

ОСОБЕННОСТИ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ИЗ ИНДИИ В УСЛОВИЯХ СИБИРСКОЙ ЗИМЫ

Тарханова Юлия Андреевна

студент, Кемеровский государственный медицинский университет, РФ, г. Кемерово

Кунгурцева Марина Дмитриевна

научный руководитель, старший преподаватель, Кузбасский государственный технический университет им. Т.Ф. Горбачёва, РФ, г. Кемерово

FEATURES OF SKI TRAINING OF STUDENTS FROM INDIA IN THE CONDITIONS OF THE SIBERIAN WINTER

Yulia Tarkhanova

Student, Kemerovo State Medical University, Russia, Kemerovo

Marina Kungurtseva

Scientific adviser, Senior Lecturer, Kuzbass State Technical University. T.F. Gorbachev, Russia, Kemerovo

Аннотация. В данной научной работе раскрывается способ адаптации к холодному климату, акцентируется внимание на различиях механизмов теплопродукции людей из разных климатических зон. Также рассматриваются преимущества лыжной подготовки.

Abstract. In this scientific work, the method of adaptation to a cold climate is revealed, attention is focused on the differences in the mechanisms of heat production of people from different climatic zones. The advantages of ski training are also considered.

Ключевые слова: физическая культура, лыжная подготовка, адаптация, закаливание, иностранные студенты.

Keywords: physical culture, ski training, adaptation, hardening, foreign students.

Отдел по работе с иностранными студентами был создан в КемГМУ в 2017 году. Большинство иностранных студентов приехали из Индии. На кафедре физической культуры КемГМУ в зимнее время все обучающиеся занимаются лыжной подготовкой, так как это – один из самых наиболее доступных и многочисленных видов физической культуры в зимнее время года. Длительное воздействие низких температур пагубно влияет на наш организм: раздражаются слизистые оболочки верхних дыхательных путей, из-за чего снижается барьерная функция организма. Он становится уязвимым к бактериальным и вирусным инфекциям. Это может

привести к простуде и даже к хроническим заболеваниям.

В Индии самые наиболее холодные месяцы года – декабрь и январь, когда на северо-западе температура составляет около +10...+15. В западных и южных регионах самым жарким месяцем считается – апрель; для северных районов Индии – май. Температура в среднем составляет около 32-40 ° С в большинстве штатов. Температуры 50 ° С и выше нормальное явление в определенных частях Индии.

В Кемеровской области суровые климатические условия, зима продолжается около шести месяцев в году, а лето наоборот короткое, случаются также и значительные колебания температур. Важно своевременно подготовить организм к холодному климату.

Ученые доказали, что механизм теплопродукции у студентов из жарких климатических зон ниже, чем у студентов из России. Люди проживающие в холодных регионах страны в некой мере способны противостоять холоду, их организм автоматически поддерживает температуру тела в холодных условиях. Это явление следует рассматривать как защитное приспособление. Из-за сниженного уровня теплопродукции иностранные студенты чаще болеют при пребывании в холодном климате Сибири. Всем иностранным студентам требуется основательная подготовка к занятиям на улице при минусовой температуре.

Основной способ адаптации к холодным условиям – это закаливание, метод физиотерапии, который способствует повышению устойчивости организма к низким температурам, выработке иммунитета. Необходимо добиваться готовности организма реагировать на разные по диапазону перепады температур и к меняющимся условиям климата.

Рекомендуются такие способы закаливания, как контрастный душ, обливание холодной водой, посещение бассейна. Также закаливание может быть местное – полоскание горла холодной водой, такой способ приводит к снижению чувствительности носоглотки к холоду. Необходимо помнить о том, что данный метод закаливания требует особого внимания: важно проводить процедуры систематично, например в определенное время, чтобы организм выработал реакцию на внешний раздражитель, это усилит привыкание к холодным температурам. Перерывы в закаливании лишь снизят приобретенную реакцию. Переход от менее сильных воздействий к более сильным должен осуществляться постепенно, с учетом состояния организма и характера его ответных реакций на применяемое воздействие.

Преимущества закаливания: улучшения со стороны сердечно-сосудистой и нервной систем, укрепление иммунитета, ускорение метаболизма. Человек получает возможность жить в непривычных ему погодных условиях. Повышается устойчивость к заболеваниям.

Важно помнить о том, что закаливание лучше сочетать с физическими нагрузками и спортивными упражнениями. Вследствие этого эффективность закаливающих процедур повышается. Также гимнастика и массаж положительно влияют на рецепторы кожи, происходит тонизирующее влияние на центральную нервную систему, улучшается контроль над работой всех систем органов, способствует большей адаптации.

Занятия по лыжной подготовке проходят на морозном воздухе. Во время катания мышцы совершают активную работу, в результате чего тратится очень много тепла. Организму необходимо образовывать больше энергии, чем в условиях покоя. В этом случае важное значение имеет спортивная одежда, предотвращающая охлаждение тела из-за быстрых потерь тепла. Она должна быть лёгкой, водонепроницаемой, оберегать от мороза и ветра, никак не препятствовать движениям при ходьбе на лыжах. Под куртку лучше надеть теплую кофту, а на руки шерстяные варежки. На голове должна быть шерстяная или спортивная шапка, ноги также следует держать в тепле для этого достаточно надеть теплые носки.

Почему же лыжная подготовка так распространена и используется на кафедре физической культуры КемГМУ?

- Естественное закаливание организма занимающихся, благодаря свежему воздуху и минусовым температурам.

- В работу вовлекаются все основные группы мышц рук, ног, туловища.
- Воспитывает и совершенствует физические качества – выносливость, сила, координация.
- Благоприятно воздействует на сердечно-сосудистую систему, дыхательную, нервную.
- Даёт возможность регулировать нагрузку с учётом возраста и пола, за счёт длины и рельефа трасс.
- В процессе лыжной подготовки занимающиеся приобретают новые двигательные умения и навыки, связанные с лыжным спортом.
- Доступность, популярность и массовость.

Отсюда следует, что лыжная подготовка на занятиях, как средство физического воспитания студентов – подходит идеально, т.к. воспитывает важнейшее физическое качество – выносливость, необходимое в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей, она отражает общий уровень работоспособности человека.

Список литературы:

1. М.М. Горбунов. Н.В. Коршунова, О.В. Юрченко. «Основные физиологические механизмы и адаптационные реакции при закаливании организма в условиях холодного климата» <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-fiziologicheskie-mehanizmy-i-adaptatsionnye-reaktsii-pri-zakalivanii-organizma-v-usloviyah-holodnogo-klimata/viewer>
2. Коц Я.М. «Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры», 1998 – С.117-121
3. Реферат «Методы закаливания организма» <https://referatpofizkulture.ru/методы-закаливания-организма/>
4. М.И. Бочаров. «Терморегуляция организма при холодовых воздействиях» <https://cyberleninka.ru/article/n/termoregulyatsiya-organizma-pri-holodovyh-vozdeystviyah-obzor-soobschenii/viewer>