

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ С УЧЕТОМ ПРИРОДНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕГИОНОВ РОССИИ

METHODS FOR SPORTS CLASSES IN THE OPEN AIR TAKING INTO ACCOUNT THE NATURAL FEATURES OF THE REGIONS OF RUSSIA

**O. Antipov
V. Lutsyuk
Yu. Pershin**

Summary: The article reveals an actual problem of conducting physical education classes in the open air. The purpose of the article is to identify the methodological features of this format of classes, taking into account the specifics of the regions of Russia.

The research objectives are to systematize the available methodological information on this format of conducting physical education classes, to identify the regional specifics of this kind of classes and to consider the main methodological aspects of the organization of outdoor classes, taking into account the identified regional characteristics.

The research methodology is based on a systematic approach and includes a group of general scientific methods (analysis, synthesis, generalization, systematization), as well as a number of special methods: historiographic analysis of scientific literature on the topic of research, the method of non-participant pedagogical observation, the method of systematization of results.

Based on the research results, the author of the article came to the following conclusions: in order to conduct sports classes in the open air, it is necessary to take into account two main factors - the physical capabilities of students and the natural and climatic conditions of a particular region. These two factors determine the effectiveness of conducting physical education classes in the fresh air.

Keywords: sport, physical culture, regional natural features, methodology, sports activities.

Антипов Олег Владимирович,

кандидат биологических наук, доцент, ФГБОУ ВО
МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина
antipov_ov@bk.ru

Луцюк Владимир Евгеньевич

к.с.-х.н, доцент, ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА
имени К.И. Скрябина
lustyk@mail.ru

Першин Юрий Лаврентьевич

Преподаватель, ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА
имени К.И. Скрябина
pershin1957@mail.ru

Аннотация: Статья посвящена актуальной проблеме проведения занятий по физической культуре на свежем воздухе. Цель статьи заключается в выявлении методических особенностей занятий такого формата с учетом специфики регионов России.

Задачи исследования состоят в том, чтобы систематизировать имеющуюся методическую информацию о формате проведения занятий по физической культуре на свежем воздухе, выявить региональную специфику такого рода занятий и рассмотреть основные методические аспекты организации занятий на свежем воздухе с учетом выявленных региональных характеристик.

Методология исследования основана на системном подходе и включает в себя группу общенаучных методов (анализ, синтез, обобщение, систематизация), а также ряд специальных методов: историографический анализ научной литературы по теме исследования, метод невключенного педагогического наблюдения, метод систематизации результатов.

По итогу проведенного исследования автор статьи пришел к следующим выводам: для проведения спортивных занятий на свежем воздухе необходимо учитывать два основных фактора – физические возможности обучающихся и природно-климатические условия конкретного региона. Эти два фактора обуславливают эффективность проведения занятий по физической культуре на свежем воздухе.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, региональные природные особенности, методика, спортивные занятия.

Введение

Актуальность темы исследования обусловлена наличием в обязательном курсе физической культуры занятий на свежем воздухе, которые требуют определенного научно-методического обеспечения. В современном динамично развивающемся мире возросшие требования к укреплению государственной идеологии здорового, нравственно ориентированного и стабильного общества с позиции повышения качества и продолжительности экономически активной жизни населения, массового вовлечения в занятия физической

культурой и спортом, популяризации образа жизни без вредных привычек обуславливают необходимость нового понимания содержания формирования физической культуры [13, с. 39].

В современном мире окружающая техногенная среда зачастую негативно сказывается на здоровье, поэтому важно заниматься физической культурой на улице, особенно в парке, лесополосе и т.д., так как происходит не только физическое развитие, но и улучшение здоровья. Как доказано в многочисленных эмпирических исследованиях, занятия спортом на свежем воздухе по-

зитивно влияют не только на физическое здоровье, но и на психологическое состояние обучающихся [9, с. 71]. Пропаганда здорового образа жизни в России за последние десять лет привела к тому, что большинство граждан страны стараются вести здоровый образ жизни [9, с. 72]. По данным исследователей, люди стали чаще посещать тренажерные залы и фитнес-клубы [10, с. 489]. Однако эти мероприятия проходят в помещении. Летом не всегда хочется ходить в душную гимнастику и тренажерные залы. Альтернативой сложившейся ситуации является занятие спортом на свежем воздухе.

Современные научные исследования показывают, что спортивные тренировки на свежем воздухе повышают физическую активность, улучшают психологическое состояние обучающихся. Исследователи отмечают также повышение психологической устойчивости, значительное снижение депрессии, тревожности, уменьшение приступов гнева, общего напряжения [9, с. 59]. Исследователи также отмечают, что занятия на свежем воздухе благотворно влияют не только на функциональное состояние организма и физическую подготовку, но и повышают уровень работоспособности, насыщая организм кислородом и позитивно влияя эмоциональную сферу [9, с. 61].

Таким образом, в современном научном дискурсе доминирует тезис о том, что занятия спортом на свежем воздухе оказывают позитивное воздействие на общее состояние здоровья, помогают в борьбе с хроническим стрессом и нивелируют проблемы, связанные с эмоциональной усталостью [1, с. 29]. С медицинской точки зрения физическая активность на свежем воздухе усиливает обменные процессы, способствует оздоровлению кровеносных сосудов и нервной системы, стимулирует когнитивные функции, улучшает работу сердца, повышает общий тонус организма [2, с. 222].

Тем не менее, для каждого региона необходимо учитывать климатические и ландшафтные особенности при проведении занятий на свежем воздухе.

Методические особенности проведения спортивных занятий на свежем воздухе с учетом природных особенностей регионов России

С точки зрения методики проведения занятий на свежем воздухе необходимо учитывать, что в России приняты «Санитарные правила и нормы» (далее – СанПиН) 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», согласно которым проведение занятий по физической культуре на воздухе возможно не только в теплый, но и в холодный периоды [6]. Как правило, имеется ввиду лыжная подготовка, которая проводится на территории учебного заведения

или ближайшем к нему спортивном стадионе. Но такие занятия разрешены только в случае, если микроклиматические показатели находятся в пределах установленной нормы [9, с. 58]. Последние сформированы по климатическим зонам и дифференцированы в зависимости от возраста обучающихся и наличия на улице ветра.

Так, для обучающихся в возрасте до 12 лет, проживающих на территории средней полосы России, занятия физической культурой на открытом воздухе в холодный период года разрешены, если на улице безветренная погода и температура не превышает -9°C . При небольшом ветре до 5 м/с уроки допускаются при температуре -6°C , а при сильном ветре 6-10 м/с – -3°C [6].

Для обучающихся в возрасте 12-13 лет эти параметры составляют -12°C , -8°C , -5°C , в возрасте 14-15 лет – -15°C , -12°C , -8°C соответственно. Для старшеклассников в возрасте 16-17 лет занятия физкультурой на улице могут проходить, если температура воздуха в безветренную погоду составляет максимум -16°C . А при ветре – от -10°C до -15°C [6].

Для региона Заполярья и Северной части России эти показатели немного выше. Так, в безветренную погоду занятия физкультурой зимой для первых допускаются при температуре воздуха на улице -11 – -13°C , -15°C , -18°C , -21°C , а для вторых – при -10 – -11°C , -12°C , -15°C и -16°C . Параметры установлены для обучающихся до 12 лет, 12-13 лет, 14-15 лет и 16-17 лет соответственно [6].

Учет всех вышеперечисленных климатических особенностей российских регионов позволяет сделать спортивные занятия на свежем воздухе не только более полезными, но и эстетически значимыми, поскольку в процессе занятий важен ландшафт местности: красота природы помогает снизить стресс, успокоить нервную систему и в целом позитивно влияет на состояние обучающихся.

Исследователи полагают, что влияние природных особенностей каждого региона позволяет выбирать те виды спортивной активности, которые наиболее подходят к имеющемуся ландшафту конкретной местности [5, с. 141]. Региональные особенности влияют на организм обучающихся в нескольких аспектах: экологического, санитарно-гигиенического, психологического, физиологического [9, с. 57]. При этом эстетическая рекреационная ценность природного ландшафта также важна.

В некоторых исследованиях выявлена взаимосвязь между физическими упражнениями на свежем воздухе и работоспособностью обучающихся [10, с. 487], отмечая корреляцию с темперирующим фактором, когда снижается уровень заболеваемости, повышается посещаемость, усваивается теоретического материала и разви-

ваются практические навыки [11, с. 57].

С методической точки зрения полезно варьировать зимние и летние виды спорта, учитывая особенности ландшафта для физических нагрузок зимой и летом. Например, в холодный период у обучающихся есть возможность заниматься не только лыжной подготовкой, но и, например, скандинавской ходьбой [13, с. 32], которая доказала свою эффективность для развития общей выносливости и аэробных показателей.

Рекомендации по спортивной подготовке на свежем воздухе зимой заключаются в том, что минимальная температура, при которой рекомендуется заниматься на открытом воздухе – минус 20 градусов при безветренной погоде, и минус 15 градусов при сильном ветре и показателях влажности выше 90 % [13, с. 33]. Продолжительность занятий в зимний период в начале не должна превышать получаса. При регулярных занятиях продолжительность может быть увеличена до полутора часов [14, с. 79]. Летом выбор у педагогов значительно шире в сфере видов спортивной деятельности: прыжки в длину и высоту, бег на короткие и длинные дистанции, групповые игры и индивидуальные занятия. Таким образом, в современных исследованиях выявлена прямая связь между оценкой состояния здоровья и регулярным занятием спортом на свежем воздухе и физическим воспитанием, на которые влияет наличие методического обеспечения в образовательных учреждениях.

Регулярность занятий спортом не зависит от пола и возраста обучающихся, в то время как климатические условия региона сильно коррелируют с качеством проведения занятия на свежем воздухе. В целом, вовлеченность обучающихся в различные виды двигательной активности на свежем воздухе достаточно высока.

Исследователи отмечают, что их физическая активность проявляется в первую очередь в физическом и спортивном воспитании в рамках занятий на свежем воздухе [15, с. 114].

Современная система физического воспитания в российских учебных заведениях формирует устойчивую практику регулярной двигательной активности на свежем воздухе и способствует развитию понимания и навыков здорового образа жизни. Образовательная среда является одной из самых доступных площадок для пропаганды здорового образа жизни. Спортивные занятия на свежем воздухе также способствуют реализации творческого, профессионального и физического потенциала молодого поколения.

Выводы

По итогу проведенного исследования можно сформулировать следующие выводы:

1. Чистый воздух, красивые пейзажи и обилие солнечного света вдохновляют на большую активность, чем тренажерный зал с 4 стенами. Благодаря большому пространству и энергии, тренировки на свежем воздухе обычно выполняются с большей энергией, чем упражнения в помещении, что помогает сжечь калории, сдержать набор веса и сохранить сердце и кровеносную систему сильными и здоровыми.
2. Получаемый в ходе спортивных занятий на свежем воздухе витамин D естественным образом вырабатывается в коже в ответ на солнечный свет и обладает множеством полезных качеств для обучающихся. От борьбы с болезнями до укрепления костей, физические упражнения под солнцем вместо флуоресцентных ламп способствуют росту этого витамина. Бонус: было доказано, что он дополняет потерю веса, еще больше увеличивая пользу от ваших упражнений на свежем воздухе.
3. Занятия на свежем воздухе повышают концентрацию внимания и способствуют повышению концентрации, поскольку позволяет мозгу разгрузиться и впитать новые ощущения. Исследования показывают, что упражнения, выполняемые на открытом воздухе, снижают напряжение, спутанность сознания, гнев и депрессию более эффективно, чем любые аналоги в помещении.

ЛИТЕРАТУРА

1. Батова, Е.А., Маков, И.В. Занятия физической культурой на свежем воздухе как средство оздоровления студентов лечебного факультета // Наука в жизни человека. – 2024. – № 1. – С. 28-33.
2. Бушева, Ж.И., Пашенко, Л.Г. Анализ рекреационных потребностей студенческой молодежи северного вуза, занимающихся видами двигательной активности // Северный регион: наука, образование, культура. – 2023. – № 2 (54). – С. 87-98.
3. Зиямухаммедова, С.А. Влияние физической культуры на свежем воздухе на организм студентов // Молодой ученый. – 2019. – № 8 (246). — С. 28-39.
4. Касьяненко, В.И., Волкова, Н.С., Журавлева, И.А. Влияние климатических особенностей экорегиона на метаболические факторы организма студентов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2022. – № 11 (213). – С. 220-228.
5. Овчинников, Ю.Д., Пигида, К.С. Физическая культура в школе во всероссийских проектах // Автономия личности. – 2022. – № 1 (27). – С. 140-148.
6. Санитарные правила и нормы 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. ГАРАНТ. URL: <https://www.garant.ru/news/1669430/> (дата обращения: 15.07.2024).

7. Суханова, Е.Ю. Особенности физического воспитания студентов аграрного вуза с применением здоровьесберегающих технологий / Е.Ю. Суханова, А.М. Сурков, Н.Н. Штукин // ИННОВАЦИОННЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ: сборник статей II Международной научно-практической конференции, Пенза, 20 сентября 2023 года. – Пенза: Наука и Просвещение, 2023. – С. 117-119.
8. Сурков, А.М. Методические основы физического воспитания студентов в вузе / А.М. Сурков, Е.Ю. Суханова, Ю.Р. Фаенова // Педагогика и современное образование: традиции и инновации: Сборник статей II Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 03 мая 2020 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2020. – С. 62-68.
9. Черкашина, Т.В., Самохин, А.В. Эффективность занятий физической культурой на свежем воздухе в зимний период // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2019. – № 7. – С. 56-62.
10. Шутова, Т.Н., Глазкова, Г.Б., Андрищенко, О.Н. Способы привлечения населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом // Ученые записки университета Лесгафта. – 2023. – № 4 (218). – С. 486-490.
11. Alvarez-Gallardo, A. Social phenomena of physical culture and sports on fresh air // International Medical Journal. – 2024. – № 7. – pp. 56-78.
12. Rolfson, J. Development of physical activity as part of physical education at the university // Bulletin of New Pedagogical Technologies. – 2023. – № 6. – pp. 25-48.
13. Sagson Sun. Winter sports for physical education in universities and schools in China // Pedagogical Journal of the Beijing Academy of Sciences. – 2023. – № 4. – pp. 31-42.
14. Xiaoming Jiang, Jiali Cai, Xinli Wang, Lanlan Liu, Jianzhi Ren. Techniques for developing outdoor physical activity among Chinese university students // International Medical Journal. – 2023. – № 10. – pp. 78-93.
15. Zaimich, F. Psychophysical development of Indian university students // International Medical Journal. – 2024. – № 7. – pp. 112-134.

© Антипов Олег Владимирович (antipov_ov@bk.ru), Луцюк Владимир Евгеньевич (lustyk@mail.ru),
 Першин Юрий Лаврентьевич (pershin1957@mail.ru).
 Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»