



Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Науково-практична конференція студентів

та МОЛОДИХ ВЧЕНИХ

*присвячена пам'яті Харченка О.Г., з нагоди 100-річчя з дня
народження*

«Фізична активність і якість

ЖИТТЯ ЛЮДИНИ»

17 березня 2021 року



2021 рік

**Харківський національний медичний університет
Харківський національний педагогічний університет
ім. Г.С. Сковороди
Харківська державна академія фізичної культури**

«Фізична активність і якість ЖИТТЯ ЛЮДИНИ»

**Матеріали науково-практичної конференції студентів та
молодих вчених
(17 березня 2021 року, Харків)**

2021 рік

ПАМ'ЯТІ ОЛЕКСАНДРА ГНАТОВИЧА ХАРЧЕНКА



(20.07.1921– 02.12.2020 рр.)

Ветеран Другої світової війни, завідувач кафедри фізичного
виховання та здоров'я ХНМУ
в період з 1965–1981 рр.

Violetta Romanivna Kholodova

**BREATHING EXERCISES IN PHYSICAL EDUCATION
CLASSES IN DISTANCE LEARNING (ON THE EXAMPLE
OF KNMU)**

Department of Physical Education and Health

1st year student, 27th group, III Faculty of Medicine

vrkholodova.3m20@knmu.edu.ua

Kharkiv National Medical University

Academic advisor senior lecturer of the chair

Department of Physical Education and Health Olga Vladislavivna
Kudimova

Salamandra.k2018@gmail.com

Breathing is the most important process of the human body. In the conditions of the coronavirus pandemic, the state of the respiratory system requires a more careful attitude. Analysis of literary sources, consideration of various methods of breathing exercises prompted the creation of simple recommendations for breathing exercises in physical education classes in distance learning and extracurricular time. Therefore, we conducted a study in which students took part 1 course, 3 medical faculty in the number of 16 people.

The methodology for organizing the study consisted of the following steps.

To estimate the functional state of the respiratory system we used the following methods: spirometry (measurement of EVC). Average results among students ranged from 3300-3500 cm³, this indicates that the state of the lungs is normal. With the help of Stange test (characterized by breath-holding on inhalation) and Genchy test (characterized by breath-holding on exhalation) we learned about the resistance of each student's body to oxygen deficiency. The figures were as follows: the Stange test - 40-55

seconds, the Genchy test - 25-30 seconds. In scientific and methodical literature there is a considerable quantity of the techniques directed on perfection of function of breathing: respiratory gymnastics by a method of A. N. Strelnikova, K. P. Buteyko, O. J. Shishonin, A. Lobanova and E. Popova, K. Dineik , systems of Indian and Chinese yoga and others. Students were acquainted with the simplest exercises from them.

During training sessions in physical education for three months, we performed breathing exercises by Shishonin methodology (which, after a survey of students more liked and was chosen for the class).

Our method consists of the following suggestions:

- Dr. Shishonin's diaphragmatic breathing exercises can be done for 3-4 minutes several times a week.
- Before the diaphragmatic gymnastics, do neck gymnastics for NOT pinched nerves. For this we used exercises: metronome, heron and frame.
- Each inhale and exhale should be slow and without sudden movements.
- Gymnastics should be done in a well-ventilated room.
- Do not do exercises in public places with many people.

At the end of the academic semester final testing was conducted, which revealed positive dynamics in improving the condition of the respiratory system on all indicators. Students became less sick, daily well-being and the moral component improved. All training sessions contribute to the improvement of health and performance of the body.

Without much effort and special simulators, the functional state of the respiratory system of the students of KNMU

significantly improved. The complex of exercises used by us also relieves any emotional stress and maintains resistance to stressful situations, and most importantly leaves the cardiovascular system in tone.

Thus, we can conclude that the technique of breathing exercises available to each student KNMU and can be used at any time of year and time.

Кулікова Ольга Володимирівна

Методика оздоровчого бігу студентів у позанавчальний час
кафедра фізичного виховання та здоров'я
студентка 1 курс, 27 група, III медичний факультет
ovkulikova.3m20@knmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет
Науковий керівник старший викладач кафедри
фізичного виховання та здоров'я Кудімова Ольга
Владиславівна salamandra.k2018@gmail.com

На думку багатьох вчених і практиків, фізичні вправи являються найкращою профілактикою захворюваності серед студентів. Досить важливе місце в цьому оздоровчому комплексі займає біг. Перебуваючи на дистанційному навчанні, в умовах гіподинамії, не маючи можливості відвідувати спортивні зали та різні секції, ця тема стала дуже актуальною.

З огляду на викладене, нами була розглянута і запропонована методика оздоровчого бігу в позанавчальний час для студентів ХНМУ. В експерименті приймало участь