

УДК 372.879.6

ЗНАЧЕНИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В АРКТИЧЕСКОМ РЕГИОНЕ РОССИИ

Махнева А.В.¹, Малышев Р.А.¹

¹Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова

Аннотация

Арктический регион Российской Федерации известен суровыми погодными условиями. При этом здесь проживает более двух миллионов человек, из которых более четырехсот тысяч являются воспитанниками дошкольных образовательных организаций, учениками школ и студентами высших учебных заведений. В Арктической зоне существуют сотни школ, колледжей и университетов, в которых помимо прочих дисциплин в качестве обязательного предмета преподается физическая культура.

Данный предмет является основой науки о физиологии и здоровом образе жизни. В условиях севера эта дисциплина отвечает не только за то, чтобы вложить в умы обучающихся знания об организме человека и систематике физических нагрузок в целом, но и за практические упражнения в рамках занятий. Так, начиная с дошкольного образования, дети формируют, укрепляют и поддерживают свою иммунную систему. В школах и университетах предмет физкультуры также нацелен на поддержание тонуса организма, здоровья, укрепление мышц, дыхательной системы, сердца и т.д.

В данной статье рассматривается значение физической культуры для школьников и студентов, польза физических упражнений для человеческого организма в условиях русского севера.

Ключевые слова: физическая культура, Арктика, молодежь, преподавание, организм.

THE IMPORTANCE OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION IN THE ARCTIC REGION OF RUSSIA

Makheva A.V.¹, Malyshev R.A.¹

¹Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov

Аннотация на английском языке

The Arctic region of the Russian Federation is known for severe weather conditions. At the same time, more than two million people live here, of which more than four hundred thousand are pupils of preschool educational organizations, school students and students of higher educational institutions. In the Arctic zone there are

hundreds of schools, colleges and universities in which, among other disciplines, physical education is taught as a compulsory subject.

This subject is the basis of the science of physiology and healthy lifestyle. In the conditions of the north, this discipline is responsible not only for putting knowledge about the human body and the systematics of physical activity in general into the minds of students, but also for practical exercises within the framework of classes. So, starting from preschool education, children form, strengthen and maintain their immune system. In schools and universities, the subject of physical education is also aimed at maintaining the tone of the body, health, strengthening muscles, respiratory system, heart, etc.

This article discusses the importance of physical culture for schoolchildren and students, the benefits of physical exercise for the human body in the conditions of the Russian north.

Key words: physical education, Arctic, youth, teaching, organism.

Введение.

Физическая культура – вид социальной деятельности, направленный на укрепление здоровья и организма в целом, развитие физических и психических данных человека и создание ценностей и знаний о формировании здорового образа жизни и двигательной активности человека в целом. [1,6]

В настоящее время преподавание физической культуры среди молодежи на севере России является важной задачей, так как климат в Арктическом регионе влияет на физическое состояние молодого организма. Из-за этого детям школьного возраста, подросткам, студентам необходимо поддерживать свою иммунную систему, и один из способов ее укрепления – физическая нагрузка.

Цель исследования.

Цель данного исследования: определить, насколько важен такой предмет как физическая культура в условиях Арктической зоны России.

Результаты исследования и пояснение.

Известно, что физкультура полезна для здоровья, и заниматься данной дисциплиной рекомендуется с детства. При этом частота и систематичность занятий сильно влияет на самочувствие, телосложение и настроение. Причины этого указаны ниже.

На организм физические упражнения влияют следующим образом:

- 1) увеличение частоты сердечных сокращений. Во время физической нагрузки мышечные ткани нуждаются в повышенном количестве кислорода и других веществ, соответственно работа сердца ускоряется, и кислород в большом количестве достигает мышц, органов дыхания и мозга; [3]
- 2) укрепление сосудистой стенки. При выполнении физических упражнений в организме человека выделяется адреналин, и он вместе с кровью и энергичной работой сердца тренирует организм и подготавливает сердце к стрессовым ситуациям; [3]
- 3) увеличивает емкость легких и развивает дыхательный аппарат. Кроме того, увеличивается количество альвеол в легких. В таком случае, с помощью физических нагрузок организм лучше насыщается кислородом, что, в первую очередь, улучшает жизнедеятельность и работоспособность организма; [2]
- 4) при физической нагрузке мышцы увеличиваются в объеме, улучшается кровоснабжение, образуются новые капилляры. Соответственно, также улучшается работоспособность организма; [5]
- 5) под влиянием определенного вида спорта меняется форма определенных костей, но обычные физические упражнения, такие как разминка, зарядка, общие упражнения, могут повлиять на развитие скелета в целом. Кости обогащаются кальцием, их компактное вещество утолщается, может измениться даже химический состав.

Следовательно, физические упражнения помогают организму выносить более тяжелые нагрузки, а также повышается его работоспособность. Для жизни в Арктическом регионе этот фактор крайне важен, так как за долгую арктическую зиму и частые резкие

перепады температур нагрузка на организм человека происходит очень часто.

Помимо влияния на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую и опорную системы, занятия спортом имеют большое влияние на работоспособность мозга, что также важно для молодежи, проживающей на Севере. Повышение частоты сердечных сокращений обеспечивает мозг кровью и, тем самым, повышает умственную деятельность. Процесс работы мозга сопровождается большим напряжением как умственным, так и физическим, и следствием этого является быстрая утомляемость. Регулярные и систематические физические упражнения могут освободить мышцы от излишнего напряжения. [4]

Заключение.

Как следствие, мы можем видеть, что физическая культура как предмет довольно важен не только на севере России и в Арктических зонах, но и во всем мире. В юном возрасте важно иметь натренированный организм и укрепленную иммунную систему, так как это повышает физическую и умственную работоспособность и полезно для здоровья в целом.

Список литературы:

1. Данилкина Ю.А., Москаленко И.С., Шульгов Ю.И. Оздоровительная физическая культура: влияние на организм // Символ науки. 2015. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovitelnaya-fizicheskaya-kultura-vliyanie-na-organizm> (дата обращения: 24.12.2021);
2. Коновалов В.В., Козменко О.А. Изменение функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем у студентов ПГМУ под влиянием регулярных физических нагрузок // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 4-7.; URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=17606> (дата обращения: 24.12.2021);

3. Крагжда А. Как спорт влияет на сердце? // URL: <https://www.sport-express.ru/zozh/reviews/kak-sport-vliyaet-na-serdce-mnenie-kardiologa-ogranicheniya-po-voznrastu-1813773/> (дата обращения: 24.12.2021);
4. Пеняева С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 2-1. – С. 12-16; URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=1827> (дата обращения: 24.12.2021);
5. Серенко Г.В., Сметанин А.Г. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование мышечной системы // Материалы VIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016029044> (дата обращения: 24.12.2021);
6. Шумилова А.Е. Туризм и здоровый образ жизни на Арктике // Материалы научно-практической конференции. – 2020. – с.325 – 331; - E-library.