

В.М. Наскалов, канд. пед. наук, доцент
УО «Полоцкий государственный университет»

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Современное производство, несмотря на принимаемые меры по охране труда, вызывает все большее накопление вредных веществ в окружающей среде. Это вызывает глобальные изменения в природе и обществе. Несмотря на достижения современной медицины, следствием влияния вредных факторов окружающей среды является постоянное увеличение числа хронических заболеваний и снижения уровня физической подготовленности учащейся молодежи (О.В. Павлова, 1992; В.Р. Кучма, 2003; И.В. Брускова, 2004).

Изучение адаптации организма человека к неблагоприятным воздействиям внешней среды с целью разработки научно обоснованных рекомендаций по снижению их влияния на организм человека является, по мнению академика РАМН А. Разумова (2011), абсолютно новым направлением в современной науке. Необходимо, указывает он, создавать как групповые, профессиональные, возрастные так и индивидуальные программы защиты, восстановления всех видов здоровья населения подвергающихся воздействию вредных отходов промышленного производства.

Современные исследования ученых в области педагогики и экологии направлены на изучение многих аспектов экологообразовательного пространства с различных позиций: философских (В.И. Данилов-Данильян, И.К. Лисеев, Н.М. Мамедов, Н.П. Назарян и др.); методологических (С.Н. Глазачев, И.Д. Зверев, Д.Н. Кавтадзе, В.С. Слостенина, И.Т. Суравегина, Е.А. Шульпина, 2001, О.Д. Удовыченко, Т.В. Волосникова 2011); теоретических (В.М. Назарян, И.Н. Понамарева, Н.Н. Родзевич, Л.П. Салеева, Г.П. Сикорская, В.В. Сериков); методических (А.Д. Борисенков, В.И. Жуковин, Т.В. Лаврикова, Л.Е. Натарова, Т.И. Чечет); психологических (С.Д. Дерябо, Е.Н. Ясвин).

Однако, как указывают С.И. Троицкой (2004) и Г.Н. Устинова (2005) существует противоречие между потоком информации в виде тысячи книг, различных конференций, нормативных актов, программ и проектов, ориентированной на сохранение здоровья, здоровый образ жизни, и эффективностью оздоровительной деятельности многих образовательных учреждений, центров и клубов. Их практическое воплощение не приводит к реальному улучшению состояния здоровья.

В работах многих ученых затрагиваются вопросы организационно-методическому обеспечения эколого - валеологического содержания физического воспитания студентов (Е.В. Кузьмичева, 1998; В.К. Бальсевич, 1998, 2002; Н. Гордон, 1999; А.А. Зайцев, 1999; Е.Г. Мильнер, 2000; Л.И. Лубышева, 2003; Г.Г. Онищенко, 2004; М.Г. Кошман, 2004; M. Dutchak, 2004; С.П. Кундас, 2005; Р.Т. Раевский, 2005; С.Н. Литвиненко, 2005).

Однако, эффективность их для профилактики и улучшения здоровья различных слоев населения остается на невысоком уровне из-за того, что не учитываются экологические условия при реализации оздоровительных программ. Незначительное количество работ посвящены решению проблемы защиты, восстановления здоровья и повышения физического состояния организма студентов подвергающихся воздействию вредных факторов окружающей среды, вызванных отходами промышленного производства (В.А. Барков, 1997; Ю.П. Галкина, 2000; В.А. Медведев, 2000; В. А. Коледа, 2002).

Таким образом, сложилось явное противоречие между необходимостью поиска новых более действенных путей оздоровления учащейся молодежи и недостаточностью исследований, посвященных проблеме снижения влияния вредных факторов окружающей среды на организм человека средствами физической культуры.

Следовательно, для разрешения этого противоречия необходим комплексный подход к организационно-методическому обеспечению эколого-валеологического содержания физического воспитания. Он подразумевает взаимосвязь методики физического воспитания и факторов, обеспечивающих нормальное развитие и здоровьесберегающую среду для занятий физическими упражнениями.

Очевидно, что накопленный в теории и методике физического воспитания научно-исследовательский и организационно-методический материал может способствовать дальнейшему развитию такой области знаний как «экология физической культуры».

А.И. Зиятдинова (1999) утверждает, что экология физической культуры рассматривает и изучает взаимодействие организма человека с эндогенными и экзогенными факторами внешней среды. Двигательная активность способствует лучшей адаптации организма к изменяющимся факторам среды.

Р.Н. Волховских, В.Б. Карпенко, Д.В. Логинов (2000), указывают на то, что экологический подход в теории и практике физической культуры и спорта поможет по – новому посмотреть на уже известные положения в этой области.

Предметом экологического подхода станет поиск закономерностей повышение устойчивости организма к воздействию отрицательных факторов окружающей среды в результате использования в физическом воспитании инновационных подходов к созданию новых образовательных, спортивных, оздоровительных, физкультурных, реабилитационных, рекреационных технологий. Причем, главным в инновационном подходе к организации физического воспитания должно стать использование мониторинга индекса загрязнения воздушной среды.

Актуальность исследования таким образом, предопределяется его направленностью на решение поиска закономерностей взаимосвязи проблемы защиты, восстановления здоровья и повышения физического состояния организма студентов подвергающихся воздействию вредных факторов окружающей воздушной среды, вызванных отходами химического и других видов промышленного производства и методикой использования средств физической культуры в экологически неблагоприятных условиях. Решение данной проблемы в результате экологического подхода к физическому воспитанию и определило основное направление исследования.

Исследование опирается на ряд исходных предположений, определивших гипотезу нашей работы. Согласно теоретико-методическим аспектам оздоровление студентов в экологически неблагоприятных условиях будет отвечать объективной специфике образовательного процесса в вузе, протекать эффективно и носить управляемый характер, если:

- анализ системы физического воспитания студентов вузов позволит повысить возможности повышения эколого – валеологического статуса процесса оздоровления студентов;

- в качестве основных средств оздоровительного процесса в вузе будут использоваться физические упражнения, направленные на укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также способствующие выведению вредных веществ, попадающих в организм через дыхательную систему;

- разработанная совокупность положений, составляющая теоретико-методическую основу экологического подхода, позволит эффективно использовать средства физической культуры в образовательном пространстве студентов вузов.

- учет мониторинга загрязнения атмосферного воздуха позволит организовывать занятия по физическому воспитанию в вузах с большим оздоровительным эффектом;

- будет организована комплексная система мероприятий, дополняющих и усиливающих оздоровительный эффект занятий студентами физическими упражнениями в экологически неблагоприятных условиях;

Объект исследования – физическое воспитание студентов вузов.

Предмет исследования – экологический подход к физическому воспитанию студентов вузов в неблагоприятных условиях окружающей воздушной среды.

Цель: Теоретическое и экспериментальное обоснование экологического подхода

образовательной к системе физического воспитания и использования физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Задачи:

1. На основе анализа теоретических разработок, результатов практических опытов и научных исследований обосновать необходимость использования физических упражнений как одного из эффективных средств воспитания устойчивости организма студентов к воздействию неблагоприятных экологических условий проживания.

3. Разработать совокупность положений, составляющих теоретико-методическую основу экологического подхода, позволяющего эффективно использовать средства физической культуры в образовательном пространстве студентов вузов.

В результате проведенного педагогического эксперимента выявлено, что постоянное применение предварительной гипоксической тренировки перед выходом на открытую спортивную площадку, с последующей восстановительной дыхательной гимнастикой после занятий, оказали в большей степени положительный эффект на уровень физической подготовленности (ФПС) студентов, чем общепринятые методики, используемые для реализации программы по физическому воспитанию.

Занятия со студентами ЭГ-2 (юноши) и ЭГ (девушки) по экспериментальной методике способствовали повышению уровня ФПС в большей степени, чем по общепринятой программе, применяемой в КГ (юноши и девушки). Уровень ФПС у студентов ЭГ-2 за время экспериментальных занятий увеличился на 12 %, у студентов ЭГ-1 – на 5 % и в КГ – на 2 %. У студенток ЭГ эта разница составила 9 %, а в КГ – 1,3 %.

Регулярные занятия физическими упражнениями в искусственно созданных благоприятных экологических условиях оздоровительно - реабилитационного центра способствовали детоксикации организма студентов, что выразилось в улучшении состояния сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

Следовательно, экологический подход к физическому воспитанию студентов предусматривает:

- организацию систематического мониторинга индекса загрязнения атмосферного воздуха в местах проведения занятий физической культурой;
- соответствие выбираемых средств и методики проведения занятий физическими упражнениями уровню загрязнения окружающей среды на спортивных сооружениях;
- создание искусственной воздушной среды в спортивных помещениях для проведения занятий физическими упражнениями в неблагоприятных в экологическом отношении временных периодах;
- использование методики предварительной и восстановительной гипоксической тренировки во время занятий на открытых спортивных сооружениях при неблагоприятных экологических атмосферных условиях;
- формирование экологической культуры, сопровождающейся овладением навыками бережного отношения к окружающей природной среде и обеспечением экологических знаний.