

*Бугулова Алина Борисовна  
студентка 4 курса специалитета,  
факультет лечебное дело  
Северо-Осетинская Государственная Медицинская Академия  
Россия, г. Владикавказ  
e-mail: bugulovaa@mail.ru*

*Плиева Каролина Георгиевна  
студентка 2 курса специалитета,  
факультет лечебное дело  
Северо-Осетинская Государственная Медицинская Академия  
Россия, г. Владикавказ  
e-mail: plieva.karolina76@mail.ru*

*Научный руководитель: Ростиашвили Елена Юрьевна,  
старший преподаватель кафедры общей гигиены и физической  
культуры  
Северо-Осетинская Государственная Медицинская Академия  
Россия, г. Владикавказ*

## **ЭНДОЭКОЛОГИЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

***Аннотация:** В статье рассматривается наука, изучающая и разрабатывающая методы и средства, которые позволяют поддерживать чистоту духовной сферы организма, тем самым обеспечивая нормальное функционирование всего организма.*

***Ключевые слова:** эндоэкология, здоровье, внешняя среда, физическая культура, организм, адаптация.*

*Bugulova Alina Borisovna  
4th year student of the specialty,  
Faculty of Medicine  
North Ossetian State Medical Academy  
Russia, Vladikavkaz*

*Plieva Karolina Georgievna  
2nd year student of the specialty,  
Faculty of Medicine  
North Ossetian State Medical Academy  
Russia, Vladikavkaz*

*Scientific adviser Rostiashvily Elena Yurevna,*

*senior lecturer of the department of general hygiene and physical culture  
North Ossetian State Medical Academy  
Russia, Vladikavkaz*

## ENDOECOLOGY AND PHYSICAL EDUCATION

**Abstract:** *The article examines the science that studies and develops methods and means that allow maintaining the purity of the spiritual sphere of the body, thereby ensuring the normal functioning of the whole organism.*

**Key words:** endoecology, health, external environment, physical culture, organism, adaptation.

*Основное содержание:*

Эндоэкология — это новая ветвь научной медицины, которая призывает не лечить заболевания, а в первую очередь заниматься их профилактикой, что является очень важным звеном в современных условиях [1-3].

Мы считаем, что физическая культура имеет важное значение в адаптации организма к изменению условий окружающей среды.

В системе образования экология и физическая культура тесно переплетены. Формы и методы грамотной организации учебного и внеурочного процесса по физкультуре могут эффективно действовать на решение разных вопросов экологического воспитания, также развивать и масштабировать знания по экологии.

Люди используют природные силы окружающего мира как сопутствующие и более самостоятельные средства физического воспитания. Рациональное применение солнечных и водных ванн во время выполнения различной двигательной деятельности способствует развитию двигательной активности человека, в большей степени при выполнении физических упражнений.

С помощью двигательной активности осуществляется функционирование организма с окружающей средой и происходит его адаптация к изменяющимся условиям, она относится к социальным и природным факторам.

Основные задачи экологии:

- оценка состояния экосистем на территориях, на которых производится физкультурная деятельность;
- ответственность за экологическую безопасность спортивно-физкультурной деятельности;
- экологическое расположение спортивных территорий;
- изучение на соответствие экологическим требованиям территорий для проведения физкультурных мероприятий.

Как мы знаем, есть оптимальная зона взаимодействия человека с методами физической культуры - когда он удовлетворяет свои биологические потребности в движениях для нормального развития и роста организма. Это называют экологическим равновесием во время физического воспитания.

Диагностика основывается на выявлении неблагоприятных факторов окружающей среды, определяются факторы риска физико-химической, инфекционной природы, онкогенные заболевания, которые могут вызвать патологические процессы в организме и которые резко негативно влияют на работоспособность организма, и приводят к резкому снижению спортивных достижений.

Чтобы спортсмены сохраняли свою физическую форму, осуществляется своевременная профилактика и лечение определенных форм патологических процессов и заболеваний.

Из этого следует, что экология физкультуры исследует связь организма человека с момента его рождения с внутренними и внешними факторами среды. Двигательная деятельность человека считается лучшим приспособлением организма к изменяющимся факторам среды. Организм, которому легче даётся тренировочный процесс быстрее и с минимальными энергозатратами адаптируется к изменяющимся природным и социальным факторам окружающей среды. Правильно организованный тренировочный этап и своевременные занятия физическими упражнениями, особенно в детском возрасте, сохраняют здоровье и продлевают жизнь.

### Список литературы:

1. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. 448 с
2. Дерябин В.А., Фарафонтова Е.П. Экология: учебное пособие. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. 136 с
3. Неумывакин И.П., Неумывакина Л.С. Эндоэкология здоровья. СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2010. 640 с.