

позволяет оптимистичней оценивать качество жизни. Результаты во второй и третьей группе заметно выше, поскольку наряду с положительными эмоциями, которые дает занятие физкультурой, имеются объективные изменения.

Объективные данные визометрии по таблице Сивцева имели положительную динамику во второй и третьей группах. Данные изменения обусловлены систематическим выполнением упражнений зрительной гимнастики, а общеукрепляющие упражнения в третьей группе позволили усилить действия предыдущего компонента. Изменение в первой группе нельзя считать достоверными, потому остановимся на том, что объективных изменений в показателях визометрии нет.

Заключение. Наше исследование доказало, что систематическое выполнение физических нагрузок положительно влияет на зрительный аппарат. Однако выполнение лечебных упражнений, входящих в зрительную гимнастику, оказывает наибольший эффект. Общеукрепляющие занятия спортом так же оказывают положительный эффект, однако отдельно имеют слишком малое влияние на остроту зрения. Совместное выполнение с «зарядкой» для глаз потенцирует действие основного компонента, что и доказали показатели третьей группы испытуемых.

Список литературы:

1. Аветистов Э. С., Ливадо Е. И., Курпан Ю. И. Физкультура при близорукости. М.: Знание, 1985 – С. 57-61.
2. Бейтс У. Лечение близорукости без очков. М., 1995. – С. 45-47.
3. Дубровский В. И. Движения для здоровья. М.: Знание, 1989. – С. 104-110.
4. Каплан А. И. Об использовании офтальмологических данных в установлении тренировочных режимов и противопоказаний к ним при близорукости // Теория и практика физической культуры. 1975. № 11. – С. 32-33.
5. Физические упражнения как средство профилактики заболеваний органов зрения. Ярославль: ЯГПИ, 1990. – С. 99-103.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ

П.А. Фургалова

Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко
Кафедра физической культуры и медицинской реабилитации

Актуальность. Актуальность данной работы заключается в определении устойчивости организма участников исследования к гипоксии и к другим проблемам, связанным с дыхательной системой, а также влияние дыхательной гимнастики может стать поводом для изменения образа жизни студентов.

Цель. определить динамику показателей проб у двух групп и оценить влияние дыхательной гимнастики на показатели

Материалы и методы. Для проведения исследования было приглашено 40 студентов, обучающихся в ВГМУ им. Н.Н. Бурденко на 1 курсе педиатрического факультета. Участники были поделены на группы: контрольную и экспериментальную, по двадцать студентов. Первые измерения показателей были сделаны в октябре 2022 года. Повторные измерения были проведены в феврале 2023 года. Для определения функциональности дыхательной системы проводились первая проба- проба Штанге и вторая проба-проба Генчи. Проба Штанге позволяет оценить устойчивость организма к недостатку кислорода [1]. По пробе Генчи можно предположить об чувствительности организма к кислороду и натренированности [2].

Результаты. После проведенного исследования по функциональной оценке дыхательной системы в контрольной группе у участников показатели ухудшились или остались прежними, в экспериментальной группе у большинства показатели улучшились. Это свидетельствует об эффективности дыхательной гимнастики. После опроса участников выяснилось, что комплекс упражнений повлиял положительно как на общее самочувствие, так и на их общее физические качества и работоспособность.

Заключение. На основе данного исследования можно сделать вывод, что выполнение дыхательной гимнастики оказывает положительное влияние на деятельность дыхательной системы. Выявленный ряд ограничений, не повлиял на результат исследования. Полученные результаты дают основание утверждать, что дыхательная гимнастика и занятие спортом способны повышать у студентов устойчивость к стрессовым факторам, а также к улучшению их эмоционального, психологического и физического состояния.

Ключевые слова. дыхательная система, проба Штанге, проба Генчи, дыхательная гимнастика

Актуальность. Актуальность данной работы заключается в определении устойчивости организма участников исследования к гипоксии и к другим проблемам, связанным с дыхательной системой, а также влияние дыхательной гимнастики может стать поводом для изменения образа жизни студентов.

Цель. определить динамику показателей проб у двух групп и оценить влияние дыхательной гимнастики на показатели

Материалы И Методы. Критерии соответствия. В исследовании участвовали студенты ВГМУ им. Н.Н. Бурденко педиатрического факультета. Каждому испытуемому в октябре 2022 года была измерена функциональная возможность системы дыхания по двум пробам. Далее контрольная группа 1 раз в неделю ходила на занятия по физической культуре. Экспериментальной группе был предоставлен комплекс дыхательной гимнастики, которую они в течение 4 месяца 3 раза в неделю выполняли. Повторные пробы были проведены в начале февраля 2023 года.

Условия проведения. Исследование проводилось в ВГМУ им. Н.Н. Бурденко на кафедре физической культуры и медицинской реабилитации. Студенты занимались в спортзале спортивного комплекса. Дыхательную гимнастику экспериментальная группа выполняла дома, после чего участники присылали отчёт о выполнении упражнений.

В дыхательную гимнастику входило 5 упражнений, которые были составлены по комплексу Стрельниковой:

- 1) поднимание рук на вдохе и опускание на выдохе (выполнять 6-8 раз);
- 2) наклон головы вперёд выдох 4 секунды, наклон головы назад вдох 7 секунд (по 30-50 секунд);
- 3) при повороте головы влево сделайте вдох, при повороте головы вправо сделайте выдох (выполнять 7-8 раз);
- 4) проводим дыхание с вдохом через нос и толчкообразным выдохом (в 3-5 приёма) через нос (выполнять 5-7 раз);
- 5) вдох 5 секунд, задержка дыхания 9 секунд (выполнять 6-7 раз); [3]

Продолжительность исследования. Данное исследование проводилось 4 месяца с октября 2022 года по февраль 2023 года.

Медицинские вмешательства. В данном исследовании медицинские вмешательства не использовались. Участникам было измерено время задержки дыхания при проведении проб.

Основной исход исследования.

Проведение проб и оценка состояния дыхательной системы, а также оценка способности организма насыщаться кислородом.

Дополнительный исход исследования.

Личная оценка самочувствия испытуемых, которая свидетельствует об эффективности дыхательной гимнастики.

Анализ В Подгруппах. Участники данного исследования это лица мужского и женского пола. Возраст испытуемых от 17 до 19 лет. После проведения первых проб были выделены 2 подгруппы: контрольная и экспериментальная. В экспериментальную подгруппу попали участники со средними показателями.

Методы регистрации исходов. Для регистрации основных и дополнительных исходов был проведён опрос участников. Для хронометрирования при проведении проб использовался секундомер.

Статистический анализ. Размер выборки предварительно не учитывался.

Результаты. Участники исследования.

Группы состояли из студентов 1 курса педиатрического факультета, занимающихся один раз в неделю спортом.

Основные результаты. Во время исследования пробы были проведены два раза. Первая проводилась в период обычного режима обучения студентов, вторая после сессии. Чтобы проследить динамику результатов в зависимости от таких факторов, как стресс и дыхательная гимнастика было проведено сравнение значений.

Первый этап исследования, проведённый в октябре 2022 года, показал средние результаты. После проведённых проб был проведён анализ результатов. По пробе Штанге показатели в пределах среднего значения у 10 участников (25%) и ниже нормы у 15 (37,5%). По пробе Генчи показатели в пределах среднего значения у 14 человек (35%) и ниже нормы у 10 (25%) После проведения проб в экспериментальную группу определили участников со средними показателями.

Второй этап исследования, проведённый в начале февраля 2023 года, показал результаты лучше. В контрольной группе по первой пробе показатели улучшились у 2 человек (10%) и не изменились у 15 участников (75%), по второй пробе у 16 человек (80%) показатели остались прежними, улучшений не наблюдалось. В экспериментальной группе при проведении проб наблюдались значительные улучшения. По первой пробе улучшение значений наблюдалось у 12 человек (60%) значения не изменились у 6 (30%). По второй пробе улучшение значений наблюдалось у 8 человек (40%), показатели не изменились у 10 участников (50%).

Обсуждение. Резюме основного результата исследования: После проведенного исследования по функциональной оценке дыхательной системы в контрольной группе у участников показатели ухудшились или остались прежними, в экспериментальной группе у большинства показатели улучшились. Это свидетельствует об эффективности дыхательной гимнастики. После опроса участников выяснилось, что комплекс упражнений повлиял положительно как на общее самочувствие, так и на их общие физические качества и работоспособность.

Обсуждение основного результата исследования: Основным результатом исследования стало подтверждение суждения о положительном действии дыхательной гимнастики на самочувствие и работоспособность студентов. Также участники экспериментальной группы отметили высокую работоспособность и то, что им стало проще переносить стресс.

Ограничение исследования: Важным ограничивающим фактором в ходе исследования стало наличие противопоказаний у студентов к дыхательной гимнастике.

Заключение. На основе данного исследования можно сделать вывод, что выполнение дыхательной гимнастики оказывает положительное влияние на деятельность дыхательной системы. Выявленный ряд ограничений, не повлиял на результат исследования. Полученные результаты дают основание утверждать, что дыхательная гимнастика и занятие спортом способны повышать у студентов устойчивость к стрессовым факторам, а также к улучшению их эмоционального, психологического и физического состояния.

Список литературы:

1. Анзоров А.В., Морякина С.В. *Общая биология / Серия: Естественные науки №3-с. 5*
2. Макарова, Г.А. *Спортивная медицина / Советский спорт, 2002. – 478с.*
3. Щетинин М. *Дыхательная гимнастика Стрельниковой / Серия: Авторские методики: психология и здоровье, 2011. – 156-160 с.*