

УДК: 591.121:612.2

*Креницкий Александр Алексеевич,*

*Студент*

*1 курс, «Естественно-научный факультет»,*

*Стерлитамакский филиал «Уфимский университет науки и*

*технологии» Россия, г. Стерлитамак*

*Салеев Эльдар Рафаэлевич кандидат биологических наук, доцент*

*кафедры физвоспитания,*

*Стерлитамакский филиал «Уфимский университет науки и технологии»*

*Россия, г. Стерлитамак*

## **ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ ВУЗОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ**

***Аннотация:** Здоровье человека бесценное достояние каждого человека, которое может быть унаследовано от родителей. Что может повлиять на состояние физического здоровья. Внутренняя среда, передающая генетически и внешняя окружающая среда. Каждый человек вправе выбирать, как распорядиться природным даром и какой образ жизни мы выберем в дальнейшем, зависит индивидуально.*

***Ключевые слова:** студент, волейбол, физическая культура, жизненная емкость легких, проба, спортигры.*

*Krinitskiy A.A.,  
Student  
1st year, Faculty of Natural Sciences,  
Sterlitamak branch "Ufa University of Science and Technology" Russia,  
Sterlitamak  
Saleev Eldar Rafaelevich Candidate of Biological Sciences, Associate  
Professor of the Department of Physical Education,  
Sterlitamak branch "Ufa University of Science and Technology", Russia,  
Sterlitamak*

## **THE RESPIRATORY SYSTEM OF FIRST-YEAR UNIVERSITY STUDENTS ENGAGED VOLLEYBALL**

***Abstract:** Human health is an invaluable asset of every person, which can be inherited from parents. What can affect the state of physical health?*

*The internal environment that transmits genetically and the external environment. Each person has the right to choose how to dispose of the natural gift and what kind of lifestyle we choose in the future depends individually.*

***Keywords:** student, volleyball, physical education, vital lung capacity, test, sports games.*

В настоящее время есть масса способов совершенствовать свою физическую подготовленность, улучшать функциональное состояние организма с помощью физических нагрузок. Наиболее интересен на наш взгляд возраст студенческий 17-18 лет, соответствующий первому курсу в учебных заведениях и мы решили проанализировать и сравнить влияние занятий волейболом на дыхательную систему в динамике одного учебного года, со студентами, которые посещали только занятия физической культуры.

Возраст у студенческой молодежи - период онтогенеза, когда заканчивается биологическое созревание человека [1].

Из общего количества студентов была сформирована экспериментальная группа юношей в количестве 13 человек (17-18 лет), которая посещала тренировочные занятия по волейболу и для сравнительного анализа контрольная группа юношей в количестве 15 человек того же возраста.

Контрольная группа занималась по общепринятой программе на уроках физкультуры (легкая атлетика, спортивные игры волейбол, баскетбол и лыжная подготовка). Для изучения были использованы общедоступные пробы (Штанге и Генчи) задержка дыхания после вдоха и задержка дыхания после выдоха.

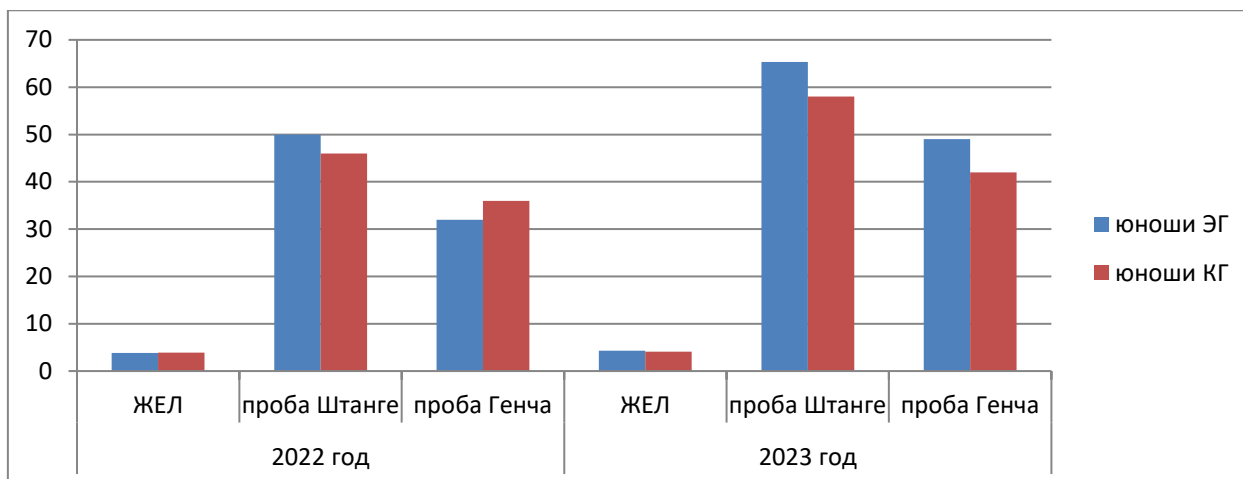
ЖЕЛ максимальное количество воздуха, выдыхаемого после максимального глубокого вдоха [3].

Эти пробы широко используются как в медицинской, так и спортивной практике, которые дают определенное представление о физическом здоровье [2].

Физическую подготовленность определяли выполняя тесты для определения физических качеств: прыжок в длину с места, бег 30 метров и 3000 метров.

### **Результаты и их обсуждение**

Рисунок 1 данных демонстрирует исходные и в динамике одного года показатель ЖЕЛ юношей первокурсников на начало исследования  $3,85 \pm 0,35$  л, и  $3,9 \pm 0,07$  л. ЭГ и КГ соответственно.



**Рисунок 1. Сравнительная характеристика дыхательной системы студентов первокурсников в динамике одного года.**

Проба Штанге задержка дыхания на вдохе у юношей КГ первокурсников составило  $46 \pm 7,29$  сек., а в ЭГ  $50 \pm 7,19$  проба Генчи в ЭГ  $32 \pm 2,10$  и  $36 \pm 4,19$  контрольной группе ребят.

В динамике одного учебного года исследований показатели функции дыхательной системы изменились, ЖЕЛ в КГ  $4,1 \pm 2,32$  л, а в группе ЭГ  $4,29 \pm 1,9$  л. Проба Штанге на вдохе 65,3 секунды на 58 секунд стали задерживать дыхание в КГ, задержка дыхания на выдохе 49 сек и 42 секунды соответственно.

Физическую подготовленность студентов первокурсников изучали по тестам входящих в обязательный комплекс ГТО введенный по указу президента РФ, от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

Таблица 1 демонстрирует физическую подготовленность студентов первокурсников юношей, в динамике одного года.

В прыжках в длину с места в ЭГ результат улучшился на 7,62%, а к КГ на 0,9%. 30 метров демонстрирует качество быстроты в ЭГ стали быстрее за один год на 9,15% в КГ – 4%.

**Таблица 1.**

**Сравнительная характеристика физической подготовленности студентов первокурсников в динамике одного года**

показатели	2022 год		2023 год	
	ЭГ n=13	КГ n=15	ЭГ n=13	КГ n=15
Прыжок в длину с места (см)	223,8±12,27	218,8±10,27	240,3±5,7	220,8±12,27
Бег 30 м (сек)	5,13±3,9	5,10±4,22	4,78±0,8	4,93±3,9
Бег 3000 м (мин)	16,6±1,26	15,3±1,26	14,19±2,16	15,6±2,26

Примечание: \*\* - статистические значимые различия между показателями групп при  $p < 0,05$ .

Качество выносливости определяли с помощью пробегания дистанцией 3000 метров у юношей. Первокурсники волейболисты стали бежать данную дистанцию на 16,9% быстрее, а к КГ показатель остался на том же уровне.

Таким образом, в качестве заключения можно сделать следующие выводы. Студенты, занимающие спорт играми, развивались быстрее и качественнее, так игра волейбол дает возможность развивать физические качества, гораздо продуктивней, чем обычный урок физической культуры, который в основном направлен на воспитание определенных навыков.

### Список литературы

1. Акамов В. В., Евдокимов Н. И. Организационно-методические основы физического воспитания студентов педагогического вуза // В. В. Акамов, Н. И. Евдокимов – М., 2010. – № 6. С. - 293–296.

2. Имнаев Ш.А. Основные направления повышения эффективности физического воспитания студенческой молодежи // Ш.А. Имнаев, А.И. Осадчий, Р.В. Стрельников, Ю.И. Журавлева. Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. – М., 2008. – № 3. – С. - 229-234.

3. Литовченко О.Г. Особенности морфофункционального и психофизиологического развития уроженцев Среднего Приобья в возрасте 7–20 лет: дис. ... д-ра биол. наук. – Челябинск, 2009. – 285 с.