

от гаджетов, при отсутствии которых снижается физическая активность студенческой молодёжи.

Литература.

1. Кривец, И. Г. Цифровая образовательная среда в физической культуре и спорте / И.Г.Кривец // Донецкие чтения 2022 : образование, наука, инновации, культура и вызовы современности : Материалы VII Международной научной конференции. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2022. – С.196-198.

2. Евдокимов, Е. О. Влияние цифровых технологий и мобильных приложений на мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у молодежи / Е. О. Евдокимов // Научный Лидер. 2025. №4 (205). URL : <https://scilead.ru/article/7915-vliyanie-tsifrovikh-tekhnologij-i-mobilnikh-p>.

УДК 378.172:796.012

ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИК НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Рыжая О.В., Ядроин Т.Д.

Научные руководители: Голипад Е.С., Тур А.В.

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

*Дыхательные гимнастики способствуют улучшению физического состояния студентов, что можно рассматривать в качестве главной задачи физического воспитания. На данный момент существует высокий процент студентов, имеющих проблемы, связанные с работой дыхательной системы, делая актуальным введение изменений в их повседневную жизнь. **Ключевые слова:** дыхательная гимнастика, студенты, физическая культура, профилактика, заболевания.*

THE IMPACT OF BREATHING EXERCISES ON THE PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS

Ryzhaya O.V., Yadroits T.D.

Supervisors: Golipad E.S., Tur A.V.

Vitebsk State Order of Peoples' Friendship Medical University,
Vitebsk, Republic of Belarus

*Breathing exercises help improve students' physical fitness, which can be considered a key goal of physical education. Currently, a high percentage of students have respiratory problems, making it important to introduce changes into their daily lives. **Keywords:** breathing exercises, students, physical education, prevention, diseases.*

Введение. В наше время активно прогрессируют заболевания органов дыхания, основным симптомом которых является одышка. Это связано с загрязнением окружающей среды и недостаточным вниманием студентов к своему здоровью. Не менее важным фактором развития данных заболеваний является ведение малоподвижного образа жизни, который зачастую сопровождается курением. В пересчете на 100 тыс. человек чаще всего болезнями органов дыхания страдают в городе Минске. В прошлом году ими болели более 57,8 тыс. раз на 100 тыс. жителей столицы. Для предотвращения заболеваний и поддержания общего здоровья дыхательной системы можно использовать дыхательные гимнастики [2]. Наиболее популярными дыхательными гимнастическими являются дыхательные гимнастики Стрельниковой А.Н. и Кривцуна В.П.

Цель исследования – изучить влияние дыхательных гимнастик на здоровье студенток 1 курса.

Материалы и методы исследований. В опросе принимали участие студентки 1 курса лечебного факультета в количестве 64 человек УО «ВГМУ». Возраст студенток варьируется от 17 до 21 года. Для оценки состояния дыхательной системы были использованы проба Генче и проба Штанге. Результаты проб показали, что только у 45% студенток значения находятся в пределах нормы, у 35% - ниже нормы, а у 20% - выше нормы. Дыхательные гимнастики Стрельниковой А.Н. и Кривцуна В.П. были взяты за основу нашего исследования. В течении месяца нашим студенткам было предложено выполнять данные дыхательные гимнастики. Для понимания нашего исследования, мы рассмотрим основные аспекты дыхательных упражнений.

Основные правила выполнения дыхательной гимнастики Стрельниковой:

1. Новичкам следует научиться шумному, активному вдоху, когда крылья носа непроизвольно прижимаются к перегородке. Мощный энергичный вдох должен быть сродни хлопку в ладоши. Так резко люди обычно принимают к запаху гари при криках: «Пожар!»

2. Выдох же, по убеждению Стрельниковой, должен быть плавным, естественным, выводя остатки воздуха через рот. При этом выдох должен быть произвольным, безо всяких усилий. Стремление активно выдохнуть может привести не только к сбою дыхательного ритма, но и к гипервентиляции легких.

3. Упражнения, способствующие восстановлению правильного дыхания, необходимо выполнять под счет. Таким образом, будут правильно сделаны все элементы техники, и это поможет исключить сбой в ритме.

4. Максимальный эффект упражнений достигается в ритме маршевого шага. С помощью регулярных тренировок можно достичь вершины, когда каждый элемент занятия будет выполняться менее секунды.

5. Выполняемое движение и вдох – это единый, «штрих» дыхательной гимнастики по Стрельниковой. Их необходимо делать одновременно, но ни в коем случае не поочередно. При этом неважно будет ли человек стоять, сидеть или лежать. Это зависит от состояния.

6. Количество повторений любого упражнения должно делиться на 4. Это не только музыкальный размер, с помощью которого легко подсчитывать нагрузку за серию упражнений, но и половина восьмерки – она будет использоваться уже со второго занятия методикой дыхания 6 Стрельниковой. На 4-ый день – это число увеличится до 16, а далее – до 24 и 32.

7. Между сериями выполненных элементов нужно устроить не более чем 10-секундную паузу для отдыха [1].

Методика Кривцуна включает в себя три упражнения: «Скрещивание рук перед грудью»; «Наклоны туловища» и «Приседания».

Упражнение 1 – «Скрещивание рук перед грудью»: основная стойка, руки в стороны. На счет 1 - сделать выдох, затем свести руки скрестить перед грудью на уровне плеч, при этом сжать верхнюю часть грудной клетки и сделать резкий короткий вдох носом. На счет 2 - развести руки в стороны, не делая выдох и сделать активную задержку дыхания, далее – повторно сводить руки скрестить перед грудью и делать очередные резкие короткие вдохи до тех пор, пока легкие полностью не наполнятся воздухом. В конце серии вдохов выполнить плавный длинный выдох ртом через сложенные трубочкой губы и восстановительное дыхание в течение 10-15 секунд.

Упражнение 2 – «Наклоны туловища»: основная стойка, руки внизу. На счет 1- сделать выдох, затем наклониться вперед, пальцами рук коснуться голени или стоп ног, при этом сжать нижнюю часть грудной клетки и сделать резкий короткий вдох носом. На счет 2 выпрямиться, прогнуться назад, не делая выдох, выполнить активную задержку дыхания, далее – повторно выполнять наклоны туловища вперед и делать очередные аналогичные вдохи до тех пор, пока легкие полностью не наполнятся воздухом. В конце серии вдохов сделать плавный длинный выдох ртом через сложенные трубочкой губы и восстановительное дыхание в течение 10- 15 секунд.

Упражнение 3 – «Приседания»: основная стойка, руки внизу. На счет 1-сделать выдох, затем присесть, лицам среднего и пожилого возраста руки положить на колени, лицам молодого возраста руки вниз к ступням и сделать резкий короткий вдох носом опустить. На счет 2- встать, наклониться назад, не делая выдох, и выполнить активную задержку дыхания, далее – приседая, выполнять очередные аналогичные вдохи до тех пор, пока легкие полностью не наполнятся воздухом, конце серии вдохов сделать плавный длинный выдох ртом через сложенные трубочкой губы и восстановительное дыхание в течение 10-15 секунд.

Результаты исследований. В результате исследования было выявлено, что дыхательные гимнастики положительно влияют на здоровье

легких, что улучшает работу сердечно-сосудистой системы и позволяет поставлять в организм большее количество кислорода. Также результаты конечных проб Генче и Штанге показали, что у 53 % студенток значение жизненного объема легких находится в норме, у 18% - выше нормы, а у 29% - ниже нормы. Таким образом, исследование показало, что нормальный показатель жизненного объема легких повысился на 8%, что доказывает значимость дыхательных гимнастик для здоровья. Данные представлены в виде диаграмм ниже.



Рисунок – Результаты проб

Заключение. Таким образом, исследование показало, что студентки нашего университета в меньшей степени имеют проблемы, связанные с заболеваниями органов дыхания. Также в ходе опроса было выявлено, что большинство из них ведут здоровый и подвижный образ жизни, что существенно снижает риски заболеваемости. Для того, чтобы улучшать развитие студентов, нужно включить в программу занятий по физической культуре дыхательные гимнастики на постоянной основе.

Литература.

1. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Комплекс упражнений : дайджест / МБУК «Централизован. библиотечная система № 2», Информ.-библиогр. сектор ; сост. Л. А. Шамраева. – Троицкий, 2017. – С. 5-10.
2. Чем и в каких регионах белорусы болеют чаще всего : по данным Белстата // mail.ru : [портал]. – 2024. – 10 окт. – URL: <https://news.mail.ru/society/63152465/> (дата обращения: 15.02.2026). – Текст: электронный.