

точность селекции и обеспечивает индивидуализацию выбора физкультурной деятельности соответственно природным задаткам ребенка. Это создает основу для устойчивой мотивации к занятиям и, следовательно, для формирования здорового стиля жизни подрастающего поколения.

1. Российская Федерация. Министерство спорта. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "пулевая стрельба": приказ М-ва спорта Рос. Федерации от 09.11.2022 № 939 (с изм. от 15.09.2023) // Официальный интернет-портал правовой информации. – 2022. – 6 дек.

2. Григан, С. А. Системный подход к стимулированию спортсменов в пулевой стрельбе / С. А. Григан, Н. В. Рыжкин, И. А. Коробов, Н. И. Сопрунов // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 3. – С. 27-29.

3. Губа, В. П. Основы спортивного отбора и спортивной ориентации: учеб.-метод. пособие / В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 384 с.

4. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л. П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013. – 1047 с.

5. Совастюк, А. С. Комплексная оценка уровня физической подготовленности спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой / А. С. Совастюк // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаем будущее: сб. ст. XLIII Междунар. науч.-практ. конф. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2023. – С. 145-147.

## **ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИК НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ**

***Рыжая О.В., Ядроц Т.Д.,***

*студентки 1 курса ВГМУ, г. Витебск, Республика Беларусь*

Научные руководители – Голипад Е.С., ст. преподаватель, Тур А.В., ст. преподаватель

В наше время активно прогрессируют заболевания органов дыхания, основным симптомом которых является отдышка. 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 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 упражнениями являются дыхательные гимнастики Стрельниковой А.Н. и Кривцуна В.П.

Цель исследования – изучение влияния дыхательных гимнастик на физическое здоровье студенток 1 курса УО «Витебский государственный медицинский университет» (ВГМУ).

**Материал и методы.** В опросе принимали участие студентки 1 курса лечебного факультета ВГМУ (n=64). Возраст студентов-девушек варьируется от 17 до 21 года.

Дыхательные гимнастики Стрельниковой А.Н. и Кривцуна В.П. были взяты за основу нашего исследования. В течении месяца студенты-девушки выполняли предложенные дыхательные гимнастические упражнения. 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 слышен хлопком в ладоши.

2. Выдох же, должен быть плавным, естественным, выводя остатки воздуха через рот. При этом выдох должен быть произвольным, безо всяких усилий.

3. Упражнения, способствующие восстановлению правильного дыхания, необходимо выполнять под счет.

4. Максимальный эффект упражнений достигается в ритме маршевого шага.

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.

7. Между сериями выполненных элементов нужно устроить не более чем 10-секундную паузу для отдыха [1, с.5].

Методика Кривцуна включает в себя три упражнения

Упражнение 1. «Скрещивание рук перед грудью».

И.п. – о.с., руки в стороны. 1 – сделать выдох, а затем свести руки скрестно перед грудью на уровне плеч, при этом сжать верхнюю часть грудной клетки и сделать резкий короткий вдох носом;

2 – развести руки в стороны, не делая выдох и сделать активную задержку дыхания.

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».

И.п. – о.с. 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;

2 – выпрямиться, прогнуться назад, не делая выдох выполнить активную задержку дыхания.

В конце серии вдохов сделать плавный длинный выдох ртом через сложенные трубочкой губы и восстановительное дыхание в течение 10- 15 секунд.

Упражнение 3. «Приседания».

И.п. – о.с. 1 – сделать выдох, затем присесть, руки вниз к ступням и сделать резкий короткий вдох носом.

2 – встать, наклониться назад, не делая выдох, и выполнить активную задержку дыхания.

В конце серии вдохов сделать плавный длинный выдох ртом через сложенные трубочкой губы и восстановительное дыхание в течение 10-15 секунд.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; пробы Генче и Штанге; педагогический эксперимент; математико-статистический метод.

Результаты и их обсуждение. На начальном этапе педагогического эксперимента нами были проведены пробы Генче и Штанге, которые выявили, что у 53 % студенток функциональные резервы организма находится в норме, у 18 % – выше нормы, а у 29 % – ниже нормы. Данные представлены на рисунке.

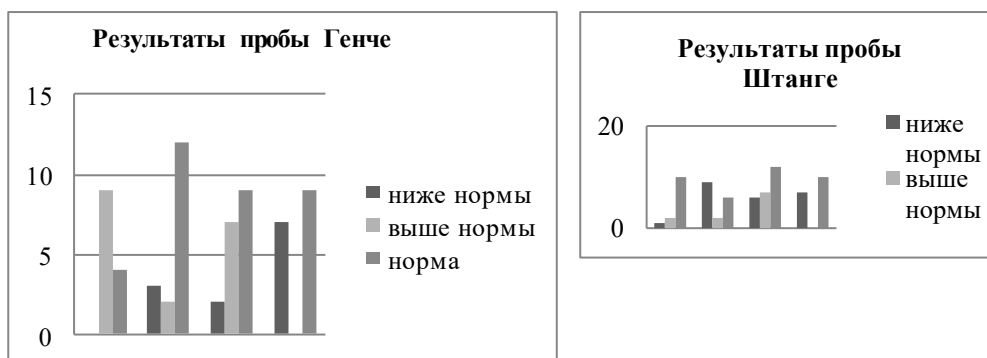


Рисунок – Результаты оценки дыхательной системы по пробам Генче и Штанге

Полученные данные показали необходимость внедрения в учебные занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» выше упомянутые дыхательные гимнастики. При этом, в результате исследования было выявлено, что данные средства оздоровительной физической культуры положительно влияют на здоровье легких, улучшают работу дыхательной системы и позволяют поставлять в организм большее количество кислорода.

**Заключение.** Таким образом, исследование показало, что не у всех студенток нашего университета функциональные резервы организма находятся в норме. Отметим, что для улучшения развития дыхательной системы студентам необходимо включить в программу занятий по физической культуре дыхательные гимнастики на постоянной основе.

1 Шамраева, Л. А. 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 беларусы 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.