

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Полоцкий государственный университет»
Новополоцкий городской исполнительный комитет
Белорусское республиканское геронтологическое общественное объединение

УЛИЦА БЕЗ КОНЦА: СТРОИМ ИНКЛЮЗИВНЫЙ ГОРОД

Электронный сборник материалов
Международной научно-практической конференции
к 50-летию Полоцкого государственного университета
и 60-летию г. Новополоцка

(Новополоцк, 3 мая 2018 г.)

Улица без конца: строим инклюзивный город [Электронный ресурс] : электронный сборник материалов Международной научно-практической конференции к 50-летию Полоцкого государственного университета и 60-летию г. Новополоцка, Новополоцк, 3 мая 2018 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е.Н. Борун. – Новополоцк, 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

Содержит материалы по проблемам социальной инклюзии, подготовке специалистов к работе в условиях инклюзивного образования. В статьях отображена информация о современных ориентирах социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, о формировании и продвижении стереотипа здорового образа жизни в повседневности, а также представлен опыт Новополоцка, как города, дружественного детям и людям пожилого возраста.

Сборник включен в Государственный регистр информационного ресурса. Регистрационное свидетельство № 3141816819 от 05.11.2018.

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за Учреждением образования «Полоцкий государственный университет» и Белорусским республиканским геронтологическим общественным объединением.

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Компьютерный дизайн Н.В. Рожко
Компьютерная верстка С.В. Николиной

211440, ул. Блохина, 29, г. Новополоцк, Беларусь
тел. 8 (0214) 39 40 46, e-mail: n.boreiko@psu.by

ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

И. М. Гузаревич, преподаватель кафедры физической культуры Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина

Введение. В настоящее время проблема здоровья населения оказалась в ряду приоритетных национальных проблем многих стран. Угроза здоровью в первую очередь исходит от снижения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Укрепление и поддержание здоровья студентов средствами физической культуры, приобщение к здоровому образу жизни – необходимо рассматривать как одну из главных задач физического воспитания. Важной составной частью изучения функционального состояния организма являются специальные исследования состояния системы дыхания.

Здоровье студенческой молодежи в педагогической литературе рассматривается как существенное объективное педагогическое условие эффективности образовательного процесса в вузе, во многом обуславливающее его качество. Основы современной системы физической культуры студенческой молодежи должны входить в общий процесс воспитания, который в сочетании с умственным развитием способствует гармоничному формированию развивающейся личности.

Цель нашего исследования – изучить функциональные возможности дыхательной системы у студентов 1 курса географического факультета специальной медицинской группы.

Содержание. В программе по дисциплине «Физическая культура» для высших учебных заведений специального медицинского отделения по сравнению с программой для основной группы ограничены упражнения на скорость, силу, выносливость и дополнительно введён раздел дыхательных упражнений. Несомненно, в процессе учебных занятий вопросам дыхания уделялось серьёзное внимание: специальные дыхательные упражнения, упражнения на восстановление дыхания после нагрузки, регламентированный пассивный отдых и т.д.

В программу исследования входили преимущественно подвижные игры, элементы лёгкой атлетики, спортивные игры и гимнастические упражнения. Одной из основных задач физического воспитания студентов специальных медицинских групп является обучение их правильному дыханию. Дозировка нагрузки осуществлялась путём подбора оптимального для каждого студента чередования дыхательных и общеразвивающих упражнений, которые соответствовали функциональному состоянию занимающихся. Большое количество занятий было проведено на свежем воздухе.

Уровень функционального состояния организма можно определить с помощью функциональных проб и тестов. Функциональная проба для оценки состояния дыхательной системы заключается в определении максимальной продолжительности задержки дыхания после вдоха (проба Штанге) и после выдоха (проба Генче). Средним показателем способности задерживать дыхание на вдохе для здоровых, нетренированных людей считают время, равное 45-55 сек. С улучшением функционального состояния организма время задержки дыхания увеличивается, при снижении тренированности – уменьшается. Средним показателем при пробе Генче считается время, равное 25-30 сек. При заболевании или переутомлении это время уменьшается [2].

Сравнительный анализ функционального состояния студентов за первый год обучения позволил установить изменения параметров в сторону улучшения в устойчивости к гипоксии в пробах Штанге и Генче (рисунок).

Средние значения пробы Штанге в исходном тестировании составляет $43,6 \pm 9,7$ с, в конечном – $45,8 \pm 8,7$ с. Среднее значение задержки дыхания на выдохе (проба Генче) соответствует $26,9 \pm 5,1$ с в начале учебного года и $29,1 \pm 5,2$ секунды в конце, но не дотягивают до нормы. Достоверности различий было не выявлено.



Рисунок 1. – Показатели дыхательной системы студентов 1 курса

1.

Выводы. У студентов специальной медицинской группы, которые включали в учебные занятия разработанные комплексы дыхательных упражнений, показатели системы дыхания изменилось в сторону улучшения. Это свидетельствует о благоприятном воздействии на организм различных средств физической культуры с учётом индивидуальных особенностей и преобладанием дыхательных упражнений.

Список использованных источников

2. Попов С. Н. Лечебная физическая культура: Учеб. для ин-тов физ. культ / Под ред. Попова С. Н. – М. : ФиС, 1988. - 271 С.
3. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учебное пособие / Б. Х. Ланда. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2011. – 348 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 543 с.