

ОЗДОРАВЛИВАЮЩЕЕ ВЛИЯНИЕ КЛИМАТА ИССЫК-КУЛЯ ПРИ АКТИВНОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО И ЗАКАЛИВАЮЩЕГО КОМПОНЕНТОВ

САРАЛАЕВ М.К., МАМБЕТОВ З.Ж., СУСЕЕВА Л.М.
ualibrary@mail.ru

Аннотация: данная статья помогает раскрыть методы и способы оздоровления широких масс людей работоспособного возраста в климатических условиях на побережье Иссык-Куля .

Annotation: this article reveal of method and ways health wide of people able to age climate condition coast of Issik-Kul

Одним из благодатных климатических районов Кыргызстана являются побережье озера Иссык-Куль. Ежегодно десятки и сотни тысяч тружеников республики и ближнего зарубежья приезжают отдыхать и лечиться в Иссык-Кульских пансионатах, домах отдыха и лечебно-профилактических учреждениях. Однако, на наш взгляд оздоровительные свойства климата Иссык-Куля используются не в полной мере. Именно изучению этой проблемы будут посвящены наши исследования.

Актуальность выбранной темы в том, что Иссык-Кульский климат бесспорно оздоравливающе влияет на отдыхающих. И если пребывание в Иссык-Кульской котловине отдыхающих и лежащих людей сочетать с режимами двигательными и закаливающими компонентами, что эффект будет более существенным. Данная тема научного исследования вполне обладает новизной, ибо в таком комплексном формате эта проблема не исследовалась. Практическая значимость также бесспорна, так как ежегодно в пансионатах, домах отдыха, спортивно-оздоровительных лагерях, курортах Иссык-Кульской котловины отдыхают множество трудоспособных людей и если провести экспериментальное исследование и выработать научно-обоснованные рекомендации, то это будет конкретным вкладом в науку и в практике оздоровление широких масс людей работоспособного возраста(25-45 лет, мужчины и женщины). По нашей задумке, экспериментальная часть исследования будет проводиться начиная с определения и уточнения показателей двух групп испытуемых: экспериментальной- отдыхающие;, контрольной- Бишкекчане. Для организации исследования необходимо будет разработать специальное тестовое задание, учитывающие антропометрические, медицинские показатели, уровень физической подготовки и другие комплексные показатели, состояние здоровья, а также болезни, от которых лечатся оздоравливающие.

Первоначально мы намерены тщательно изучить из доступной научной литературы три уровня оздоровления отдыхающих в Иссык-Кульских объектах и составить аналитические материалы:

- о влиянии климата Иссык-Кульской котловины на здоровье человека;
- о пользе физических упражнений и всевозможных двигательных режимов в процессе организации отдыха и лечения;
- о пользе закаливания организма в условиях Иссык-Кульского климата:

Задачи исследования:

1. Изучить по литературным источникам состояние вопроса о влиянии климата Иссык-Куля на организации взрослых людей при активном использовании двигательного и закаливающего компонентов;
2. Экспериментально проверить влияние климата Иссык-Куля на здоровье при активном использовании двигательных и закаливающих компонентов;

3. Дать практические рекомендации работникам физической культуры пансионатов и лечебно-профилактических компонентов.

Научная гипотеза.

В результате экспериментального исследования будут определены конкретные пути использования необходимого комплекса физических упражнений и особой методики закаливания для эффективного использования естественных сил природы в оздоровлении отдыхающих и лечущихся на Иссык-Куле. В результате проведения данного исследования будут даны практические рекомендации по более эффективному использованию климата Иссык-куля для оздоровления работоспособного населения и лечения больных в период отпусков.

Методы исследования:

- изучение литературных источников;
- обобщение опыта работы лечебно- оздоровительных учреждений Иссык-Куля;
- наблюдение за проведением физкультурных и закаливающих организм занятий и процедур;
- педагогический эксперимент;
- беседы и консультации со специалистами.

Цель, задачи, научная гипотеза, методы исследования наталкивают нас на следующие сведения. В Кыргызстане самым крупным озером является Иссык-Куль. Оно самое большое и многоводное озеро в Центральной Азии. Его объем составляет 2738км.куб., расположен на высоте 1606,9м над уровнем моря. Размер зеркальной поверхности 6236 кв.км. длина 178км, ширина в самой широкой части 60км. Глубина составляет 688км. Температура воды летом +24С, зимой +4С.

Иссык-Кульский климат обладает великолепными свойствами, влияющими благотворно на человека; чистая по составу и минерализации вода, озера, вся окружающая среда- живописные ущелья, богатая растительность, разнообразный животный мир, чистый воздух, целебная вода источников.

Пребывание человека в климатических условиях Иссык-Кульской котловины в сочетании с двигательным режимом и закаливанием организма с помощью специальных процедур в значительной степени усиливает эффект оздоровления, только следует четко и на научной основе определить параметры нагрузок и процедур. Закаливание- последовательное повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов- холода, жары, повышенной солнечной радиации. Основными средствами закаливания являются планомерно используемые естественные факторы природы- воздух, вода и солнечные лучи. Наблюдениями и исследованиями установлено, что в основе закаливания лежит многократное воздействие на организм, в частности на поверхность тела, определенных раздражителей и развитие по механизму устойчивых рефлексов приспособительных реакции и соответствующих изменений различных функций организма (кровообращения, обмена веществ и др.)

В результате комплексного изучения вышеназванной проблемы можно выработать практические рекомендации по более эффективному использованию климата Иссык-Куля на здоровье отдыхающих и лечущихся.

Литература:

1. Закаливание в книге; Энциклопедия по физической культуре и спорту. М.: ФиС. Том1., 1961г.с.292.
2. Климат. Энциклопедиясынын башкы редакциясы. 1983ж. 58-7-б.

3. Работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления(среднегорья) и при смене поясоклиматических условий. В книге: Спортивная физиология. Под. Ред. профессора Айриянца Я.М. Москва: Физкультура и спорт. 1986г. С.145-163.
4. Физкультура. Ден-соолук. Медициналык Энциклопедиясынын башкы редакциясы.1991ж. с.389-399.
5. Физкультура для всех. Базунов Б.А. Москва: физкультура и спорт. 1982г. С.176.
6. Физическое воспитание взрослых. В книге: Теория и методика физического воспитания. Под. общей ред. доктора пед. наук, профессора Матвеева Л.П. Москва: физкультура и спорт. 1976г. С. 218-236.
7. Шнитников А.В. Иссык-Куль: природа, охрана и перспективы использования озера. Илим 1979г. с.85.