

Физическая культура и спорт в условиях северного региона

Как сказал первый народный комиссар просвещения РСФСР Анатолий Васильевич Луначарский: «Спорт формирует культуру оптимизма, культуру бодрости», - действительно это так, поскольку даже с научной стороны это можно объяснить: во время физической нагрузки организм человека выделяет ряд гормонов, среди которых и дофамин - гормон счастья, именно поэтому у человека возникает чувство счастья и удовлетворенности после тренировки. Всё это является крайне важным аспектом жизни любого человека и играет неоспоримо значимую роль в здоровом функционировании организма. Особенно это важно для жителей северных широт, ведь в северных регионах господствуют более суровые погодные условия и климат, что сказывается и на моральном, и на физическом состоянии человека.

В условиях севера роль спорта и физической культуры всё более и более заметна. Причём спортивная сфера играет важную роль в социальном развитии регионов и стоит наряду с такими важными сферами как образование и здравоохранение, являясь «связующим звеном» этих направлений - физическая культура играет существенную роль в образовании, выходя на равные с другими дисциплинами школьных и университетских программ, немалое значение придаётся спорту и в медицине, ведь здоровый образ жизни - залог здоровой и долгой жизни. Французский писатель Морис Декобра говорил: «Спорт – лекарство от плохого настроения и депрессий», - в данном высказывании заключается другая полезная составляющая спорта, особенно актуальная в северных районах, поскольку из-за непростых условий жизни жители зачастую могут прибывать в меланхолических и унылых состояниях.

У народов севера спорт приобрёл поистине важное значение. Существует множество видов спорта, созданных именно северными народами. В качестве примера можно привести северное многоборье, которое является одним из популярных видов спорта коренных народов Севера. Оно включает в себя пять дисциплин: метание топора на дальность, бег с палкой по пересечённой местности, тройной национальный прыжок, метание тынзея на хорей и прыжок через нарты. Другим национальным видом спорта, признаваемым ещё и национальным видом спорта карельской соседки Финляндии, является песапалло или финская лапта, включающая в себя традиционные для Финляндии командные игры с мячом и битой и североамериканский бейсбол. Данный вид спорт был создан в 20-х годах XX века и приобрёл широкую популярность в ряде стран, среди которых Германия, Швеция, Швейцария. Также нельзя не сказать про ездовой спорт или гонки на собачьих упряжках. Данный вид спорта возник из-за повсеместного применения народами Севера собачьих упряжек в качестве средства передвижения. Гонки имеют более чем вековую историю и являются отличительной северной чертой. Конечно же, не стоит забывать про, наверное, один из самых известных и популярных спортивных видов - лыжный. В

условиях суровой северной снежной природы лыжи появлялись повсеместно, и, в первую очередь, являлись средством передвижения. Первые упоминания о лыжах встречаются в трудах Иордана и Жорданеса. Сейчас это спорт, с 1924 года входящий в программу зимних Олимпийских игр, имеющий множество «фанатов» и получивший серьёзное мировое признание. В Международную федерацию лыжного спорта входит около 60 государств.

Подводя итог, я могу сказать о бесспорной важности спорта не только для жителей Севера, но и для всех людей в целом. Именно за счёт физической нагрузки мы можем поддерживать свой организм в хорошем состоянии, за счёт чего формируется один из главных человеческих «критериев» - здоровье. Спорт является и неким инструментом баланса жизни современного общества, его особой силой, недаром английский прозаик и драматург Джон Голсуорси говорил: «Спасительной силой в нашем мире является спорт — над ним по-прежнему реет флаг оптимизма, здесь соблюдают правила и уважают противника независимо от того, на чьей стороне победа».