

УДК 612.01

## ВЛИЯНИЕ КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ АРКТИЧЕСКОЙ ЗОНЫ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА И ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Богданова К.В.<sup>1</sup>, Полякова С.А.<sup>1</sup>, Малышев Р.А.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Северный (Арктический) Федеральный университет «С(А)ФУ», Архангельск, e-mail: bogdanova.k.v@edu.narfu.ru, polyakova.s@edu.narfu.ru, romamal@mail.ru.

---

### Аннотация

В статье анализируется взаимосвязь физической культуры и спорта в целом с арктическим климатом для студентов во время их обучения. В современных условиях обучения часто поднимаются вопросы о здоровье студентов и возможности улучшения образования за счёт занятий физической культуры и спорта. В статье также рассмотрены исследования, показывающие влияние климата арктических зон на занятия физической культурой и спортом студентов высших образовательных учреждений. Сделаны выводы о том, что для студентов с какими-либо хроническими заболеваниями или же ослабленным иммунитетом арктический климат может иметь пагубное влияние, но занятия физической культурой могут поддержать их здоровье. Для студентов с хорошим здоровьем занятия спортом имеют самые положительные тенденции, а климат не имеет значения. Статья актуальна, поскольку вопросы влияния климата арктической зоны на студентов высших образовательных учреждений имеют вес в развитии образовательных программ и адаптации студентов раньше не проживающих на территориях арктических зон.

---

Ключевые слова: Арктика, климатические условия, студент, спорт, физические нагрузки, здоровье

## THE INFLUENCE OF CLIMATIC CONDITIONS OF THE ARCTIC ZONE ON THE PHYSICAL HEALTH OF THE STUDENT AND SPORTS

Bogdanova K.V.<sup>1</sup>, Polyakova S.A.<sup>1</sup>, Malishev R.A.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Northern (Arctic) Federal University (NArFU), Arkhangelsk, e-mail: bogdanova.k.v@edu.narfu.ru, polyakova.s@edu.narfu.ru, romamal@mail.ru.

---

### Аннотация на английском языке

The article analyzes the relationship between physical culture and sports in general with the Arctic climate for students during their studies. In modern conditions of education, questions about the health of students and the possibility of improving education through physical education and sports are often raised. The article also examines the studies showing the influence of the climate of the Arctic zones on the physical culture and sports of students of higher educational institutions. It is concluded that for students with any chronic diseases or weakened immunity, climate from the Arctic zones can have a detrimental effect, but physical education can support their health. For students in good health, sports have the most positive tendencies, and the climate does not matter. The article is relevant, since the issues of the influence of the climate of the Arctic zone on students of higher educational institutions have weight in the development of educational programs and adaptation of students who have not previously lived in the territories of the Arctic zones.

---

Keywords: Arctic, climatic conditions, student, sport, physical activity, health

**Введение.** Спорт играет большую роль в жизни каждого человека. Спорт влияет на различные аспекты жизнедеятельности индивида. Спорт и здоровье человека взаимосвязаны. Благодаря спорту улучшается структура и деятельность всех органов и систем, а также повышается работоспособность. Посредством спорта изменяется характер. Занятия спортом развивают выносливость, терпение, целеустремленность, адаптивность к стрессовым ситуациям.

Все больше уделяется внимание к приобщению спорта в жизни студента. Немногие студенты выделяют свое время на физическую культуру. Пропускают занятия, ведут девиантный образ жизни и многое другое. Однако, это плохо сказывается на здоровье, что в дальнейшем может привести к серьезным проблемам в плане физического здоровья.

В свою очередь, большое воздействие на занятие физической нагрузки оказывают климатические условия.

**Цель исследования** – исследовать влияние климата арктики на занятие спортом и физическое здоровье студентов.

#### **Методы исследования:**

1. Анализ литературы

**Результаты исследования и их обсуждение.** Зачастую занятие по физической культуры проходит на открытом воздухе, нежели в спортивном зале. В данном случае состояние климатических условий оказывает наибольшее влияние на работоспособность студентов. Климат в арктической зоне довольно непростой. На протяжении всего года присуща низкая температура, длинная и холодная зима, короткое и также холодное лето, небольшое количество солнечного света и сильные ветра. Отсюда можно сделать вывод, что воздух в Арктике холодный, а для организма важно, чтобы качество воздуха и его состав отвечал высоким требованиям [2]. Такие погодные условия плохо сказываются на выполнение разного рода упражнений. Так, например, на бег при сильном ветре тратится большое количество энергии, также оказывает неблагоприятное влияние на уши и нос, особенно у кого они слабые [1]. Как упоминалось ранее, занятия в основном проходят на открытом воздухе, то есть на стадионе. При беге на стадионе направление ветра будет постоянно меняться и такие перемены будут влиять на органы равновесия. Сложно судить, что каждый справится с такими переменами.

Так как климат в Арктике холодный, то это вызывает дискомфорт при занятии физической нагрузки. Заниматься в холодную погоду, конечно, можно, однако здесь есть свои нюансы. Студенты, которые имеют заболевания дыхательных путей, должны осторожно относиться к данному роду занятий. Заболевание дыхательных путей накладывает большие ограничения на образ жизни. К тому же, кто имеет какие-либо заболевания суставов, то холодная погода может привести к обострению заболеваемости. Однако для большинства других студентов занятия спортом в

холодных условия не представляет никакой опасности. При интенсивной работе образуется большое количество тепла, что приводит к нагреванию тела [3]. Если человек здоров и на постоянной основе занимается физкультурой и спортом, то его физиологические резервы неизмеримо выше, чем у тренированного человека. Это даёт ему возможность довольно легко компенсировать внезапное воздействие многих факторов окружающей среды без ущерба для своего здоровья. Важно отметить, что систематические занятия физкультурой и спортом позволяют сохранить физиологические резервы до старости, что обеспечивает высокий уровень здоровья и работоспособности. Уровень двигательной активности оказывает большое влияние на укрепление иммунной системы, что обеспечивает устойчивость организма к целому ряду заболеваний, а также устойчивость к перепадам температуры окружающей среды.

**Заключение.** Данная проблема остается актуальной, поскольку изучение влияния климатических условий на работоспособность и физическую активность студентов имеет социальную значимость для образовательного процесса в высших учебных заведениях, расположенных в арктической зоне. Занятие физической нагрузкой оказывает влияние на укрепление иммунитета, устойчивость и адаптацию к климатическим условиям [4]. Можно сделать вывод, что климатические условия Арктики подходят не для всех студентов, а именно не особо подходят студентам страдающим разными болезнями, а для здоровых студентов, поддерживающих свое физическое здоровье, холодный арктический климат влияет благоприятно.

#### **Список литературы.**

1. Жулидов М. Бег и ходьба вместо лекарств: самый простой путь к здоровью / М. Жулидов // М.: Астрель . – 2012. – 224 с.
2. Ибрагимов А. Т. Влияние экологических факторов при занятиях физической культурой и спортом / А. Т. Ибрагимов // Молодой ученый. – 2015. – № 11 (91). – С. 31–35.
3. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры / Я. М. Коц // М.: Физкультура и спорт. – 1998. – 200 с.
4. Фролов С.И. Взаимосвязь двигательной активности и развития студентов специальных медицинских групп. Материалы Республ.научно-методич. конференции. / С. И. Фролов // Киров – 2004.-156с.