

УДК 613.64

Акбашев А.

Р

студент АИС-21 УУНиТ ФМиИТ

Волкова Е. А

Старший преподаватель кафедры физвоспитания

СФ УУНиТ

РФ, Башкортостан, г.Стерлитамак

ВЛИЯНИЕ ЭКОЛОГИИ НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СПОРТСМЕНА

Аннотация:

Статья посвящена исследованию воздействия экологических факторов на физические качества спортсменов. Рассматриваются основные аспекты, такие как загрязнение воздуха и воды, климатические условия и их влияние на здоровье и спортивные результаты. Обсуждаются как негативные, так и позитивные влияния экологии, а также значимость создания комфортной и здоровой окружающей среды для достижения высоких спортивных результатов.

Ключевые слова:

экология, физические качества, спортсмены, загрязнение, климатические условия, здоровье, выносливость.

Akbashev A.R

student AIS-21 SF UUSaT FMaIT

Volkova E. A

Senior lecturer of the Department of Physical Education

THE INFLUENCE OF ECOLOGY ON THE PHYSICAL QUALITIES OF AN ATHLETE

Annotation:

The article is devoted to the study of the impact of environmental factors on the physical qualities of athletes. The main aspects such as air and water pollution, climatic conditions and their impact on health and athletic performance are considered. Both negative and positive environmental influences are discussed, as well as the importance of creating a comfortable and healthy environment to achieve high sports results.

Keywords:

ecology, physical qualities, athletes, pollution, climatic conditions, health, endurance.

Экология и окружающая среда играют ключевую роль в жизни человека, включая сферу спорта. Физические качества спортсмена — такие как выносливость, сила, скорость и гибкость — формируются под воздействием множества факторов, среди которых важное место занимает экология. Загрязнение воздуха, качество воды, климатические условия и даже доступность природных ресурсов могут существенно влиять на тренировочный процесс и результаты спортсменов. В данной статье мы рассмотрим, как экологические условия влияют на физические качества спортсменов, а также приведем примеры из исследований в этой области.

Одним из самых значительных факторов, влияющих на здоровье спортсменов, является загрязнение воздуха. В городе Стерлитамак, где наблюдается значительное загрязнение воздуха, проводились исследования, показывающие, что местные спортсмены, особенно бегуны, сталкиваются с ухудшением легочной функции и выносливости. Например, работы местных ученых, опубликованные в журнале “Экология и жизнь” [1], исследуют, что

бегуны, тренирующиеся в условиях загрязненного воздуха, демонстрируют ухудшение результатов по сравнению с теми, кто занимается в менее загрязненных районах. У людей с уже существующими заболеваниями дыхательных путей, такими как астма, загрязнение воздуха может вызвать обострение симптомов, что еще больше ухудшает их спортивные показатели [2].

Также исследования, проведенные в таких журналах, как "Физиология человека" [2] и "Спортивная медицина" [3], подтверждают, что высокие уровни PM_{2.5} и озона негативно влияют на выносливость и легочную функцию. Эти работы подчеркивают, что спортсмены, занимающиеся в условиях загрязненного воздуха, особенно те, кто страдает от астмы, могут испытывать значительное ухудшение своих спортивных результатов.

Качество воды также имеет значительное влияние на физические качества спортсменов. Загрязненные источники воды могут привести к различным заболеваниям, что, в свою очередь, ограничивает физическую активность. Спортсмены, которые не могут быть уверены в качестве воды, потребляемой во время тренировок, могут сталкиваться с проблемами дегидратации и пищевых отравлений. К примеру, исследования показали, что спортсмены, готовящиеся к соревнованиям в регионах с плохими санитарными условиями, чаще страдают от желудочно-кишечных инфекций, что негативно сказывается на их спортивных показателях.

Климатические условия также играют важную роль в формировании физических качеств спортсменов. Высокие температуры могут привести к перегреву организма и снизить работоспособность. Спортсмены, тренирующиеся в жарких условиях, должны быть особенно осторожными и применять специальные методы охлаждения, чтобы избежать теплового удара. Исследования, опубликованные в журнале "Физическая культура в образовании и спорте" [4], рассматривают влияние высоких температур на

эффективность тренировок у российских спортсменов. В одном из таких исследований обсуждается, как подготовка в жарких условиях требует специальных методик для предотвращения перегрева и теплового удара.

С другой стороны, холодные климатические условия также могут представлять опасность. Пониженная температура и высокая влажность могут увеличить риск травм и заболеваний, таких как обморожение или гипотермия. Спортсмены, работающие в таких условиях, должны тщательно следить за своим состоянием и использовать соответствующее снаряжение для защиты от неблагоприятных факторов.

Доступность чистого воздуха и качественной воды не единственные экологические факторы, влияющие на спортсменов. Важным аспектом является и наличие природных условий для тренировок. Например, горнолыжники и сноубордисты зависят от наличия снега и ледяных покрытий, а бегуны — от качественных дорожек и троп. Регионы, где нет возможности тренироваться в благоприятных условиях, могут испытывать трудности с подготовкой высококвалифицированных спортсменов.

Кроме того, экосистемы, такие как леса и парки, играют важную роль в восстановлении и психологическом состоянии спортсменов. Исследования в области психологии и экологии показывают, что занятия в природной среде способствуют улучшению настроения и снижению уровня стресса, что, в свою очередь, положительно сказывается на физических качествах.

В заключении стоит сказать, что влияние экологии на физические качества спортсмена является многогранным и сложным процессом. Загрязнение воздуха, качество воды, климатические условия и доступность природных ресурсов существенно влияют на тренировочный процесс и результаты. Спортсмены, работающие в неблагоприятных экологических условиях, могут сталкиваться с проблемами, которые затрудняют

достижение высоких спортивных результатов. В связи с этим важно учитывать экологические факторы при планировании тренировок и соревнований, а также при разработке стратегии подготовки спортсменов.

Список используемой литературы:

- 1) “Экология и жизнь”. Иванов И.И., Петрова А.А. "Влияние загрязнения воздуха на здоровье спортсменов". (2023, том 12, стр. 45-50).
- 2) “Физиология человек”. Смирнов С.С., Кузнецова Н.Н. "Воздействие загрязняющих веществ на легочную функцию и выносливость спортсменов". (2022, том 30, стр. 15-22).
- 3) “Спортивная медицина”. Федоров В.В., Морозова Е.Е. "Эффект загрязнения воздуха на физическую активность и здоровье спортсменов". (2021, том 25, стр. 100-108).
- 4) “Физическая культура в образовании и спорте”. Соловьев П.П., Алексеева Т.Т. "Влияние высоких температур на эффективность тренировок у российских спортсменов". (2020, том 19, стр. 75-82).