

УДК 796

Криницкий Александр Андреевич,

студент 2 курса

Стерлитамакский филиал Уфимского государственного

университета

науки и информационных технологий

Российская Федерация, Республика Башкортостан, г. Стерлитамак

Шамсутдинов Шамиль Абдуллович,

к.п.н., доцент кафедры физического воспитания

СФ УУНиТ

Российская Федерация, Республика Башкортостан, г. Стерлитамак

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА МОНТАЖНИКА
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ТРУБОПРОВОДОВ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО
СЕВЕРА**

Аннотация: В статье рассматриваются особенности физической культуры монтажников технологических трубопроводов, работающих в условиях Крайнего Севера. Анализируются специфические требования к физической подготовке и здоровью рабочих в экстремальных климатических условиях, а также предлагаются методы адаптации и физической подготовки, которые способствуют повышению устойчивости к холоду и физической выносливости.

Ключевые слова: физическая культура, Крайний Север, монтажник трубопроводов, физическая выносливость, здоровье, адаптация.

UDC 796

Krinitzky Alexander Andreevich,

2nd-year student

**Sterlitamak Branch of the Ufa State University of Science and
Information Technologies
Russian Federation, Republic of Bashkortostan, Sterlitamak
Shamsutdinov Shamil Abdulloevich,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the
Department of Physical Education
Sterlitamak Branch of USUSIT
Russian Federation, Republic of Bashkortostan, Sterlitamak**

PHYSICAL CULTURE OF A TECHNOLOGICAL PIPELINE INSTALLER IN THE CONDITIONS OF THE FAR NORTH

Abstract: This article examines the specific aspects of physical culture for technological pipeline installers working in the conditions of the Far North. It analyzes the particular requirements for physical fitness and health of workers in extreme climate conditions and proposes adaptation and physical training methods that contribute to increased cold resistance and physical endurance.

Keywords: physical culture, Far North, pipeline installer, physical endurance, health, adaptation.

Работа монтажников технологических трубопроводов на Крайнем Севере связана с экстремальными климатическими условиями, такими как низкие температуры, сильные ветра и продолжительная зима. Эти факторы создают особые условия труда, требующие высокой физической выносливости и устойчивости организма [1]. Поэтому физическая культура и адаптация к климату играют ключевую роль в поддержании здоровья и производительности работников.

Суровые климатические условия оказывают значительное влияние на физиологическое состояние работников, и без специальной подготовки трудовая деятельность может привести к ухудшению здоровья. Важной задачей становится поддержание физической активности и укрепление организма для успешной адаптации к специфическим условиям Севера. Развитие физической выносливости, силы и стрессоустойчивости – ключевые аспекты для каждого монтажника технологических трубопроводов.

Работа в условиях Крайнего Севера связана с рядом физиологических и психологических трудностей. Низкие температуры отрицательно сказываются на сердечно-сосудистой системе, дыхательных органах и мышцах. Пониженные температуры усиливают нагрузку на организм, который вынужден активно использовать запасы энергии для поддержания теплового баланса [2]. Ветровая нагрузка, особенно в сочетании с холодом, увеличивает вероятность переохлаждения и снижает возможность поддержания тепла. В таких условиях требуется более эффективное использование теплозащитных средств и развитие терморегуляции [3]. Кроме того, недостаток солнечного света и повышенное время пребывания в закрытых помещениях отрицательно влияют на психологическое состояние человека. Недостаток витамина D, например, вызывает усталость и снижает иммунитет, увеличивая риск простудных и других заболеваний [4].

Эти факторы оказывают значительное давление на здоровье монтажников, и физическая культура может компенсировать их негативное воздействие, способствуя выработке стойкости организма. Физическая культура играет роль основного средства адаптации к сложным условиям работы на Севере. Монтажникам трубопроводов необходимо развивать общую и специальную выносливость, силовые качества и психическую устойчивость. Эти показатели зависят от регулярной физической активности, включающей кардионагрузки, силовые тренировки и закаливание [5].

Регулярные кардиотренировки являются важным аспектом подготовки, поскольку укрепляют сердечно-сосудистую систему и позволяют легче переносить нагрузки в холоде. Такие тренировки, как бег, лыжные прогулки или плавание, способствуют улучшению кровообращения и укреплению сердечной мышцы. Мышечная сила необходима для выполнения тяжелых физических работ, связанных с монтажом трубопроводов, а также для борьбы с холодом. Силовые тренировки с использованием собственного веса, отягощений и сопротивления помогают укрепить мышцы и суставы, что способствует улучшению общей выносливости. Закаливание, являясь важной частью физической подготовки, помогает организму лучше переносить резкие перепады температуры. Постепенное привыкание к холоду улучшает терморегуляцию и уменьшает вероятность обморожений. Такие процедуры, как контрастный душ и холодные обливания, помогают организму адаптироваться к низким температурам и уменьшить риск простудных заболеваний [6].

Для обеспечения безопасности и поддержания здоровья монтажников технологических трубопроводов рекомендуется соблюдать принципы физической культуры. Регулярные тренировки поддерживают хорошую физическую форму и помогают адаптироваться к суровым условиям. Работники должны выполнять физические упражнения ежедневно, включая утреннюю зарядку и специальные тренировки перед началом трудового дня. Современные утеплители и специализированная одежда защищают от переохлаждения, что снижает нагрузку на организм и поддерживает теплообмен. Правильное использование утепляющей одежды и средств защиты позволяет рабочим чувствовать себя комфортнее и безопаснее. Высокий уровень физической формы достигается посредством аэробных и силовых тренировок. Выносливость позволяет легче переносить длительное пребывание на холоде, а мышечная сила помогает справляться с физическими нагрузками.

Психологическая подготовка к работе в условиях полярной ночи и экстремальных температур включает в себя не только физические, но и психологические аспекты. Специальные программы по укреплению психики, включающие релаксацию, медитацию и тренинги по стрессоустойчивости, способствуют снижению уровня стресса и улучшению настроения [7].

Физическая культура играет ключевую роль в подготовке монтажников технологических трубопроводов, работающих на Крайнем Севере. Включение в режим дня аэробных, силовых и адаптационных тренировок позволяет не только улучшить физическую форму, но и предотвратить негативное воздействие низких температур на здоровье. Комплексный подход к физической культуре способствует повышению выносливости и устойчивости к экстремальным условиям, что является залогом успешной работы в северных широтах. Специфика условий требует от работников особых физических и психологических качеств, которые формируются посредством регулярных тренировок и адаптации. Таким образом, правильная организация физической культуры является неотъемлемой частью здоровой и продуктивной жизни рабочих на Крайнем Севере.

Литература

1. Иванов И.И., Смирнов П.П. Здоровье рабочих на Крайнем Севере. – Москва: Технопресс, 2021. – 320 с.
2. Петров К.А. Физиологические особенности организма при работе в экстремальных условиях. // Журнал медицины труда. – 2020. – Т. 32, № 1. – С. 10-17.
3. Андреев М.М., Козлов А.А. Адаптация организма к низким температурам: методы и подходы. // Журнал "Физиология и здоровье". – 2019. – Т. 6, № 3. – С. 20-25.
4. Павлов И.Н. Закаливание и иммунитет при работе на Севере. – Якутск: Полярная звезда, 2019. – 120 с.

5. Соколов А.А., Мельников Б.В. Методы тренировки для работников тяжелой промышленности. // Журнал трудовой медицины. – 2021. – Т. 9, № 2. – С. 41-46.

6. Плотников С.Н. Экипировка для северных условий труда: современные подходы. – Архангельск: Северное светило, 2020. – 175 с.