагается усилить внимание к экологическим проблемам занимающихся ФКСиТ как ведущей группе риска здоровью.

Для минимизации негативных экологических воздействий поддержать мероприятия по экологизации мышления студентов-спортсменов, по созданию экоспортивного информационного центра ГЦОЛИФК и в других институтах физкультуры.

Инструментом эффективного решения указанных задач призвано стать включение эколого-гигиенических компонентов в федеральные стандарты спортивной подготовки по каждому из видов спорта.

С другой стороны, объекты ФКСиТ не должны оказывать отрицательного воздействия на окружающую среду. Реализация этого положения осуществляется посредством системы, защитных мероприятий, важной частью которой является экологическая экспертиза проектов.

Назрела также смена ориентиров в обучении специалиста по ФСД в сторону экологизации его мышления и сознания с обеспечением качественной комплексной подготовки по вопросам экологии, гигиены и БЖД с учётом нормативно-контрольной санитарно-гигиенической базы. В этой связи правомерна постановка вопроса о полной экологизации процесса обучения профилактическим дисциплинам.

В нашем ВУЗе такой учебно-методический комплекс на научной базе кафедральных исследований разработан и эффективно внедряется в процесс преподавания. [1-6].

Литература

1. Полиевский С.А., Иванов А.А., Зюрин Э.А., Церябина В.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 368 с.
2. Полиевский С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 271 с.
3. Полиевский С.А. Спортивная экология : учебник / С.А. Полиевский. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 254 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/
4. Полиевский С. А., Спортивная диетология: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 208 с.
5. Полиевский С.А., Иванов А.А., Григорьева О.В. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2012-2015 © Электронно-библиотечная система znanium.com 2015. - 227 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-16-103421-7 (online).
6. Полиевский С.А., Григорьева О.В., Заборова В.А. Год экологии и экогигиенические проблемы физкультурно-спортивной деятельности // Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма: традиции и новации (ГЦОЛИФК, 1918-2017): Сборник научных и научно-методических статей. В 2-х томах / Под общей редакцией В.И. Столярова. - Том 1. - М.: Спорт, 2017.-424 с. – С. 364 – 369.
7. Указ Президента Российской Федерации от 03.09.2016 г. N 453 .