

Таблица 2 – результаты спортивных нормативов студентов-медиков

| Показатели | Контрольная группа n=45 | | Экспериментальная группа n=45 | |
|------------------------------|----------------------------|------------|----------------------------------|-------------|
| | 1 семестр | 2 семестр | 1 семестр | 2 семестр |
| 100 м, с | 17,4±0,9 | 17,1±1,1 | 16,7±0,5 | 17,2±1,1 |
| 500 м, с | 2,2±0,3 | 2,2±0,2 | 2,2±0,03 | 2,1±0,5 |
| Прыжок в длину с места, см | 178,2±12,05 | 170,4±14,2 | 176,6±5,3○○○ | 181,1±21,5◀ |
| Поднимание туловища, раз/мин | 50,3±4,5 | 51,3±3,3 | 53,0±5,2○○○ | 55,1±4,6◀ |
| Наклон вперед, см | 17,2±6,7 | 17,5±3,5 | 15,2±6,01○○○ | 17,4±5,01 |
| Челночный бег, м | 10,3±0,4 | 10,7±0,3 | 10,5±0,2○○○ | 10,8±0,5 |

Примечание при сравнении КГ2 и ЭГ2: ◀ - различия между группами статистически значимы при $p < 0,05$; ◀◀ - различия между группами статистически значимы при $p < 0,01$; ◀◀◀ - различия между группами статистически значимы при $p < 0,001$. Примечание при сравнении ЭГ1 и ЭГ2: ○ - различия между группами статистически значимы при $p < 0,05$; ○○ - различия между группами статистически значимы при $p < 0,01$; ○○○ - различия между группами статистически значимы при $p < 0,001$.

Заключение. В экспериментальной группе в конце учебного года снижается количество студентов с низким и ниже среднего уровнем физической подготовленности, соответственно увеличивается процент со средним и выше среднего уровнем физической подготовленности. Занятия оздоровительной гимнастикой на основе упражнений Тай бо способствуют комплексному развитию физических качеств, но в наибольшей степени тех, которые чаще других были связаны с выполнением физических упражнений Тай бо: скоростно-силовые, гибкость, ловкость.

1. Темченко, В.А. Оценка успеваемости студентов по дисциплине "Физическое воспитание" / В.А. Темченко, В.С. Мунтян // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 1. – С. 123-125.

АНАЛИЗ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИК В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Тур А.В.

*магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Кривцун В.П., канд. пед. наук, доцент*

Укреплению здоровья учащейся молодежи необходимо рассматривать как приоритетную задачу физической воспитания в учреждениях высшего образования (УВО). Согласно данным национального статистического комитета Республики Беларусь в 2016/2017 учебном году в Республике Беларусь действует 52 учреждения высшего образования, где обучается 336,4 тысячи человек, из них по профилю здравоохранения 21,4 тысячи.

Так, согласно типовой учебной программе «Физическая культура» (№ ТД-СГ.014/тип, 2008), при общем объеме учебных занятий 100 часов, на данный раздел предлагается выделять на 1-м курсе 15 часов, на 2-м курсе – 13 ч, на 3-м курсе – 15 ч на 4-м курсе – 10 часов. В подготовительном и основном учебных отделениях дыхательная гимнастика не рассматривается как отдельный блок, а входит составной частью в раздел «Современные оздоровительные системы», и преимущественно выступает как форма оздоровительной физической культуры [1].

Дыхательная гимнастика предназначена для профилактики и лечения заболеваний, связанных с органами дыхания. К настоящему времени разработано большое количество методик дыхательных гимнастик, для которых общим является направленность на тренировку отдельных звеньев аппарата дыхания, расширения их резервных возможностей и оказания профилактических воздействий [2].

Необходимо иметь четкое представление о правильном дыхании, где самыми главными элементами является: использование затрудненного дыхания и искусственная его задержка, с помощью которого можно эффективно воздействовать на дыхательную систему, чтобы улучшить ее функциональный потенциал.

Целью работы – сравнить и проанализировать содержание дыхательных гимнастик различных авторов, а также целесообразность их включения в систему физического воспитания студентов.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 55 девушек в возрасте от 17 до 19 лет, обучающиеся на 1 курсе лечебного факультета УО «ВГМУ» и относящихся к подготовительному учебному отделению. Для решения поставленной цели были использованы следующие методы: анализ специальной научно-методической литературы, педагогическое тестирование, анкетирование студентов.

Результаты и обсуждение. В результате проведенного научного исследования нами были изучены и проанализированы программы и методики дыхательных гимнастик таких авторов: А.Н. Стрельникова, К.П. Бутейко, В.П. Кривцуна, система «Бодифлекс». В течении учебного периода со студентами нами была проведена апробация каждой из перечисленных дыхательных гимнастик. Полученные данные представлены в таблице.

Таблица – Сравнительные характеристики авторских дыхательных гимнастик

| Дыхательные гимнастики | Общее время выполнения дыхательного упражнения (с) | Время на задержки дыхания (с) | Соотношение времени выполнения упражнения к времени задержки дыхания (%) |
|-----------------------------|---|--|--|
| Кривцуна В.П. | 1. 5 вдохов «обними плечи» – 30 2. 5 вдохов «наклоны корпуса» – 40 3. 5 вдохов «приседания» – 40 110 | 1. 5 вдохов «обними плечи» – 20 2. 5 вдохов «наклоны корпуса» – 24 3. 5 вдохов «приседания» – 20 64 | 58,2% |
| Бутейко К.П. «Бодифлекс» | 61 27 | 53 16 | 86,8% 59,2% |
| Стрельниковой А.Н. | 1. «Ладоски» 2. «Погончики» 3. «Насос» 4. «Кошка» 5. «Обними плечи» и др. 316 | 0 | 0% |

В результате полученных данных исследования мы видим что положительной чертой дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой является то, что каждое дыхательное упражнение сопровождается физическими движениями, что благоприятно влияет на дыхательную мускулатуру, а недостатком является то, что она не базируется на задержке дыхания и в свою очередь не способствует насыщению организма CO_2

Основой дыхательной гимнастики К.П. Бутейко является альвеолярная гипервентиляция, связанная с глубоким дыханием. Когда человек начинает интенсивно и глубоко дышать, то углекислый газ вымывается из организма и клетки начинают испытывать кислородный голод, автоматически срабатывает эффект Вериге-Бора – происходит рефлекторный спазм сосудов, являющийся защитной реакцией организма на потерю CO_2 , при этом наступает кислородное голодание, время задержки дыхания составляет 86,8%. Недостатком данной методики является отсутствие двигательного компонента.

В дыхательной гимнастике «Бодифлекс» – положительным является то, что дыхание сопровождается несложными физическими упражнениями, максимально насыщая кровь кислородом, необходимым для окисления липидов (жиров), время задержки дыхания составляет 59,2%.

Принципиальным отличием дыхательной гимнастики В.П. Кривцуна от других методик является то, что после резкого и короткого вдоха выдох не делается, а происходят повторные вдохи по типу «накачивания мяча», а задержка дыхания осуществляется в процессе выполнения динамических движений. Время задержки дыхания составляет 58,2%.

Проведенное анкетирование со студентами показало, что наиболее предпочтительными являются дыхательные гимнастики А.Н. Стрельниковой (33%), В.П. Кривцуна (22%) и Бодифлекс (19%).

Заключение. В результате полученных нами исследований было выявлено, что наибольшее время задержки дыхания, которое характеризует эффективность дыхательной гимнастики, отмечено

в системе В.П. Кривцуна (64 с), К.П. Бутейко (31 с), а наименьшее время – в системе «Бодифлекс». В дыхательной гимнастике А.Н. Стрельниковой – нет задержки дыхания, а в дыхательной гимнастике Бутейко отсутствует двигательный компонент.

Таким образом, для оздоровления студентов наиболее приемлемыми, на наш взгляд, являются дыхательные гимнастики «Бодифлекс», А.Н. Стрельниковой и В.П. Кривцуна

1. Шкирьянов, Д.Э. Предпосылки внедрения дыхательных гимнастик в физическое воспитание студентов медиков / Д.Э. Шкирьянов, А.В. Тур // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы 6 международной научно-практической конференции, Чебоксары, 17 ноября / Чувашский гос. пед. ун-т им. И.Я. Яковлева. – Чебоксары, 2016. – С. 1061–1065.

2. Кривцун, В.П. Теоретическое обоснование модифицированных дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой и К.П. Бутейко / В.П. Кривцун // Наука – образованию, производству, экономике: материалы XVIII (65) Региональной науч.-практ. конф. преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 13–14 марта, 2013 г., – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2013. – Том 1. – С. 516–518.

К ВОПРОСУ ОБ ОТНОШЕНИИ УЧАЩИХСЯ-СПОРТСМЕНОВ К ПРОБЛЕМЕ ДОПИНГА

Шмат П.А.

учащаяся 11 «Б» класса ГУО «Витебское государственное училище олимпийского резерва»,

г. Витебск, Республика Беларусь

Научные руководители – Малах О.Н., канд. биол. наук, доцент;

Голощанова К.В., учитель биологии

Высокая плотность и объем учебно-тренировочного процесса спортсменов, обучающихся в училищах олимпийского резерва (УОР), требуют значительных умственных и физических усилий от учащихся, что не может не отразиться на их функциональных особенностях и здоровье. Способы и методы допинговой стимуляции спортсменов сегодня стали более нивелированными [2, с. 60], что требует более пристального их изучения. В связи с этим целью настоящего исследования было выявить уровень осведомленности учащихся-спортсменов относительно допинга в спорте.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 20 учащихся 10-11 классов, обучающихся в УОР. Возраст респондентов составил 17-22 года. Уровень спортивной квалификации – от 1 взрослого разряда до мастера спорта в избранном виде спорта. Для получения информации об отношении учащихся-спортсменов к проблеме допинга им была предложена анкета [1].

Результаты и их обсуждение. Более половины опрошенных убеждены в необходимости постоянного допинг-контроля. Остальные разделились практически поровну: часть респондентов высказалась касательно проведения выборочного допинг-контроля, другая часть не смогла ясно высказаться по данной проблеме. Примечательно, что никто из опрошенных не высказал критического отношения к допинг-контролю. Синхронно по отношению к предыдущему вопросу распределились позиции респондентов по поводу оправданности дискриминационных санкций, применяемых к спортсменам, уличенным в применении допинга. Большая часть учащихся считает, что применяемые санкции вполне оправданы, остальные в равных пропорциях затрудняются в оценке корректности применяемых санкций или считают санкции либо слишком суровыми, либо слишком мягкими.

Весьма показательна позиция респондентов в отношении допинга в их собственной жизни. Большинство респондентов убеждено в том, что человек, не имеющий отношения к спорту, может прибегнуть к допингу. Малый процент респондентов считает, что люди делают это достаточно часто. Среди опрошенных большая часть не прибегает к допингу в принципе, остальные используют допинг редко.

В качестве основных причин применения допинга учащимися-спортсменами по мере убывания называются поддержание высокого жизненного тонуса, поддержание (обретение) хорошей физической формы, стремление вылечиться от болезни, желание поэкспериментировать, желание справиться со сложными жизненными ситуациями, желание улучшить настроение и пример окружающих.

Противоречивость респондентов по заявленной проблеме хорошо проявляется в характере трактовки роли допинга в спорте. При однозначно негативном отношении к допингу всех опрашиваемых более половины воспринимают его как зло, незначительная часть как вынуж-