

Грешнова Т.М., Мануйленко Э.В.
Ростовский государственный
экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону, Россия

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Для сохранения здоровья, в условиях воздействия неблагоприятных экологических факторов, необходимо приобщение человека к двигательной активности, правильному сочетанию времени работы и отдыха, отказу от вредных привычек, правильному питанию.

Ключевые слова: загрязнение окружающей среды, здоровье, физические нагрузки.

Загрязнение окружающей среды является глобальной проблемой. Расцвет промышленности принёс материальные блага человеку, нанося вред окружающей среде. Сильное отравляющее воздействие на воздух оказывают автомобильные выхлопы, выбросы в атмосферу из труб фабрик и электростанций. Загрязнение атмосферы оказывает неблагоприятное влияние на самочувствие людей. Но как мы можем в такой экологической ситуации не ухудшить своё здоровье?

Врачи Братиславы констатировали, что из-за загрязненного воздуха с 1970 г. количество заболеваний сердца здесь увеличилось на 40%, раковых заболеваний — на 33%, а число погибших от инфаркта возросло на 60%. Уровень углекислого газа в атмосфере в результате работы автомобилей увеличился в полтора раза за последнее столетие.

Огромные площади поверхности заняты свалками. Многие из отходов токсичны и опасны. Из всех составляющих мусора особого внимания заслуживает пластмасса или пластик. Из пластика изготавливают практически всё, что необходимо человеку. Скопления отходов из пластмасс образуют в Мировом океане особые мусорные острова.

Что касается прямого вреда здоровью, то учеными из разных стран доказан ряд следующих фактов, которые впервые были опубликованы 14 февраля 2013 года авторитетным изданием «Nature»:

Пластик может вредить человеку через пищу, которая впитывает вредные вещества из упаковки или посуды;

У пациентов с имплантами коленных или тазобедренных суставов, изготовленных из пластика, нарушаются клеточные процессы, и ухудшается состояние тканей организма;

Исследования показали, что вредные компоненты ПВХ, используемого для изготовления капельниц, могут накапливаться в крови человека.

Переработка пластика довольно сложное мероприятие. С одной стороны пластик разлагается примерно 100-200 лет. С другой стороны сжигание пластика приводит к испарению вредных частиц. А вторичная переработка пластика развита не во всех странах.

Большинство из нас не задумываются, над вредностью пластика. В связи с этим был проведён опрос в Ростове-на-Дону. Было опрошено 132 человека и получены следующие результаты. На вопрос «Наносят ли вы вред пластиковые отходы?»: 75% респондентов ответили «Да» и, соответственно 25% человек ответили «Нет».



Рисунок 1. Наносят ли вы вред пластиковые отходы?

Второй вопрос был сформулирован следующим образом: «Можете ли вы отказаться от изделий из пластика?». 8% людей ответили «Да», а 92% респондентов ответили «Нет».

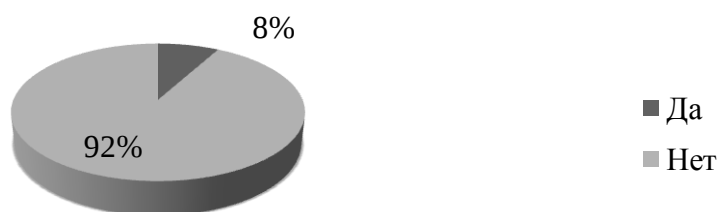


Рисунок 2. Можете ли вы отказаться от изделий из пластика?

Можно сделать вывод, что подавляющее большинство людей не понимает вред пластикового мусора, 75 %. И только 8 % смогли бы отказаться от изделий из пластика.

Таким образом, мы видим, что человек изменил условия среды, которые стали не привычными для организма. Люди в новых природных условиях испытывают влияние необычных факторов окружающей среды. По статистике сейчас причиной 8 из 10 заболеваний человека отчасти является экология. Именно поэтому человеку необходимо адаптироваться к деятельности в экологически неблагоприятных для себя условиях.

В результате постоянных физических занятий объем сердца может увеличиваться в 2-3 раза, легочная вентиляция - в 20-30 раз, максимальное потребление кислорода возрастает на порядок, устойчивость к гипоксии значительно повышается. В процессе функционирования органы и ткани поднимаются на более высокий энергетический уровень, причиной такого подъема кроется в стимуляции восстановительных процессов в результате мышечного утомления.

Для сохранения здоровья, в условиях воздействия неблагоприятных экологических факторов, необходимо правильное взаимодействие с окружающей средой. Такое гармоничное взаимодействие состоит из приобщения к культуре и искусству, умственной деятельности, физической нагрузки, правильному сочетанию время работы и время отдыха, отказе от вредных привычек, правильному питанию.

Питание играет огромную роль в жизни человека, воздействуя на здоровье, внешний вид. Человек должен сбалансированно питаться, следить за употреблением белков, жиров, углеводов.

Важную роль играют и физические нагрузки. Благодаря регулярным физическим нагрузкам организм очищается. Очищение организма токсинов и других вредных веществ осуществляется через пот. Также для укрепления здоровья полезны различные физические нагрузки на чистом, свежем воздухе.

Подводя итог, хочется отметить, что человечество, пытаясь бездумно обогатиться, ухудшает экологическую обстановку. На восстановление экологического состояния планете уйдут долгие годы. Однако каждый человек должен заботиться о своём здоровье уже сейчас. Естественно, мы должны быть аккуратными в употреблении продуктов, следить за правилами пользования пластиковыми изделиями. Но физическая культура помогает нам приспособиться и сохранить здоровье, совершенствуя наше тело.

Библиографический список

Виленский М. Я. и др. Физическая культура студента: Учеб. для вузов / М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др. / Под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 1999. – 446 с.

Физическая культура: учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2006.- 237 с.

Интернет ресурс: www.cleandex.ru

Интернет ресурс: www.ecosystema.ru

Грицюк С. А.

Восточноевропейский национальный
университет имени Леси Украинки
г. Луцк, Волынская область, Украина

ВОСПИТАНИЕ ИНТЕРЕСА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К РАЗВИТИЮ БАЗОВЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Аннотация. Решение задач физического воспитания в начальной школе относительно усовершенствования двигательных возможностей учеников зависит от их стремления упражняться в выработке двигательных навыков. Исследование показало избирательное отношение младших школьников к различным двигательным действиям и необходимость поиска способов формирования интереса к непопулярным видам двигательных навыков.

Ключевые слова: младшие школьники, интерес, двигательные действия, двигательные навыки.

Актуальность проблемы. Здоровье школьников напрямую зависит от их физического состояния, оптимальной двигательной активности, владения жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками. От рождения человек наделен кинезофилией, биологической потребностью организма в движении, которая тесно свя-