

## Дыхательные упражнения как эффективное средство повышения функционального состояния студентов специального учебного отделения

<sup>1</sup>Барановская Д. И., <sup>2</sup>Семькина И. Н.

<sup>1</sup>Белорусский национальный технический университет

<sup>2</sup>Российский государственный университет путей сообщения

Многочисленные исследования состояния здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи, проведенные в последние годы, отмечают негативную тенденцию. Кроме того, наблюдается отсутствие элементарных знаний по использованию дыхательных упражнений. Всё это требует применения различных подходов в организации занятий по физическому воспитанию. Нами было проведено изучение состояния функции дыхательной системы студентов первого курса специального учебного отделения (СУО). Оценка дыхательной системы проводилась в начале, середине и конце учебного года с применением проб Штанге и Генчи (пробы с задержкой дыхания на вдохе и на выдохе). Студентам КГ и ЭГ предлагались дыхательные упражнения на каждом занятии, кроме того студентам ЭГ было предложено дополнительно выполнять комплекс дыхательных упражнений во внеучебное время. Нами были составлены примерные комплексы дыхательных упражнений, которые менялись в каждые две недели. Занятия проводились с сентября по май. В результате целенаправленного дополнительного воздействия в ЭГ (хотя и нерегулярного) на совершенствование функции дыхания наблюдается значительное улучшение показателей в обеих пробах (таблица).

### Показатели функции внешнего дыхания студентов СУО

	Проба Штанге, с		Проба Генче, с	
	КГ, X1 ± S <sub>x1</sub>	ЭГ, X2 ± S <sub>x2</sub>	КГ, X1 ± S <sub>x1</sub>	ЭГ, X2 ± S <sub>x2</sub>
1-е	35,35 ± 6,17	35,65 ± 5,89	24,2 ± 5,36	24,7 ± 4,56
2-е	36,15 ± 5,09	37,55 ± 6,17	26,95 ± 5,09	29,25 ± 5,09
3-е	37,75 ± 5,09	45,95 ± 7,24	27,45 ± 4,83	37,25 ± 5,89

Полученные данные позволяют констатировать, что включение в систему занятий научно обоснованных средств позволяет в значительной мере оздоровить студентов и добиться положительной мотивации их к занятиям физическими упражнениям.