

## **ОЦЕНКА УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММАМИ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ**

**Маслак С.А., Серета А.В., Филиппенко Е.Г.**

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

**Введение.** В последнее время в Республики Беларусь отмечается стойкая тенденция к ухудшению состояния здоровья молодежи. Социально-экономическая нестабильность, увеличение психоэмоционального напряжения существенно повышают требования к функциональному и физическому состоянию молодежи, которое является основным трудовым и ресурсным потенциалом государства.

С каждым годом все острее поднимаются проблемы оздоровительной направленности образовательного и воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта. Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов, и формирование у них здорового образа жизни сегодня имеет приоритетное значение. Неслучайно в последнее время повышается роль Высшей школы как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность с такими сформированными качествами и свойствами личности как социальная активность, ориентация на здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни. Целью физического воспитания и образования в медицинском университете является сохранение и укрепление здоровья молодежи, формирование у студентов сознательного и активного отношения к физической культуре [1, 5]. Одной из форм физической активности в свободное от учебы время являются занятия light – fitness используемое как средство в рекреационных и адаптивных направлениях в повышении уровня функционального развития внешнего дыхания.

**Цель исследования.** Определить влияние занятий фитнес- программами (light – fitness), во внеучебное время, на уровень функционального развития внешнего дыхания студенток медицинского университета.

**Материалы и методы.** Педагогическое исследование проводилось на базе УО «Витебский государственный медицинский университет» (ВГМУ), в котором приняли участие студентки первого курса лечебного факультета, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, имеющие приблизительно одинаковый уровень физического развития и физической подготовленности. Для решения поставленной задачи мы использовали следующие методы: анализ научно – методической литературы, метод анкетирования, педагогический эксперимент. Для проведения педагогического эксперимента студенток распределили на две группы по их желанию: контрольная, в которую вошли студентки (n = 17), занимающиеся по типовой учебной программе по учебной дисциплине «Физическая культура» для УВО Республики Беларусь (рег. номер ТД-СГ. 025/тип. от 27.06.2017). Вторую группу экспериментальную (n = 17), составили студентки, занимающиеся по программе light – fitness во внеучебное время кроме плановых учебных занятий.

Тестирование студенток проводилось вначале семестра и по окончании, и включало в себя: антропометрию (определение массы тела, длины тела, жизненной емкости легких), функциональных проб Штанге и Генчи с оценкой длительности задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) и на выдохе(проба Генчи) для суждения о комплексном

развитии механизмов формирования антигипоксической устойчивости организма и волевых качествах студенток.

**Результаты и обсуждения.** Проведя анализ показателей функциональных проб вначале эксперимента можно сделать вывод, что существенных отличий в результатах не отмечается. Результаты представлены в таблице 1.

**Таблица 1 – Показатели функциональных проб на начало эксперимента**

Показатели	Группы	Результаты тестирования
Жизненная емкость легких, л	контрольная	1,58 ± 0,05
	экспериментальная	1,59 ± 0,03
Длительность задержки дыхания на вдохе, с	контрольная	39 ± 1
	экспериментальная	38 ± 1
Длительность задержки дыхания на выдохе, с	контрольная	18 ± 1
	экспериментальная	19 ± 1

Во время проведения эксперимента студентки контрольной группы занимались согласно типовой учебной программе (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, ОФП, ОРУ) по 4 часа в неделю. В экспериментальной группе каждое дополнительное занятие light-fitness сопровождалось выполнением определенного объема тренировочной деятельности, где легочная и сердечно-сосудистая системы студенток работали интенсивно, с определенным напряжением, что стимулировало развитие соответствующих механизмов адаптации к физическим нагрузкам и перекрестной адаптации к гипоксическим состояниям, сопровождающимся постоянной перестройкой системы внешнего дыхания [2, 3]. При выполнении физических упражнений особое внимание уделялось дыханию, которое выполнялось на усилие на счет 1–2 вдох через нос, на расслабление на счет 1–8 длительный выдох через рот. В конце заключительной части заканчивали диафрагмальным дыханием, которое продолжалось 1 мин 3–4 повторения. После пятимесячного периода занятий были проведены повторные пробы Штанге и Генчи. Результаты представлены в таблице 2.

**Таблица 2 – Результаты функциональных проб в конце эксперимента**

Показатели	Группы	Результаты тестирования
Жизненная емкость легких, л	контрольная	1,67 ± 0,05
	экспериментальная	1,59 ± 0,03
Длительность задержки дыхания на вдохе, с	контрольная	45 ± 1
	экспериментальная	38 ± 1
Длительность задержки дыхания на выдохе, с	контрольная	25 ± 1
	экспериментальная	19 ± 1

Дополнительные занятия фитнес-программами во внеучебное время ускоряют формирование механизмов, обеспечивающих антигипоксическую устойчивость организма, а также процессов развития внешнего дыхания. Увеличение показателей жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и показателей функциональных проб Штанге и Генча в фитнес- группе по сравнению с контрольной группой, за период эксперимента значительно выросли, о чем говорят данные таблицы 2.

**Выводы.** 1. Результаты проведенного исследования говорят о том, что студенты, поступающие на первые курсы, имеют средний и ниже среднего уровень физического развития и физической подготовленности [4].

2. Академические занятия проводимые в УВО (4 часа в неделю) не могут в полной мере обеспечить достаточное развитие уровня внешнего дыхания студенток.

3. Проведенный педагогический эксперимент свидетельствует об эффективности использования дополнительных фитнес-программ во внеучебное время, для повышения уровня функционального развития, формирование у девушек осознанного понимания в необходимости самостоятельных занятиях физическими упражнениями для поддержания и улучшения здоровья и красоты, подготовки к профессиональной деятельности.

#### **Литература.**

1. Беляничева, В. В. *Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов* / В. В. Беляничева, Н. В. Грачева // *ФКиС : интеграция науки и практики. Вып. 2. – Саратов : Наука, 2009. – С. 6–10.*
2. Коробов, А. В. *Выносливость и ее физиологические основы* / А. В. Коробов // *Теория и практика физической культуры. – 1968. – №8. – С. 55–59.*
3. Михайлов, В. В. *Дыхание спортсмена* / В. В. Михайлов. – М. : *Физкультура и спорт, 1983. – 103 с.*
4. Позняк, Ж. А. *Тенденции к внедрению раздела «Фитнес-бокс» в физическое воспитание студентов медицинского учреждения высшего образования* / Ж. А. Позняк // *Ученые записки. Сборник научных трудов Белорус. гос. ун-та физ. культуры. – 2020. – № 23. – С. 323–330.*
5. Смагин, Н. И. *Физическая культура в жизни студента* / Н. И. Смагин // *Инновационные педагогические технологии: материалы междунар. Науч. Конф. Казань. Бук. – 2014. – С. 34-37.*

УДК 796/799

### **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В ВОЗРАСТЕ ОТ 18 ДО 20 ЛЕТ**

**Моисейчик Э.А., Зинкевич Г.Н., Ларюшина С.Г.**

УО «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина»,  
г. Брест, Республика Беларусь

Физическая культура и спорт являются той областью, которая в существенной мере обеспечивает физическое здоровье людей. Как мы знаем, важную роль в сохранении здоровья каждого человека играют также и несколько других факторов, например, образ жизни, питание и сон, привычки и режим дня. Несоблюдение какого-либо из этих критериев может привести к негативным последствиям и плохо отразится на здоровье молодого поколения. Для того чтобы избежать этого, каждый человек должен знать методы, с помощью которых можно поддерживать своё здоровье на должном уровне.

Целью нашего исследования было: выявить актуальные сегодня проблемы в сфере физической культуры студенческой молодёжи в возрасте от 18 до 20 лет.

Методы исследования. Нами был применён метод анонимного анкетного опроса студентов второго курса филологического факультета БрГУ имени А. С. Пушкина. Цель данного опроса – понять, какие именно проблемы, связанные с физической культурой, актуальны для студентов.

Наличие проблем в сфере спорта не подлежит сомнению[1]. Но вот какие именно проблемы наблюдаются у студентов? И с чем они связаны? Это мы попытались выяснить в ходе опроса студентов.

В нашем анонимном опросе приняло участие 30 студентов. Первый вопрос звучит так: «Занимаетесь ли Вы каким-либо видом спорта?» Из 30 опрошенных нами только семеро ответили «да» (четверо из них занимаются волейболом и трое – настольным