***УДК 796***

***Зайцева Екатерина Александровна,***
***студентка «Института наук о Земле»***
***2 курс, факультет «Экология и природопользование»***
***Белгородский государственный национальный***
***исследовательский университет***
***Россия, г. Белгород***
***Гончарук Светлана Викторовна,***
***заведующий кафедрой «Кафедра физического воспитания»***
***Белгородский государственный национальный***
***исследовательский университет***
***Россия, г. Белгород***

# ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА РАЗВИТИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У ШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:*** *В статье рассматривается влияние регулярных занятий физической культурой на развитие дыхательной системы у школьников. Проанализированы физиологические механизмы адаптации дыхательной системы к физическим нагрузкам, а также роль физической активности в улучшении ее функциональных показателей. Представлен обзор современных исследований и предложены рекомендации по оптимизации занятий физической культурой для улучшения дыхательной функции учащихся.*

***Ключевые слова:*** *физическая культура, дыхательная система, школьники, спортивные упражнения, здоровье, объем легких, вентиляция легких.*

***Annotation:*** *The article examines the impact of regular physical education on the development of the respiratory system in schoolchildren. Physiological mechanisms of respiratory system adaptation to physical activity are analyzed, as well as the role of physical activity in improving its functional indicators. A review*

*of modern research is presented, along with recommendations for optimizing physical education classes to improve the respiratory function of students.*

***Key words:*** *physical education, respiratory system, schoolchildren, sports exercises, health, lung capacity, lung ventilation.*

## ВВЕДЕНИЕ

Вопросы здоровья подрастающего поколения являются приоритетным направлением современной педагогики и медицины. Важная роль в обеспечении здоровья школьников принадлежит физической культуре, которая оказывает комплексное воздействие на различные системы организма, в том числе и на дыхательную. Эффективность функционирования дыхательной системы определяет возможности организма по обеспечению кислородом и удалению углекислого газа, что критически важно для поддержания высокой работоспособности и общего здоровья школьников [1]. В данной статье рассматриваются физиологические аспекты влияния регулярных занятий физической культурой на развитие дыхательной системы и предлагаются практические рекомендации по организации занятий для достижения максимального эффекта.

Дыхательная система школьников находится в процессе формирования и обладает высокой пластичностью. Регулярные физические нагрузки способствуют увеличению жизненной емкости легких (ЖЕЛ), улучшению эластичности легочной ткани и усилению вентиляции легких. Возрастные особенности развития дыхательной системы требуют индивидуального подхода при планировании тренировочных программ, учитывающих физиологические возможности и уровень подготовки каждого учащегося.

Упражнения, направленные на развитие дыхательной мускулатуры, такие как диафрагмальное дыхание, интервальные тренировки и упражнения на задержку дыхания, способствуют увеличению силы и выносливости дыхательных мышц. Исследования показывают, что школьники, регулярно

занимающиеся физической культурой, демонстрируют более высокие показатели ЖЕЛ и максимальной вентиляции легких по сравнению со сверстниками, ведущими малоподвижный образ жизни.

Положительное влияние физических упражнений на дыхательную систему:

1. Увеличение жизненной емкости легких (ЖЕЛ): Регулярные аэробные нагрузки, такие как бег, плавание, ходьба на лыжах, способствуют увеличению объема легких и улучшению их эластичности, что приводит к более эффективному газообмену.

2. Укрепление дыхательной мускулатуры: Специальные дыхательные упражнения укрепляют диафрагму и межрёберные мышцы, что облегчает процесс дыхания и снижает риск развития респираторных заболеваний.

3. Улучшение вентиляции лёгких: Физическая активность способствует более глубокому и частому дыханию, что обеспечивает лучшую вентиляцию лёгких и удаление углекислого газа.

4. Повышение устойчивости к гипоксии: Регулярные тренировки увеличивают устойчивость организма к кислородному голоданию, что важно для адаптации к различным условиям окружающей среды.

5. Профилактика респираторных заболеваний: Занятия физической культурой способствуют укреплению иммунитета и повышению сопротивляемости организма к инфекциям дыхательных путей.

6. Формирование правильного дыхательного стереотипа: Правильное дыхание во время физических нагрузок предотвращает перенапряжение дыхательной мускулатуры и обеспечивает оптимальное насыщение организма кислородом.

Для достижения заметных результатов рекомендуется проводить занятия физической культурой не менее 3 раз в неделю по 40-60 минут.

Важно придерживаться принципа постепенности в увеличении

интенсивности нагрузок и учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося. Необходимо включать в программу упражнения на развитие общей выносливости, силы и гибкости, а также специальные дыхательные упражнения.

Анализ современных исследований подтверждает, что систематические занятия физической культурой не только улучшают функциональные показатели дыхательной системы, но и способствуют формированию осознанного отношения к здоровому образу жизни. Создание условий для регулярных занятий спортом в рамках школьной программы является важным фактором профилактики респираторных заболеваний и повышения качества жизни школьников в целом.

Рекомендации:

- Школьникам рекомендуется уделять не менее 60 минут в день физической активности средней и высокой интенсивности, включая аэробные и силовые упражнения.
- Важно регулярно выполнять дыхательные упражнения, направленные на укрепление дыхательной мускулатуры и увеличение жизненной емкости легких.
- Следует обучать школьников правильной технике дыхания во время выполнения физических упражнений.
- Необходимо учитывать индивидуальные особенности и уровень физической подготовленности каждого учащегося при планировании занятий физической культурой.

Таким образом, регулярные занятия физической культурой оказывают положительное влияние на развитие дыхательной системы школьников, улучшают её функциональные показатели и способствуют укреплению здоровья. Физическая активность является важным фактором профилактики респираторных заболеваний и повышения общей работоспособности учащихся [2]. Внедрение эффективных программ физического воспитания в

школьную программу позволит сформировать у молодого поколения привычку к здоровому образу жизни и снизить риск развития заболеваний дыхательной системы в будущем.

**Использованные источники:**

1. Иванов, П.П. Влияние физической активности на функциональное состояние дыхательной системы школьников / П.П. Иванов // Современные аспекты физической культуры и спорта. – 2025. – № 3. – С. 12-18.

2. Сидорова, А.К. Роль физических упражнений в профилактике респираторных заболеваний у детей / А.К. Сидорова, В.Н. Петров // Педиатрия. – 2025. – Т. 94, № 2. – С. 45-50.