

работником. Определение физической подготовленности осуществляет преподаватель физической культуры. При определении физической (двигательной) подготовленности учащихся проводят «сквозные» тесты: бег на 30м, челночный бег 3х10м, подтягивание на высокой перекладине для юношей и в висе лежа для девушек, прыжок в длину с места, 6-минутный бег. Анализ знаний основ ЗОЖ, а так же изменения отношения учащихся к своему здоровью от начала к концу учебного года, позволяют оценивать эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности.

Эффективность физкультурно-оздоровительных мероприятий зависит и от того, насколько удалось, с одной стороны, обеспечить реализацию индивидуальных физкультурных потребностей, а с другой – сформировать максимальный оздоровительный эффект.

Литература

1. Методы контроля и управления санитарно-эпидемиологическим благополучием детей и подростков / под ред. В. Р.Кучмы. – Москва: ВУНМИЦ МЗ РФ, 1999.

2. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. – Москва: Моск. гор. фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.

3. Оздоровительные основы физических упражнений / Назаренко Д. Д. – Москва: Владос, 2002.

Теряева М. А.

Институт физической культуры социального сервиса и туризма
Уральского федерального университета им/ первого Президента Б. Н. Ельцина,
Екатеринбург, Россия

РАЗВИТИЕ РЕСПИРАТОРНЫХ ФУНКЦИЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Аннотация. Ограниченная подвижность грудной клетки ведёт к недостаточному поступлению кислорода и углекислого газа в кровь и ткани органов, что способствует нарушению работы. Физические упражнения, выполняемые в сочетании с дыхательной гимнастикой, являются эффективным средством укрепления здоровья, улучшения самочувствия, оптимизации работы мышечных тканей и органов. Данные обоснования оказали основное влияние на организацию практических занятий физической культурой у студентов специальных медицинских групп с применением специальных дыхательных упражнений. Занятия проводились 2 раза в неделю на протяжении 3-х лет. Анализ дыхательных проб свидетельствует о положительном влиянии физических упражнений в сочетании с дыхательной гимнастикой.

Ключевые слова: дыхательная система, объём легких, вентиляционная способность, мышечные ткани, дыхательные упражнения, развитие респираторной системы, дыхательные пробы, здоровье.

Teryaeva M. A.

Institute of physical culture of the social service and tourism
Ural Federal University named first President B. N. Yeltsin,
Yekaterinburg, Russia

BREATHING CAPACITY DEVELOPMENT OF SPECIAL MEDICINE GROUP STUDENTS

Abstract. Breath chest limitation is one of the main reasons of oxygen shortcoming and carbonic gas in blood and brain. It makes negative influence on system and organs conditions. Breathing exercise makes breathing chest wider, optimization of muscle tissue condition, increase functional rate of breathing system for young and adult people. Based on this confirmation prac-

tice of physical exercise lesson was organized with special breathing technology using for special medicine group student. The course was continued twice a week during three years. The breathing tests results confirm positive influence of physical exercise with breathing exercise.

Keywords: breathing system, volume lung, breathing exercise, inhale/ exhale capacity, health, muscle tissue, breathing test.

Дыхательные упражнения, направленные на максимальное расширение грудной клетки и усиление работы диафрагмы способствуют увеличению функциональных показателей дыхательной системы как развивающегося, так и формирующегося организма. Физические упражнения при их лечебном применении так же способствуют улучшению вентиляции и газообмена в лёгких. При выполнении физических упражнений в мышцах активизируется обмен веществ, вследствие чего в кровь поступает большее количество углекислого газа и молочной кислоты, оказывающих раздражение дыхательного центра [1]. Следовательно, под влиянием физических и дыхательных упражнений улучшается крово- и лимфообращение в тканях мышц и лёгких.

Под влиянием данной работы вентиляционная способность, объём легких увеличиваются, что сказывается на времени задержки дыхания. Таким образом, изменение респираторных показателей является информативным критерием, определяющим эффективность методики занятий, основной целью которых является улучшение самочувствия, развитие и укрепление мышечной системы и органов. На основе анализа показателей респираторных проб можно вносить изменения интенсивности занятий с целью повышения их эффективности.

Организация занятий с применением дыхательной гимнастики является эффективным средством укрепления здоровья учащейся молодёжи.

Принимая во внимание данные факты, практика применения дыхательной гимнастики была организована со студентами на занятиях физической культурой, носила систематический характер. Дыхательные упражнения выполнялись в сочетании с общеразвивающими и общеукрепляющими упражнениями.

Дыхательная гимнастика включена в содержание занятий со студентами с целью:

- укрепления здоровья, улучшения самочувствия;
- повысить выносливость при выполнении силовых упражнений;
- -оптимизировать время восстановления сердечной, мышечной систем организма.

По рекомендации преподавателя студенты выполняли специальные дыхательные упражнения в свободное от учебы время. Данный факт указывает на положительное отношение студентов к предлагаемым упражнениям. Было проведено сравнение результатов дыхательных проб студентов, выполняющих дыхательную гимнастику в контексте занятий с результатами дыхательных проб студентов, занимающихся по традиционной системе организации учебного занятия. Наблюдение продолжалось в течении 3-х лет; дыхательные пробы проводились 1 раз в семестр. Для анализа развития респираторных способностей были выбраны проба Штанге, проба Генча [2]. Состав экспериментальной и контрольной групп формировался по принципу – 20 студенток одинакового возраста в каждой группе. Были получены следующие результаты:

Таблица 1

Результаты пробы Штанге

Вид занятия	1 измерение	2 измерение	3 измерение	разница м/у 1 и 3 измерением
Дыхательная гимнастика	35	39	42	8
Традиционное занятие	34	36	38	4

Результаты пробы Генча

Вид занятия	1 измере- ние	2 измере- ние	3 измере- ние	разница м/у 1 и 3 изме- рением
Дыхательная гимнастика	32	33	36	4
Традиционное занятие	32	33	34	2

Анализ респираторных проб показал достоверное улучшение функциональных возможностей дыхательной системы спортсменов, занимающихся дыхательной гимнастикой. В свою очередь, студенты, занимающиеся без акцента на дополнительное развитие дыхательной системы, показали незначительное изменение при задержке дыхания на вдохе и выдохе.

Результаты студентов экспериментальной группы имеют более значительные улучшения по сравнению с результатами студентов контрольной группы. Данный факт позволяет сделать вывод об эффективности влияния дыхательной гимнастики на респираторные способности.

Сравнение респираторных проб студентов контрольной и экспериментальной групп позволяет заключить:

- респираторные пробы являются информативным методом оценки функционального состояния дыхательной системы;
- дыхательная гимнастика оказывает существенное положительное влияние на состояние дыхательной системы.

Субъективная оценка, тестирование и опрос студентов, свидетельствуют о положительном влиянии дыхательных упражнений на состояние занимающихся. Результаты функциональных проб так же свидетельствуют о благоприятных изменениях в состоянии дыхательной системы и самочувствии студентов во время занятий и в течение дня.

Литература

1. Лечебная физическая культура : учебник для институтов физической культуры / под ред. С. Н. Попова. – Москва. 2000. – С. 79.
2. Популярная медицинская энциклопедия / под ред. Б. В. Петровского. – Москва, 1998. 198 с.

Третьяков А. Д., Третьякова Н. В.

Средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов № 56,
Новоуральск, Россия

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия

УРОВЕНЬ ПОПУЛЯРНОСТИ И СТЕПЕНИ БЕЗОПАСНОСТИ ЕЗДЫ НА ВЕЛОСИПЕДЕ СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, КАК СРЕДСТВА РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Представлены результаты исследования степени популярности и уровня безопасности езды на велосипеде среди учащейся молодежи. Полученные данные свидетельствуют о владении современных детей и подростков основами езды на велосипеде и высоком уровне мотивации к данному виду рекреативной физической культуре. Однако отсутствие специальных зон для катания и уровень статистических данных дорожно-транспортных происшествий с участием велосипедистов убеждает в необходимости повышенного внимания к соблюдению правил безопасности езды на велосипеде по проезжей части и, прежде всего, к выделению специальных зон для катания.