

2. Дудьев В.П. Психомоторика детей с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие / Дудьев В.П. — Барнаул: Алтайский государственный педагогический университет, 2020. — 360 с.
3. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. 2-е изд., стер. - М.: Спорт-Человек, 2020. - 616 с.
5. Киваева И.В. Методическое сопровождение коррекционного обучения детей дошкольного возраста с тяжёлыми нарушениями речи / И.В. Киваева, О.В. Грядунова // Инновационные формы и технологии в комплексном сопровождении детей с отклонениями в развитии: сб. науч. тр. / КФУ. - Казань, 2014. - С. 34-36.
6. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение: Учебное пособие для вузов. М.: Юрайт, 2021. -156 с.
7. Министерство здравоохранения Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://minzdrav.gov.ru/ru> (дата обращения: 19.09.2022).
8. Филичева Т. Б. Основы логопедии: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Педагогика и психология (дошк.)» / Т. Б. Филичева, Н. А. Чевелева, Г. В. Чиркина. - М.: Просвещение, 1989. - 223 с.

УДК 796.92:61-057.875

ВЛИЯНИЕ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЁЖИ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ

**Дронина Олеся Александровна,
Анкудинова Софья Романовна**

Иркутский государственный медицинский университет,
г. Иркутск, Россия

Аннотация: В данной статье мы рассматриваем динамику пульса во время занятий лыжной подготовкой и влияние на здоровье человека в целом. А также характеристику анатомо-физиологических качеств на оздоровительный эффект систем организма человека вне зависимости от его физической подготовки.

Ключевые слова: лыжная подготовка, физическая нагрузка, здоровье, лыжный спорт, мышцы.

THE IMPACT OF SKI TRAINING ON THE HEALTH OF YOUNG PEOPLE AT THE MEDICAL UNIVERSITY

**Dronina Olga A.,
Ankudinova Sofya R.**

Irkutsk state medical university, Irkutsk, Russia

Annotation: In this article, we observe the dynamics of the heart rate during ski training and the impact on human health in general. As well as a characteristic of the anatomical and physiological quality on the healing effect of the human systems organism, regardless of its physical condition.

Keywords: ski training, load, health, skiing, muscles.

Актуальность: в наши дни современный человек проводит всё больше времени в сидячем положении, это отрицательно влияет на здоровье. Ухудшается работа сердечно-сосудистой системы, что может привести к

раннему развитию ишемической болезни сердца, увеличивается нагрузка на опорно-двигательный аппарат, а также ведет к ранней смерти. Занятия зимними видами спорта способны помочь человечеству избавиться от значительного количества проблем со здоровьем. Одним из самых популярных и эффективных видов спорта является лыжная подготовка.

Цель исследования: изучить влияние занятий лыжным спортом на организм студентов.

Материал и методы исследования: изучение и выбор научной литературы по теме исследования, проведение практической части занятия с целью определения влияния лыжной подготовки на организм человека. Проведение опроса среди студентов ИГМУ для выявления положительного результата на организм студентов.

Лыжная подготовка помогает сохранить здоровье, продлить жизнь и провести профилактику заболеваний. Ходьба на лыжах — это отличный вариант для новичков, ведь в этом виде спорта практически не нужны никакие профессиональные навыки, а пользы от него намного больше, чем от других видов тренировок.

Лыжные гонки, как вид спорта известен во всём мире, а на сегодняшний день он является одним из самых массовых видов зимнего отдыха. На лыжи ставят детей с пяти лет, как только ребенок начинает уверенно чувствовать себя на ногах. За счёт прогулки на лыжах укрепляется мышечный корсет, сердечно-сосудистая и дыхательная системы, а также улучшается координация. Данный вид спорта положительно сказывается на психике: маленький человек учится принимать самостоятельные решения, вырабатывает морально-волевые качества.

Для молодёжи и людей пожилого возраста проблемой остаётся множество патологий опорно-двигательного аппарата и не только. Взрослый человек проводит около 90% своего времени в помещении, а занятие лыжной подготовкой – это хороший способ профилактики заболеваний, снижается уровень стресса и улучшает настроение. Также увеличивается насыщение крови кислородом, что способствует увеличению обменных процессов в организме, нормализуется сон и исчезает бессонница. С секретцией желез на поверхность кожи выводятся токсические вещества, за счёт ускоренных метаболических процессов осуществляется иммобилизация жира.

В эпидерме располагаются нервные окончания, которые взаимодействуют с низкими температурами воздуха во время занятий лыжной подготовкой. Рецепторы раздражаются и увеличивается уровень чувствительности к холоду, в результате активируются механизмы терморегуляции, и человеческий организм способен переносить более высокие температуры. Данный механизм лежит в основе закаливания.

В процессе катания на лыжах человек активно вдыхает воздух, в котором содержатся фитонциды, озон, терпены, эти вещества обеспечивают иммуностимулирующее и антимикробное действие. Поэтому для профилактики простудных заболеваний рекомендуют лыжную подготовку.

За счёт отталкивания палками активно работают мышцы плечевого пояса и верхних конечностей, вследствие чего улучшается их тонус. Существует несколько способов передвижения на лыжах: классический и коньковый ход. В зависимости от вида работают различные группы мышц, что, в свою очередь, помогает организму избежать дисбаланса.

Когда человек использует классический ход, то активно работают мышцы передней и задней поверхности бедра, это позволяет спортсмену сделать выкат вперёд, также задействованы крупные мышечные группы спины. Во время конькового стиля большая нагрузка идёт на двуглавые, трехглавые, четырёхглавые, ягодичные и широчайшую мышцы спины.

Чтобы занятия спортом оказали благоприятный эффект на организм, необходимо перед тренировкой провести небольшую разминку, а после завершить занятия заминкой.

Для проведения практической части среди студентов медицинского университета в возрасте от 18-20 лет был измерен артериальный пульс после первого занятия и через месяц. В исследовании приняли участие 28 студентов, из них 20 девушек и 8 юношей. Учащиеся на протяжении месяца два раза в неделю в течение полутора часа катались на лыжах.

Уровень физической нагрузки у каждого человека индивидуален, поэтому пульс после первой тренировки у всех был разным, но в пределах 130-150 ударов в минуту. Всего через месяц тренировок артериальный пульс снизился примерно до 120-140. За месяц занятий по лыжные подготовки мы не заметили существенных сдвигов в функциональном состоянии, но стоит отметить, что наблюдается положительная динамика.

По завершении исследования студентам было предложено пройти опрос, состоящий из вопросов: «Почувствовали ли вы изменения в организме после прогулки на лыжах?», «Планируете ли вы в свободное время самостоятельно заниматься лыжными гонками?» См. рис. 1-2.



Рис 1. Почувствовали ли вы изменения после лыжной подготовки?



Рис.2. Планируете ли вы в свободное время заниматься лыжными гонками?

Результаты: На основании данных исследования стало ясно, что регулярные занятия способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы. Также большая часть опрошенных отметила, что после прогулки на лыжах

уровень стресса снизился, ребятам было легче осваивать учебный материал во второй половине дня. Был выявлен положительный эффект во время сна. Занятия на свежем воздухе, совмещенные с дозированной физической нагрузкой, благоприятно повлияли на общее состояние студентов.

Вывод: В результате исследования был сделан вывод, что при правильном подходе к занятиям спортом, лыжные тренировки положительно сказываются на здоровье людей, а именно оказывают благоприятный эффект на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также на опорно-двигательный аппарат. Все вышесказанные доводы позволяют считать занятия лыжным спортом абсолютно полезным времяпрепровождением, которое можно использовать как для профилактики заболеваний, так и для здорового образа жизни.

Список источников

1. Алабин В.Г.. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Учебное пособие. / В.Г. Алабин, А.В. Алабин, В.П. Бизин. - Харьков: «Основа», 1993. 244 с.
2. Евстратов В.Д.. Лыжный спорт: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. / В.Д. Евстратов, Г.В. Чукардин, Б.И. Сергеев. - Москва, 2004.
3. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зацюрский - Москва: Физкультура и спорт, 2000. С. 28-39.
4. Миленина М.А. Методические указания. Коньковый ход. О. / М.А. Миленина М.А., М.А. Красавина. - Омск, ОмГТУ, 2008. 39 с.

УДК 57.02

ОСОБЕННОСТИ ПАРАМЕТРОВ БИОРИТМОВ, ОТРАЖАЮЩИХ АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ У ЛЮДЕЙ, ПРОЖИВАЮЩИХ НА ЮГЕ И СЕВЕРЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Дуров Алексей Михайлович

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: в статье представлены материалы по изучению суточных ритмов частоты дыхания и жизненной емкости легких у мужчин и женщин, проживающих в Тюмени и в Сургуте. Параметры биоритмов предлагаются для оценки функциональных и адаптационных возможностей у людей.

Ключевые слова: суточные ритмы, параметры биоритма, зрелый возраст.

FEATURES OF BIORHYTHM PARAMETERS REFLECTING ADAPTIVE CAPABILITIES OF PEOPLE LIVING IN THE SOUTH AND NORTH OF THE TYUMEN REGION

Durov Alexey Mikhailovich

Tyumen State University, Tyumen, Russia

Abstract: the article presents materials on the study of the circadian rhythms of respiratory rate and vital capacity of the lungs in men and women living in Tyumen and Surgut. Biorhythm parameters are proposed to assess functional and adaptive capabilities in humans.

Keywords: circadian rhythms, biorhythm parameters, mature age.