



УДК 796

**ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ЭКО-СПОРТ,
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ****Литюшкина Влада Денисовна**

студент 3 курса

Костромина Ольга Владимировна

доцент кафедры ФВиС

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. В статье освещается актуальная тема современных экологических проблем, а также сохранение здоровья населения и их влияние на сферу физической культуры и спорта. Основная цель работы – выявить роль экологических аспектов в развитии физкультурно-спортивной деятельности, а также представить концепцию «эко-спорта» как перспективное направление, объединяющее укрепление здоровья и бережное отношение к природе. В рамках статьи ставятся следующие задачи: анализ международного опыта проведения экологически ориентированных спортивных мероприятий, оценка эффективности этих мероприятий в контексте повышения экологической осведомленности и способствование гармоничному взаимодействию человека с окружающей средой. Актуальность статьи обусловлена стремлением общества к здоровому образу жизни и необходимостью интеграции экологического фактора в повседневную практику физической активности.

Ключевые слова: Эко-спорт, физическая культура, ЗОЖ, экология, здоровье.

В рамках экологического подхода к физической культуре выделяется новое и динамично развивающееся направление — Эко-спорт. Это явление, только начинающее набирать обороты, сочетает в себе активную заботу об окружающей среде и стремление к здоровому образу жизни. Проиллюстрировать взаимосвязь между этими двумя составляющими можно на примере новых видов спорта, таких как Чистые Игры, Green Workout, Чистобег и Spo-Gomi. Каждый из этих видов следует особенному набору правил, но все они отмечены общими целями: сохранение здоровья человека и улучшение экологической ситуации [1].

Само понятие "экология" за много лет претерпело серьёзные изменения. Зародившийся в XIX веке, термин получил широкое признание только во второй половине XX века, когда стало очевидным, что необдуманное потребление ресурсов и стремление к индустриализации приводят к критическим последствиям для природы. Качество окружающей среды напрямую влияет на общественное здоровье, как показали исследования в Калифорнии: в районах с плохим состоянием воздуха риск развития астмы у детей, занимающихся физической



активностью, резко возрастает. Такие данные подчёркивают значимость экологических инициатив во всех сферах деятельности, включая спорт. По данным учёного, академика РАМН Ю. П. Лисицына, влияние экологических факторов на здоровье оценивают примерно в 20-25% всех воздействий [3].

По мере повышения осведомленности о важности интеграции экологических принципов в повседневную жизнь, Эко-спорт начинает восприниматься не просто как модное направление, но и как неотъемлемая часть устойчивого развития. Сегодня Эко-спорт ещё не охватывается олимпийским движением, однако это может измениться в будущем. Аналогия с развитием Олимпийских игр, основанных на принципах равенства и недискриминации, и Паралимпийских игр, направленных на разрушение стереотипов относительно людей с ограниченными возможностями, демонстрирует эволюцию спорта на протяжении истории. Эко-спорт может занять в этой эволюции свою нишу, ведь речь идет о сохранении мира, в котором мы все живем.

Изначально эко-спорт, можно считать волонтерством, термин которого закрепился в обществе как организации, готовые безвозмездно по помогать, и не только людям, но и природе.

Экологический спорт соединяет в себе две цели: улучшение личного здоровья и очищение окружающей среды от мусора. Один из ярких примеров — Spo-Gomi, практика, вдохновлённая одним человеком, Мамицукой-саном, который превратил своё разочарование в отношении мусора на улицах Токио в новое движение. Он начал подбирать отходы во время своих утренних пробежек, прокладывая путь для будущих поколений экоспортсменов. Эта простая, но мощная идея породила целое сообщество людей, стремящихся укрепить своё здоровье и уменьшить городские отходы [1].

В ноябре 2023 года мир впервые увидел чемпионат по SpoGomi, в котором команды соревнуются в сборе мусора в течение ограниченного времени. Японская практика нашла отклик и в России в 2018 году, где Эко-спорт получил развитие в форме плоггинга — синтеза бега и сбора мусора. За короткий срок он преобразил экологический фитнес в массовое движение [2].



Рисунок 1 – Положительные стороны Эко-спорта

Эко-спорт не только способствует очищению природы от загрязнений, но и влияет на укрепление физической силы спортсменов и значительно повышает их гибкость (рис.1). Регулярные наклоны и растягивания, характерные для Эко-спорта, требуют и развивают координацию и гибкость, а ускоренное сердцебиение при спешке собрать как можно больше отходов благоприятно воздействует на сердечно-сосудистую систему. Дополнительный психологический эффект достигается через чувство выполненного долга и вклада в благо окружающего мира, что предотвращает депрессивные состояния и поднимает настроение.

Помимо Эко-спорта, оздоровительные практики на открытом воздухе приобретают всё большее значение. Йога в парке, утренняя разминка на берегу озера, велопрогулки в лесу – все эти формы активности не только способствуют укреплению здоровья, но и формируют уважительное отношение к природе.

Экологический аспект физкультуры выходит на новый уровень с Эко-спортом, который, возможно, в будущем займёт своё место в Олимпийских играх. Это не просто фитнес-тренд, но движение, которое способствует обращению внимания на экологические проблемы и подчёркивает ответственность каждого за заботу о нашей планете. Плоггинг и SpoGomi — это лишь начало изменений, которые мы увидим в сфере физической культуры: сильное взаимодействие между здоровьем, спортом и экологией, способное привести к оздоровлению человечества и планеты.

Сегодня спортивные события стремятся к экологичности, используя возобновляемые источники энергии, такие как солнечные и ветряные системы. Так, Лондонская Олимпиада 2012 внедрила солнечные батареи для электроснабжения некоторых своих площадок. Кроме того, мероприятия, такие как «Safaricom Marathon» в Кении, способствуют сохранению природы, финансируя защиту заповедников и животных. Другие события, вроде «Green Race» в Нидерландах, сочетают спорт с экологическим просвещением, повышая осознанность об экопроблемах[3].



Рисунок 2 – Возникновение Эко-спорта

Как мы выяснили, эко-спорт возникает на стыке трех частей (рис. 2), и в заключение, эко-спорт отображает синергию между устойчивой экологической политикой и стремлением к поддержанию здоровья общества. Интеграция этих двух элементов в сферу физической культуры не только обеспечивает позитивный вклад в состояние окружающей среды, но и способствует разработке новых, инновационных подходов к занятиям спортом. Это движение демонстрирует, как тесно здоровье человека связано с состоянием нашей планеты, подчёркивая, что улучшение одного приводит к улучшению другого.

Список литературы:

1. История экоспорта. Как он появился? // sports.ru URL: <https://www.sports.ru/> (дата обращения: 15.01.2024).
2. Плоггинг: что это за тренд и почему он так популярен // Лайфхакер URL: <https://lifehacker.ru/> (дата обращения: 15.01.2024).
3. Спорт, ЗОЖ и экология – есть ли связь? // sports.ru URL: <https://www.sports.ru/> (дата обращения: 14.01.2024).