

кратном не соблюдении техники дыхания возможно развитие сердечнососудистых заболеваний таких как: тахикардия, брадикардия.

Учитывая выше сказанное, мы хотели бы рекомендовать основные правила, повышающие качество дыхания. Наиболее эффективное дыхание – дыхание животом (диафрагмой), то есть нижней, наиболее объемной, частью легких. Во время занятий физическими упражнениями старайтесь дышать носом. Таким образом, воздух успевает согреться и увлажниться перед тем, как поступить в легкие. Часто, когда мы дышим ртом, воздух сразу попадает в носоглотку, что может привести к тому, что пыль и микробы частично осядут на миндалинах, и частично проникнут в трахею и бронхи. Загрязнение и переохлаждение дыхательных путей нередко вызывают простудные и инфекционные заболевания, которые негативно могут отразиться на состоянии здоровья и достижении спортивных результатов. Необходимо знать и помнить, что для каждого вида физических нагрузок есть свой тип дыхания.

Техника правильного дыхания помогает улучшить качество тренировки органов и систем организма. В процессе дыхания кислород направляется в те области организма, которые испытывают нагрузку, вследствие чего в них ускоряется обмен веществ, жир сгорает и отдает энергию организму.

Дыхание играет важную роль при выполнении физических упражнений при занятиях спортом. Взаимовлияние респираторных и локомоторных движений строится на базе висцеро-моторных и моторно-висцеральных рефлексов и выражается: в точных движениях, в повышении скоростно-силовых и силовых проявлений при выполнении специализированных физических упражнений; в эквивалентности мощности, развиваемой ведущей и не ведущей конечностью при попеременных движениях и во влиянии различных фаз цикла движения на эффективность дыхательных движений, а также в экономичности работы дыхания.

Таким образом, в результате согласования дыхания и движения, характерного для каждого вида двигательной деятельности, образуется синхронно-ритмическая структура соподчинения респираторных и локомоторных движений с целью сглаживания отрицательного влияния некоторых экологических и биомеханических факторов на вентиляционную функцию легких и повышения эффективности движения в целом.

Правильная техника дыхания это наиважнейший элемент, способствующий облегчению выполнения физических нагрузок, улучшающий качество техники движения, повышающий кардиореспираторную выносливость, и силовой показатель, а также способствующий улучшению обменных процессов.

**Иванова К.П., Кузнецова Л.В.**

Национальный исследовательский

Иркутский государственный технический университет, Иркутск, Россия

## **ИНТЕРЕС СТУДЕНТОВ ВУЗА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Физическая культура, наряду с материальным и духовным видами культуры, представляет собой исключительно разностороннее явление и всегда занимала важное место в жизни людей. Трудно представить цивилизованное общество, в котором не придавалось бы большого значения физическому воспитанию подрастающего поколения, не культивировались самые разнообразные виды спорта, не проводились спортивные соревнования, массовые физкультурно-спортивные мероприятия и т.п.[2].

Все это, безусловно, является следствием открытия благоприятного воздействия занятий физкультурой на психологические, физические качества человека. Физические упражнения действуют не изолированно на какой-либо орган или систему,

а на весь организм в целом, вызывая изменения не только в структуре мышц, суставов, связок, но и во внутренних органах и их функциях, обмене веществ, иммунной системе.

Систематические занятия физическими упражнениями способны исправить многие физические дефекты организма человека, как врождённые, так и приобретённые [1].

Всем известно благотворное влияние физических упражнений на организм человека, однако далеко не все занимаются физкультурой, ссылаясь на недостаток времени. А между тем, существует оптимальный способ сочетания «приятного с полезным» - активный отдых, являющийся неотъемлемой частью здорового образа жизни [3].

В настоящее время актуальной является проблема взаимосвязи возраста учащихся и отношения их к занятиям физической культурой, так же имеет место отличие приоритетных желаний студентов в зависимости от индивидуальных особенностей.

Проведенное в 2012 году в естественных условиях учебного процесса в Иркутском Государственном техническом университете исследование, целью которого являлось выявить, определить и обосновать отсутствие интереса к занятиям по физической культуре у студентов разных курсов позволило получить, систематизировать и проанализировать данные опроса по имеющейся проблеме.

В процессе экспериментального этапа исследования студентам предлагалось ответить «да» или «нет» на 15 вопросов, касающихся их отношения к занятиям физкультурой в вузе.

В опросе приняло участие 30 студентов с 1-го по 4-й курсы, имеющие основную медицинскую группу.

Опрос показал, что активность и желание заниматься физической культурой в вузе снижается с переходом на старший курс. В целом студенты положительно относятся к проведению занятий по физической культуре, величине задаваемой нагрузки, высоко оценивают работу преподавателей. Низкий процент учащихся старших курсов считает необходимым проведение занятий до 4 курса и сдачу нормативов. Удовлетворенность структурой физкультурного занятия резко падает, начиная со курса.

Основная масса опрошенных не имеет интереса к занятиям, проводимым в университете. Принимая во внимание все факторы, учтенные в ходе опроса, можно предположить, что улучшение ситуации может произойти при внесении изменений в программу физической культуры студентов начиная со второго курса с учетом пожеланий учащихся. Внесение разнообразия в проведение занятий так же может увеличить положительную динамику в отношении студентов к занятиям физкультурой.

Из результатов опроса очевидно, что для студентов первого курса необходимо пересмотреть план занятий, внося дополнительные часы в виде лекционного материала, так как все опрошенные первокурсники отметили тот факт, что теоретические знания им интересны, но не предоставляются. Хотя относительный интерес к занятиям физкультурой и общая высокая оценка предмета от этого не страдают, но такие изменения могут поддержать заинтересованность занятиями на последующих курсах обучения. Также можно рассмотреть вариант введения отдельного дня для занятий по физической культуре

Повысить интерес к посещению у студентов старших курсов можно увеличением количества спортивных секций и предоставлением выбора по их посещению с возможностью получения зачета как альтернатива посещению занятий физической культурой.

#### *Библиографический список*

1. Виленский М. Я., Зайцев А. И., Ильинич В. И. Физическая культура для студентов: Учебник для вузов. – М.: Гардарики, 2001, 448 с.

2. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний : Учебное пособие. – Ставрополь: Изд-во СГУ. – 2001. – 224с.

3. Каплан И.М. Основы физического самосовершенствования студентов / И. М. Каплан ; Ташкент. гос.тех.ун-т им. Абу Райхана Бери. - Ташкент: Фан, 1991. – 140 с.

**Исмиянов В.В., Ломов Р.А., Канин Е.А., Белозеров К.А.**

Иркутский государственный университет путей сообщения, Иркутск, Россия

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ-СИРОТ ПО ТЕСТУ PWC170 В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ**

*Актуальность.* Экзамены для студентов - это критический момент в учебной деятельности, когда подводятся итоги учебной работы за семестр. Решается вопрос о соответствии студента уровню вуза, получении стипендии, о самоутверждении личности и др. [1].

Экзаменационная ситуация - это всегда некая неопределенность исхода, что позволяет оценивать ее как сильный эмоциогенный фактор. Экзамены - определенный стимул к увеличению объема, продолжительности и интенсивности учебного труда студентов, мобилизация всех сил организма. К тому же все это происходит в условиях изменения жизнедеятельности: резко сокращается физическая активность, до 30 мин в день удается студентам побывать на свежем воздухе, частично нарушается режим сна, питания [3].

Комплексное воздействие всех этих факторов на студентов приводит к возникновению отрицательных эмоций, неуверенности в своих силах, чрезмерному волнению и страху, что влияет на общую физическую работоспособность [2].

Целью исследования явилось изучение влияния экзаменационной сессии на работоспособность студентов-сирот и организация занятий физической культурой в данный период.

Задачи исследования: Провести исследование физической работоспособности студентов-сирот по тесту PWC170 в период экзаменационной сессии.

*Организация и результаты исследования.* В Иркутском государственном университете путей сообщения (ИрГУПС) в 2012-2013 учебном году нами было организовано экспериментальная (ЭГ) (n=14) и контрольная (КГ) (n=14) группы и проведено исследование по изучению влияния умеренных физических нагрузок в период экзаменационной сессии в ЭГ на работоспособность студентов-сирот. Всего в обследовании приняло участие 28 студентов-сирот.

Для определения показателей физической работоспособности применялся степ-тест PWC170 (высота ступеньки 30 см). Прослеживалась динамика частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (систолического и диастолического) при двух последовательных нагрузках. Первая нагрузка – восхождение на ступеньку с частотой 20 шагов в течение 3 мин., 2-ая нагрузка – восхождение на ступеньку с частотой 30 шагов в течение 3 минут. Полученные результаты представлены в таблице 1.