

Завгороднева Дарья Викторовна

студентка

Научный руководитель

Сафонова Оксана Александровна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный
архитектурно-строительный университет»

г. Санкт-Петербург

ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОРЗ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: данная статья посвящена признакам ОРЗ, дыхательной гимнастике как способу профилактики ОРЗ. В статье предложена наиболее распространенная методика дыхательных упражнений и последствия ее применения на студентах.

Ключевые слова: дыхание, ОРЗ, Стрельникова, дыхательная гимнастика, физические упражнения.

Каждый из нас болел острыми респираторными заболеваниями (ОРЗ) хотя бы раз в жизни. По статистике это происходит раз в два года. Также заболевания характеризуются высокой температурой, насморком, обильным потовыделением, кашлем, головной болью, а передаются они воздушно-капельным путем. От общего состояния здоровья и физических возможностей зависит уровень обучаемости, памяти, восприятия и успеваемости студента. Для профилактики ОРЗ используются разные техники дыхания и комплекс физических упражнений, помимо постоянной физической нагрузки и закаливания.

Существуют 3 типа дыхания: грудное, брюшное, смешанное. Именно грудное и брюшное применяются для укрепления и тренировки дыхательных мышц.

Значение дыхательных упражнений заключается в [1]:

– увеличении вентиляции, лимфо- и кровообращения в легких;

- снижение спазма бронх;
- улучшение проходимости воздуха в легких;
- формирование правильной биомеханики дыхания.

Глубоко данную тему изучала А.Н. Стрельникова, которая в 1974 году предложила способ для лечения заболеваний, связанных с потерей голоса. Если опираться на этот способ, то вдох совпадает с таким положением тела или движением, при котором создаются более выгодные анатомические движения для расширения грудной клетки и опускания диафрагмы, а выдох с положением и движениями, облегчающими с падением грудной клетки и подъемом диафрагмы [2]. Стрельникова установила, что необходимо следить только за вдохом; вдыхать воздух только столько, сколько необходимо (ни больше, ни меньше); вдох короткий и шумный, но не глубокий и осуществляется грудной клеткой. За выдохом следить не надо. По её мнению, систематическое выполнение такого упражнения укрепляют дыхательную систему и являются профилактикой ОРЗ.

Н.В. Перегрудова в рамках дисциплины «физическая культура» провела исследование по выполнению дыхательной гимнастики Стрельниковой, разделив на две равные группы студентов, где в первой уделялось 20 минут дыхательной гимнастике, а занятия во второй группе проводились в стандартном режиме. Физические способности групп равны. В этом эксперименте выяснилось, что у студентов первой группы появился интерес к дыхательной гимнастике и выработался навык правильного грудного дыхания. В начале эксперимента в первой группе по случаю болезни (ОРЗ, грипп) от занятия физ. культурой освобождено 5 студентов, а во второй – 6. Спустя определенный период (семестр) в первой группе освобождено от занятий физкультурой 3 человека (20%), а во второй – 5 (42%). Значение дыхательной гимнастики очевидно [3].

Физические упражнения углубляют ослабленное дыхание, улучшают питание легочной ткани. Но для большей эффективности следует с умом подходить к данному вопросу, т. е. выполнять целый комплекс физических упражнений, которые равномерно стимулируют развитие дыхательной функции. Легкая

атлетика – это один из видов спорта, который превыше всего развивает дыхательную систему и укрепляет общефизическое состояние студента. Ежедневная зарядка, ходьба на большие расстояния, бег, плавание укрепляют иммунитет студента, именно это все входит в комплекс упражнений легкой атлетики. Биатлон, плавание, закаливание, конькобежный спорт оказывают такое же влияние на организм, как и легкая атлетика.

Помимо занятий физической культуры стимулирует укрепление иммунитета для профилактики ОРЗ проветривание жилых помещений, закаливание, здоровое питание и употребление необходимых витаминов и количества воды.

Дисциплина «физическая культура», помимо физического развития студента, направлена и на укрепление иммунной системы. В силу определенных обстоятельств (работа, хобби и т. п.) не все студенты уделяют достаточное количество времени для физической культуры. Поэтому данная дисциплина необходима для жизни студента хотя бы раз в неделю. Необходимо ввести данную дисциплину как обязательную для всех факультетов на протяжении первых лет обучения.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта // М.: Кинорус, 2017. – С. 138.
2. Щетинин М.Н. Полный курс дыхательной гимнастики Стрельниковой // М.: ACT, 2019. – С. 7.
3. Перегудова Н.В. Дыхательная гимнастика как средство общей выносливости и иммунитета // Международный научный журнал «Инновационная наука». – 2015. – №10 – С. 151–154.