**ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА СУРГУТСКОГО РАЙОНА ХМАО-ЮГРЫ**

**Автор Юдаев Лев Викторович, тренер-преподаватель МАУ ДО СШОР Сургутского района**

Введение. Ханты-Мансийский автономный округ Югра является территорий Российской Федерации относящийся к условиям крайнего Севера. В этом регионе наблюдаются низкие температуры, особенно зимой. Средняя температура в зимний период может опускаться ниже -30 °C.

Основные отрасли экономики – это добыча углеводородов. Часть вырученных средств за добычу углеводородов направляется на социальные нужды округа, в том числе и в спортивную сферу.

В ХМАО-Югре огромное внимание уделяется досуговой деятельности населения, в том числе и спортивно-образовательной отрасли. Куда входит детский спорт, спортивная подготовка на уровне спортивных школ и спорт высших достижений.

Хочу отметить. организация спортивной работы в условиях Крайнего Севера имеет свои уникальные особенности, связанные с климатическими, экологическими и культурными условиями региона. Вот некоторые из них:

1. Климатические условия:

- Температурные колебания: Экстремально низкие температуры могут повлечь за собой риск обморожений, переохлаждений и других холодовых травм. Необходимо строго следить за физическим состоянием спортсменов. Короткий световой день: зимой длительность светового дня значительно сокращена, что может повлиять на режим тренировок и восстановление. Необходима адекватная освещенность и использование искусственного света.

2. Подбор одежды и снаряжения:

  - Специализированная тепло держащая одежда и обмундирование, обеспечивающее защиту от холода и ветра, играют ключевую роль. Также важен выбор соответствующей спортивной экипировки.

3. Акклиматизация и адаптация:

 - Спортсмены должны адаптироваться к условиям низкой температуры и влажности, поэтому постепенная акклиматизация становится важным аспектом тренировочного процесса.

4.сихологические аспекты:

- Изоляция, суровые погодные условия и длинные зимние месяцы могут влиять на психоэмоциональное состояние спортсменов. Необходимы мероприятия по поддержанию морального духа и командного взаимодействия.

5. Специфика тренировок:

 - Ограниченные возможности для тренировок на открытом воздухе могут потребовать использования закрытых спортивных объектов. Это также включает в себя необходимость в проведении тренировок в специфичных условиях, таких как снег и лед.

6. Безопасность и здоровье:

- Повышенное внимание к безопасности, особенно при проведении тренировок на открытом воздухе. Необходимо учитывать риски, связанные с холодом, а также потенциальные опасности, такие как снежные лавины или другие природные угрозы.

7. Участие местного населения:

 - Интеграция традиционных видов спорта и игр местного населения может обогатить опыт и расширить спектр спортивных мероприятий. Это также может способствовать повышению интереса к спорту среди молодежи.

8. Логистика и транспорт:

 - Ограниченные возможности транспортировки оборудования и материалов могут влиять на организацию тренировочного процесса и соревнований. Необходимость в грамотной логистике и планировании.

9. Расстояния между муниципалитетами.

- ХМАО имеет площадь около 534 000 квадратных километров. Это делает его одним из крупнейших автономных округов в России. Основная спортивная работа сконцентрирована в городах, куда в зимнее время бывает сложно попасть из-за низкой температуры.

10. Географическое положение:

 - Регион расположен в Западной Сибири и граничит с Тюменской областью на юге, Ямало-Ненецким автономным округом на западе, а также с другими регионами и республиками.

Соответственно, управление и организация спортивной работой в таких условиях требует комплексного подхода, учитывающего все эти факторы для достижения максимальных результатов и обеспечения безопасности спортсменов.

Автором статьи предлагается следующий вариант комплексного подхода в подготовке спортсменов в виде спорта тхэквондо ВТФ.

1. Физическая подготовка:

   - Включает развитие двигательных качеств: силу, выносливость, скорость, гибкость и координационных: амплитуду движений в суставах, равновесие, точность, меткость, ритмичность, пластичность, прыгучестью. Нами разрабатываются групповые и индивидуальные программы тренировок с учетом особенностей спортсмена и вида спорта тхэквондо. Повышающие уровень общей и специальной физической подготовленности каждого занимающегося.

1. Техническая подготовка:

   - Осваиваются специфические для данного вида спорта технические навыки. Это поэтапное включение в процесс тренировки как базовые, так и сложные элементы.

1. Тактическая подготовка:

   - Разработка стратегий и тактик соревнований. Спортсмены учатся адаптироваться к различным условиям во время соревнований и действовать в соответствии с планом.

1. Психологическая подготовка:

   - Уделяется внимание развитию психологической устойчивости, концентрации и уверенности в своих силах. Это может включать техники визуализации и работы с мышлением.

1. Восстановление и питание:

   - Не менее важным является правильно организованный процесс восстановления после тренировок и соревнований, а также сбалансированное питание, что способствует улучшению результатов.

6. Мониторинг и текущая оценка состояние спортсменов:  
   - Регулярное тестирование и оценка физической формы и результатов помогают корректировать тренировочный процесс и избегать перегрузок.

7. Индивидуальный подход:

   - Учитываются индивидуальные особенности каждого спортсмена — его физическая подготовка, психологические черты, цели и мотивы.

Вывод: Комплексный подход к спортивной подготовке обеспечивает всестороннее развитие спортсмена, позволяя ему достигать высоких результатов, избегая травм и перегрузок. Совместная работа тренеров, врачей и спортивных психологов играет ключевую роль в этом процессе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Головихин Е.В. Тхэквондо для лиц с ПОДА (раздел керуги) : учебно-методическое пособие. / Е.В. Головихин, Ю.Ю. Жуков. - Москва : Ridero, 2019. - 134 с.
2. Головихин Е.В. Профессионально-личностное становление спортсменов в условиях организации педагогической поддержки (на примере каратэ кёкусинкай) : диссертация. / Е.В. Головихин. - Ульяновск, 2002. - 126с.
3. Головихин Е.В. Особенности формирования специальных двигательных и координационных качеств тхэквондистов (на примере сборной команды России по тхэквондо ВТФ) : учебно-методическое пособие / Е.В. Головихин, В.И. Воробьев, А.П. Ефремов. – Москва : СТР(ВТФ), 2007. - 217с.
4. Головихин Е.В. Программа по тхэквондо (ВТФ) : программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, федерации, спорт.клубы и др. юридические организации занимающиеся дополнительным образованием). – Москва : СТР (ВТФ), 2007. - 155с.