

СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

*Магистрант Р.М. Шыхиев
Научный руководитель - к.п.н., доцент Жарова О.Ю.
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта*

Современные социально-экономические условия, экологические факторы, низкий уровень физического и нравственного здоровья молодежи настоятельно требуют незамедлительной коррекции педагогического процесса в целом и физического воспитания в частности.

Успешность обучения ребенка в школе в регионах Крайнего Севера зависит от уровня его физического развития и здоровья.

По мнению А.А. Ефимова, С.В. Яценко, В.В. Пономарева (2024) экологические условия Крайнего Севера оказывают выраженное влияние на формирование растущего организма, на состояние и развитие его физиологических систем. К числу значимых отрицательных стресс-факторов, отражающихся на самочувствии, умственной и физической работоспособности, физическом развитии, степени течения заболевания, можно отнести воздействие низких температур, длительное световое голодание, резкие перепады атмосферного давления, изменения парциального давления кислорода, магнитные бури, сезонную зависимость физического состояния и др.

Как утверждают Л.А. Дюкина, С.В. Игнатъев (2020) важную роль в адаптивных перестройках организма на Крайнем Севере играют сердечно-сосудистая и дыхательная системы, ответственные за кислородный режим организма. Деятельность этих систем чаще всего становится фактором, лимитирующим развитие приспособительных реакций организма в процессе его адаптации к различным условиям внешней среды.

Н.Н. Захарьева, К.М. Левина, И.В. Абдрахманова (2024) отмечают, что напряженный кислородный режим является одной из главных особенностей Крайнего Севера, который обусловлен повышенными энергозатратами,
<https://professional.esrae.ru/>

влиянием низких температур на систему органов дыхания и активацией метаболических процессов. Климатоэкологические условия Крайнего Севера повышают потребность организма в кислороде, вызывают более частое усиление деятельности аппарата внешнего дыхания у детей.

Низкая способность детей переносить гипоксические состояния связана с тем, что их органы и ткани хуже, чем у взрослых, утилизируют кислород. Поэтому снижение напряжения кислорода в крови приводит у них к кислородному голоданию тканей быстрее, чем у взрослых. Если еще учесть отсутствие депо кислорода, то становится очевидной и исключительно высокая чувствительность организма детей к малейшим нарушениям поступления и транспорта кислорода к тканям, особенно в регионах Крайнего Севера. Повышение основного обмена, нарастание энергетических трат организма, снижение концентрации кислорода в атмосфере, уменьшение насыщения крови кислородом – все это вызывает нарастание минутного объема крови (МОК) и соответствующие изменения во всех отделах аппарата кровообращения и функционально связанных с ним органов.

М.Г. Колодезникова, К.С. Колодезников, В.Э. Семенов, Н.Н. Софронов (2023) утверждают, что одним из факторов снижения уровня здоровья детей на Крайнем Севере является резко ограниченная естественная двигательная активность, то есть на Крайнем Севере прослеживается ярко выраженная гиподинамия. Условия Крайнего Севера искусственно ограничивают повседневную двигательную активность подростков, увеличивая риск заболеваемости, что во многом предопределяется высокой степенью наследственного риска.

Условия рыночной экономики, характеризующиеся высоким уровнем механизации, автоматизации, компьютеризации, предъявляют особые требования к физическим и интеллектуальным возможностям человека, его профессиональным навыкам. Современный специалист в любой сфере деятельности кроме профессиональных навыков должен обладать хорошим физическим здоровьем, так как в настоящих экономических условиях общества

и жесткой конкурентной обстановки на рынке труда крепкое здоровье стало фундаментом успешной работы в любом виде деятельности.

Однако, упрямые факты говорят об обратном: по данным Минздрава РФ, из 6 млн. подростков 13-14 лет, прошедших профилактические осмотры, установлено, что у 94,5 % зарегистрированы различные заболевания и одна из самых значимых причин этого – отсутствие в общественном сознании приоритета здоровья.

Как утверждают Н.Н. Сивцев, А.С. Кузнецов (2023) физическое воспитание в условиях Крайнего Севера осуществляется исходя именно из вышеизложенных соображений, считая своей главной задачей воспитание самого серьезного отношения к своему здоровью, его сохранению и укреплению на протяжении всей жизни.

Наряду с суровыми климатическими условиями на организм человека воздействует очень сложная экологическая обстановка. К суровым морозам (до -50°C и ниже), сильным ветрам (до 30-40 м/с), долгой зиме (до 9 месяцев в году) прибавляются полярная ночь 45 суток (с 1 декабря по 15 января) за которой следует выход из нее, характерный ослаблением всех систем организма, недостаток кислорода в воздухе, радиационные, гравитационные, геомагнитные поля, химический состав почвы, воды и воздуха. Это все климатические и высокоширотные факторы.

Неполноценное питание также является отрицательным фактором для здоровья человека проживающего на территории Крайнего Севера. Но самым страшным фактором северян является гиподинамия. В течение долгой полярной зимы жизнь протекает в замкнутом пространстве и на работе, и в учебных заведениях, и дома. Естественно, что отсутствие активного движения в течение длительного времени и в условиях постоянного недостатка свежего воздуха сильно ослабляются все системы организма, что способствуют развитию различных заболеваний – от простудных до заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Многие ученые приходят к выводу, что экстремальные
<https://professional.esrae.ru/>

климатогеографические и производственные факторы приводят к негативным сдвигам в здоровье населения на Крайнем Севере.

Для подростков, проживающих на территории Севера характерны следующие отклонения в здоровье: миопия различной степени тяжести; заболевания желудочно-кишечного тракта; заболевания почек; нарушение осанки и, как следствие, заболевания опорно-двигательного аппарата; заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Необходимо отметить, что в данных условиях даже здоровые сердечно-сосудистая и дыхательная системы у большинства подростков не справляются с нормативами на выносливость, предлагаемыми общероссийской программой по физическому воспитанию.

Исходя из вышеизложенного, анализа научно-методической литературы и опираясь на многолетний опыт работы тренеров-преподавателей, видится, что общероссийская программа по физическому воспитанию в условиях Крайнего Севера реализована быть не может.

Назрела настоятельная необходимость создать программу, которую можно было бы реализовать в непростых условиях.

Авторами А.И. Погребным, И.О. Комлевым (2021) предлагается программа, включающая в себя как теоретическую, так и практическую части.

Теоретическая часть программы включает такие темы как физическая культура в общественной и профессиональной подготовке; социально-биологические основы занятий физической культурой и спортом; основы методики развития физических способностей человека; основы здорового образа жизни; влияние спортивных тренировок на организм занимающихся; двигательная активность и здоровье.

Практическая часть программы состоит из двух разделов: спортивные игры (баскетбол и волейбол) и общефизическая подготовка.

А.Д. Шипунов (2023) предлагает несколько существенных аспектов, с учетом которых следует остановиться именно на этих спортивных играх:

условия спортивной базы полностью отвечают требованиям этих спортивных дисциплин;

именно эти спортивные игры культивируются в общеобразовательных школах. Таким образом, соблюдается фактор преемственности;

спортивные игры решают задачи развития координационных способностей, ориентации в пространстве, быстроты реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, развития двигательных способностей, силовой и скоростной выносливости, совершенствования взрывной силы, развития личностных качеств восприятия, памяти, мышления, воображения, согласования групповых взаимодействий, срочного принятия решений, воспитание качеств инициативности и самостоятельности. Занятия волейболом и баскетболом являются частью профессионально-прикладной физической подготовки потому что развивают способность точно рассчитывать усилия кистей рук при выполнении игровых приемов, что способствует выработыванию навыков в различных видах профессиональной деятельности, быстрое и точное мышление, чувство взаимовыручки и т.д.;

спортивные игры позволяют проводить занятия на высоком эмоциональном уровне благодаря техническому и тактическому разнообразию действий, возможности на каждом уроке вводить новые элементы и связки, комбинации и таким образом повышать интерес студентов к занятиям.

Второй составляющей программы является общефизическая подготовка, элементы которой включаются почти в каждое занятие на протяжении всего учебного года. На этих занятиях подростки узнают о методиках развития тех или иных физических качеств, о функциях основных скелетных мышц и о методике составления различных комплексов упражнений, направленных либо на тренировку всех мышц тела в одном занятии, либо отдельных мышц в одном занятии. Это теоретическая составляющая занятия по общефизической подготовке. Практические же занятия направлены на развитие физических

качеств студентов: скорости, силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости.

В.Ю.Шалугин, М.Г.Колодезникова (2019) отмечают, что наиболее сложными для северных подростков являются тренировки на выносливость, т.е. бег. Это обусловлено условиями их проживания в замкнутом пространстве в течение всего учебного года и отсутствием активной двигательной деятельности, столь важной в подростковом возрасте для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем, несущих основную нагрузку во время бега. Поэтому интенсивность и объем бега повышается очень медленно и осторожно. По многолетним наблюдениям именно это физическое качество – выносливость у детей заполярья развито менее всего.

Однако, посвящать большую часть занятия тренировке выносливости в указанных условиях нецелесообразно ввиду низкой эмоциональной окраски бега по кругу в условиях спортзала и быстрой психической утомляемости. Несомненно, существует разница между занятиями на открытом воздухе в парке, у водоема или на стадионе и в спортзале – по кругу длиной в 60 м бег на дистанцию 500, 1000, 2000 м, соответственно 9, 18 и 36 кругов.

Очень немногие занимающиеся в состоянии выполнить нормативы по бегу, разработанные для жителей средней полосы России. Это, в основном, те юноши и девушки, которые занимаются каким-либо видом спорта на постоянной основе и имеют возможность адаптировать свой организм к длительному бегу. Остальные занимающиеся показывают результаты, далекие от нормативных. Так, например, в беге на 500 м у девушек отличная оценка выставляется за 1 минуту 55 секунд, а занимающиеся северяне могут показать только время в пределах 2 минут 10 секунд, в связи с чем возникает необходимость вносить коррективы в оценку результата.

Таким образом, физическое воспитание и спортивная тренировка в условиях Крайнего Севера требует особого подхода и адаптации программ к климатическим особенностям региона.

Важным аспектом является учет физиологических возможностей
<https://professional.esrae.ru/>

занимающихся, строгий контроль за состоянием здоровья и использование специальных методов, средств и организации занятий. Такой опыт не только способствует развитию у тренеров-преподавателей и педагогов гибкости и профессионализма, но и помогает повысить безопасность и эффективность занятий.

Список литературы

1. Дюкина, Л.А. Вклад Кочкова Валерия Николаевича в развитие вольной борьбы в Чувашии / Л.А. Дюкина, С.В. Игнатьев // Актуальные проблемы теории и методики армрестлинга, бодибилдинга, гиревого спорта, масрестлинга, пауэрлифтинга и тяжелой атлетики: сборник научных статей / Под редакцией В.П. Сименя. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2020. – С. 131-136.

2. Ефимов, А.А. Национальная борьба «хапсагай» как базовая основа в спортивной подготовке юных борцов вольного стиля Республики Саха / А.А. Ефимов, С.В. Яценко, В.В. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 4. – С. 44.

3. Захарьева, Н.Н. Половые различия характеристик морфофункционального статуса спортсменов, занимающихся борьбой вольного стиля / Н.Н. Захарьева, К.М. Левина, И.В. Абдрахманова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2024. – № 3(49). – С. 139-154.

4. Колодезникова М.Г. Вольная борьба: планирование и анализ технико-тактического мастерства: на примере высококвалифицированных борцов России, Грузии, республики Саха (Якутия) / М.Г. Колодезникова, К.С. Колодезников, В.Э. Семенов, Н.Н. Софронов. – Якутск: Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2023. – 82 с.

5. Погребной, А.И. Новое в системе спортивной подготовки в вольной борьбе: Научно-методическое пособие / А.И. Погребной, И.О. Комлев. Том Выпуск 24. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – 46 с.

6. Сивцев, Н.Н. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта борьба «хапсагай» этап начальной подготовки / Н.Н. Сивцев, А.С. Кузнецов. – Чурапча: ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 2023. – 153 с.

7. Шалугин, В.Ю. Развитие выносливости борцов разрядников вольного стиля (15 -17 лет) / В.Ю. Шалугин, М.Г. Колодезникова // Научные исследования и разработки студентов: Сборник материалов IX Международной студенческой научно-практической конференции / Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ООО «Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2019. – С. 10-12.

8. Шипунов, А.Д. Применение игрового метода на этапе спортивного совершенствования в вольной борьбе / А.Д. Шипунов // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку: Материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов. В 3-х частях, Чебоксары, 02–03 марта 2023 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 832-835.