

***С.В. Быченков, С.С. Гулич, А.В. Курбатов,
К.А. Сотникова,***
Российский новый университет

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ В ВУЗАХ НА ПРИМЕРЕ
ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ
А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ**

Рассмотрены общие подходы и принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях физической культурой в вузах на примере дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, дыхательная гимнастика, активный вдох и выдох.

***S.V. Bychenkov, S.S. Gulich, A.V. Kurbatov,
K.A. Sotnikova,***
Russian New University

**SPORT AND HEALTH TECHNOLOGIES
AT THE PHYSICAL CLASSES IN UNIVERSITIES
ON THE EXAMPLE OF THE METHOD OF BREATHING
EXERCISES BY STRELNIKOVA A.N.**

Deals with general principles of sport and health technologies at the physical education classes in Universities on the example of the method of breathing exercises by A.N. Strelnikova.

Keywords: health, breathing exercises.

Физическая культура и спорт студентов являются одними из основных задач высших учебных заведений. Президент Российской Федерации В.В. Путин неоднократно подчеркивал, что приоритеты развития студен-

ческого спорта должны быть обозначены в государственной стратегии развития спорта в стране.

В вузах, согласно существующим государственным стандартам, дисциплина «Физкультурно-оздоровительные технологии», являясь элективной, входит в спортивно-прикладную физическую культуру и реализуется в рамках программы бакалавриата в объеме 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Необходимость введения дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии» обусловлена тем, что уровень здоровья и физической подготовленности студентов вузов не отвечает современным требованиям.

Число студентов в вузах, освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья, превышает 20%.

Оздоровительная направленность занятий физической культурой со студентами высших учебных заведений, на наш взгляд, приобретает первостепенное значение для преподавателей кафедры физического воспитания.

Одним из направлений оздоровительных занятий физической культурой со студентами Российского нового университета является использование упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

Для определения положительного влияния занятий с использованием дыхательной гимнастики С.Н. Стрельниковой нами был проведен педагогический эксперимент.

В эксперименте участвовали две группы студентов – экспериментальная и контрольная.

Студенты экспериментальной группы занимались по программе с использованием дыхательной гимнастики С.Н. Стрельниковой.

На то, что занятия по экспериментальным программам оказали положительное влияние на здоровье студентов, указывают данные, полученные в результате эксперимента. Отвечая на вопросы до начала эксперимента, большинство испытуемых указали, что заниматься физической культурой, конечно, необходимо, но это не главное. Так, более 25% из них ответили, что занимаются физической культурой по необходимости, так как этого требует учебная программа. Оценивая данные опроса по 9-балльной шкале, мы получили следующие результаты. Средний балл по этому показателю у испытуемых экспериментальной группы составил 4,8 балла, контрольной группы – 4,52 балла.

Нами были обследованы 29 студентов, посещающих учебные занятия с использованием отдельных элементов дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой на протяжении семестра. Перед началом эксперимента у большинства студентов были выявлены отклонения в здоровье (сколиоз шейно-грудинного отдела). Все студенты жаловались на периодические боли в области шеи и спины.

После десяти сеансов дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой большинство студентов почувствовали улучшение. Полученные данные представлены в табл. 1.

Полученные данные свидетельствуют о том, что даже непродолжительные по времени учебно-тренировочные занятия дыхательной гимнастикой по методу А.Н. Стрельниковой дают положительный эффект.

Отличительной особенностью и важным преимуществом этой разновидности дыхательной гимнастики является использование форсированного выдоха и включения самой мощной дыхательной мышцы – диафрагмы в дыхательный процесс. Дыхательная гимнастика заключается в тренировке короткого, резкого, шумного

вдоха через нос с частотой приблизительно 3 вдоха за 2 секунды с последующим абсолютно пассивным выдохом через нос или через рот. Одновременно с вдохом выполняются движения, вызывающие сжатие грудной клетки.

Таблица 1

**Результаты применения гимнастики
А.Н. Стрельниковой на занятиях по физической
культуре со студентами**

Жалобы на боли	До эксперимента	После эксперимента	Улучшение
<i>Юноши</i>			
Шейный отдел	6	3	3
Грудной отдел	3	1	2
Поясничный отдел	4	2	2
<i>Девушки</i>			
Шейный отдел	6	2	4
Грудной отдел	5	2	3
Поясничный отдел	5	2	3

Основные требования при выполнении гимнастики:

- 1) думать только о вдохе;
- 2) тренировать только вдохи;
- 3) считать только вдохи.

Короткие шумные вдохи в этой гимнастике выполняются одновременно с движениями, сжимающими грудную клетку. Это улучшает носовое дыхание и активизирует работу диафрагмы. В итоге после первого занятия вырастает жизненная емкость легких на 0,1–0,3 л и нормализуется газовый состав крови, причем количество кислорода в артериальной крови резко повышается.

При выполнении «стрельниковских» дыхательных упражнений кора головного мозга насыщается кислородом, за счет чего улучшается работа всех нервных центров и происходит саморегуляция обменных процессов.

Большое число повторений упражнений (от 1 до 5 тысяч вдохов-движений за 45 минут) и систематическая ежедневная дыхательная тренировка (2 раза в день – утром и вечером) на протяжении 6–12 занятий способствуют укреплению дыхательной мускулатуры (вдох на сжатии грудной клетки развивает скрытую от наших глаз мускулатуру органов дыхания).

Дыхательная гимнастика с сопротивлением на вдохе способствует восстановлению дыхательных функций, развитию мышц грудной клетки, исправлению деформации позвоночника. При выполнении нагрузки (3000 движений за 45 минут) резкой боли в мышцах не возникает из-за адекватной величины нагрузки и отсутствия накопления молочной кислоты в тканях. При интенсивном вдохе через нос стимулируется обширная рефлекторная зона, локализованная на слизистой оболочке носа, и улучшается рефлекторная связь слизистой полости носа с обонятельным центром.

Увеличение экскурсии грудной клетки вызывает увеличение ее присасывающего действия, что улучшает кровообращение и лимфоток. Усиленная вентиляция легких вызывает механическое растяжение бронхоальвеольного звена, что способствует рассасыванию экссудата в нем, приостанавливает развитие спаечного процесса, расправляет ателектазы, происходит диафрагмальный массаж практически всех органов брюшной полости. Рассасывание инфильтральных изменений в легких подтверждено многолетними исследованиями в Федеральном государственном бюджетном научном учреждении «Центральный научно-исследовательский институт туберкулеза».

Специально разработанная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой перестраивает стереотип выполнения дыхательных движений, восстанавливает не только работоспособность и пластичность мышц, участвующих в дыхании, но и укрепляет весь опорно-двигательный

аппарат в целом, что очень важно для растущего организма студентов. Упражнения специализированной дыхательной «стрельниковской» гимнастики активно включают работу все части тела – руки, ноги, мышцы шеи, плечевой пояс, брюшной пресс и т.д., повышая общий мышечный тонус. Дыхательная гимнастика в начале занятия заряжает студентов бодростью, у них возникает желание повысить уровень своей физической подготовленности, достичь хороших результатов на зачете, показать высокие достижения на спортивных соревнованиях.

Положительный эффект дыхательной гимнастики мы определяли на основании исследований функций внешнего дыхания, показателей спирометрии, артериального давления, пульсометрии, а также субъективной оценки самочувствия студентов.

Очевидная эффективность применения дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой на занятиях физической культурой и спортом у студентов вузов позволяет поставить вопрос о целесообразности ее широкого использования в учебном процессе при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» в высших учебных заведениях.

Литература

1. *Бальсевич В.К.* Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. 136 с.

2. *Воронин С.М.* Новые подходы к физической подготовке студентов непрофильных вузов // Теория и практика физической культуры. 2009. № 3. С. 54.

3. *Мануйленко Э.В.* Индивидуальные программы по формированию у студентов здорового стиля жизни // Теория и практика физической культуры. 2009. № 2. С. 44–46.

Literatura

1. *Balsevich V.K.* Sportivnyj vektor fizicheskogo vospitaniya v rossijskoj shkole. M.: NIC «Teoriya i praktika fizicheskoy kultury i sporta», 2006. 136 s.

2. *Voronin S.M.* Novye podhody k fizicheskoy podgotovke studentov neprofilnyx vuzov // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2009. № 3. S. 54.

3. *Manujlenko E.V.* Individualnye programmy po formirovaniyu u studentov zdorovogo stilya zhizni // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2009. № 2. S. 44–46.

УДК 796

*С.В. Быченков, А.Н. Ксенофонтов, Г.Н. Любимова,
А.Е. Ибраева,
Российский новый университет*

ЗНАЧЕНИЕ ДАРТСА В ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Представлены краткая характеристика и особенности вида спорта «дартс» в комплексе физкультурно-оздоровительных дисциплин вузов. Раскрыто влияние занятий дартсом на здоровье студентов.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, дартс, спортивная работа.

*S.V. Bychenkov, A.N. Ksenofontov, G.N. Lyubimova,
A.E. Ibraeva,
Russian New University*

THE IMPORTANCE OF DARTS IN APPLIED PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

A brief description and features of the sport "darts" in the complex of physical culture and health-improving