

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Постол Ольга Львовна*

канд. пед. наук, доцент

Юридический институт ФГБОУ ВПО «Московский государственный  
университет путей сообщения» (МГУПС (МИИТ))

г. Москва

### ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ЙОГОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

*Аннотация:* в статье предлагается разработанная автором методика применения дыхательной гимнастики йогов по физической культуре в вузе. Данная методика способствует повышению оздоровительного эффекта занятий по физической культуре, улучшению физического состояния студентов, а также формирует положительную мотивацию к занятиям по физической культуре в вузе.

*Ключевые слова:* здоровье, дыхание, заболевания, система йоги, дыхательная гимнастика, диафрагма, легкие, физическое состояние, функциональная подготовленность.

В настоящее время одной из наиважнейших задач в России является повышение уровня здоровья студенческой молодежи. Студенты, проживающие в разных регионах нашей страны, отличаются по уровню физического состояния. Это связано с тем, что различные климатогеографические условия играют большую роль в ухудшении качественных характеристик здоровья, снижают резервные возможности организма.

Анализируя отчеты медицинского центра Московского государственного университета путей сообщения (МИИТ) о временной нетрудоспособности студентов за период с 2012–2015 гг. (по нозологическим формам), выяснилось, что

первое место по уровню заболеваемости среди студентов занимают заболевания респираторной системы (острые респираторные инфекции, грипп, фарингит, тонзиллит, бронхит и другие болезни органов дыхания) – 63%; второе место занимают болезни сердечно-сосудистой системы (14%); третье место – болезни органов пищеварения (9%); четвертое место – болезни мочеполовой системы (6%); пятое место – болезни нервной системы и органов чувств (5%); шестое место – болезни костно-мышечной системы (3%).

Студенты чаще всего страдают заболеваниями респираторной системы – это ОРВИ, грипп, ОРЗ. Пик этих заболеваний приходится на январь – февраль, а также март – апрель месяцы.

При анализе динамики заболеваемости студентов определялась зависимость некоторых заболеваний студентов Московского государственного университета путей сообщения (МИИТ) от сезонных ритмов (таблица 1).

Таким образом, анализируя динамику общей заболеваемости студентов Московского государственного университета путей сообщения (МИИТ) за период с 2013–2015 гг. было выявлено повышение уровня заболеваемости студентов по всем нозологическим формам, пики заболеваемости которых приходились на январь – февраль (наиболее холодные, «жесткие» месяцы) и на апрель – май (эти месяцы отмечаются высокой влажностью воздуха, частыми колебаниями атмосферного давления и т. д.).

На занятиях по физической культуре в Юридическом институте МИИТа начали успешно применять дыхательную гимнастику йогов в целях профилактики простудных заболеваний, а также для мобилизации защитных сил организма, повышения функциональной подготовленности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения общей сопротивляемости организма.

Таблица 1

*Динамика общей заболеваемости студентов Московского государственного университета путей сообщения (МИИТ) в учебном году*

№	Месяц	Пропущенные занятия (по болезни) в %
1.	Сентябрь	2
2.	Октябрь	7
3.	Ноябрь	10
4.	Декабрь	18
5.	Январь	27
6.	Февраль	21
7.	Март	16
8.	Апрель	12
9.	Май	5
10.	Июнь	1

Жизнь и дыхание – одно понятие: когда человек рождается, он делает первый вдох, и, умирая – делает последний. Простой акт дыхания – вдох, выдох, задержка – поддерживает важнейшие жизненные процессы. Недаром еще в древности «опорой жизни» считалось дыхание. Дыхательная система считается одной из функций организма человека, влиянием на которую включаются механизмы его общей саморегуляции.

В современной жизни дыханию придают небольшое значение. Большинство людей дышат поверхностно, применяя так называемое «грудное» дыхание (не используя диафрагму). В дыхательном процессе кислород поступает с током крови ко всем клеткам организма человека. Кислород, потребляемый при дыхании, выводит из организма углекислый газ и воду. Уменьшение содержания углерода и его соединений в теле сказывается на всех жизненно важных процессах, вызывая много самых различных заболеваний [2].

Плохая осанка, тугая одежда и сумасшедший темп жизни – все это не может не отражаться на дыхании. Когда человек волнуется или находится в состоянии стресса, он дышит грудью, порывисто, неглубоко или, что еще хуже, сдерживает дыхание, а из-за недостатка кислорода мы ослабеваем и становимся вялыми.

Чтобы почувствовать себя по-настоящему здоровым, нужно дышать глубоко и ритмично, наполнять и освобождать легкие, используя диафрагму и ребра. Цель дыхательной гимнастики йогов – вернуть легким, диафрагме, мышцам живота и ребрам, которые вовлечены в процесс дыхания, их первоначальную функцию [1].

Полное обновление кислорода в легких повышает его уровень в крови и соответственно уровень энергии. Выдохи и вдохи одинаково важны. Выдохи выгоняют из легких застоявшийся воздух, позволяя им наполниться свежим кислородом во время вдоха.

В системе йоги дыхательным упражнениям уделено особое внимание. Научившись правильно дышать, можно излечить практически любое заболевание, очистить легкие и бронхи от застоявшегося воздуха и обрести способность управлять своими эмоциями. Более того, считается, что, регулярно выполняя дыхательные упражнения, удлиняется жизнь человека [3].

Польза от дыхательных упражнений в процессе физической тренировки может определяться следующим:

- воздух, проходящий через носовые пазухи рефлекторно воздействует на многие системы и органы;
- интенсивный воздушный поток, проходящий через носоглотку, имеет закаливающий эффект;
- экскурсия диафрагмы (при глубоком «брюшном» дыхании является дополнительным массажем органов брюшной полости;
- редкое глубокое дыхание увеличивает амплитуду изменения парциального напряжения кислорода и углекислого газа в крови, что позволяет поднять пиковую концентрацию обоих газов – способствующих расслаблению гладкой мускулатуры сосудов и улучшает трофику тканей;

– ритмичное глубокое дыхание уравнивает психические процессы [4].

Комплексы дыхательной гимнастики йогов применяли и в подготовительной, и в основной, и в заключительной частях занятий в течение всего учебного года.

Дыхательная гимнастика в подготовительной части занятия применялась для повышения общей возбудимости ЦНС и активизации внешнего дыхания.

В основной части дыхательные упражнения использовали, чтобы обеспечить быстрое восстановление после нагрузки. Дыхательную гимнастику в заключительной части использовали с целью ускорить восстановительные процессы. Эти дыхательные упражнения носят успокаивающий характер.

Длительность комплексов составила 5–10 мин.

Дыхательные упражнения, применяемые на занятиях довольно просты в исполнении (Сахаджа-пранаяма – упрощенные дыхательные упражнения, Враджана-пранаяма – дыхательные упражнения при ходьбе, Пашчатья-пранаяма – дополнительные дыхательные упражнения, которые рекомендуют применять даже для работы с детьми) [5, 6].

Дыхательная гимнастика, снимающая напряжение:

- полное йоговское дыхание;
- очистительное дыхание;
- брюшное дыхание.

Дыхательные упражнения, применяемые в основной части:

- враджана-пранаяма – дыхательные упражнения при ходьбе – вдох на 4 шага, а выдох на 6 шаге;
- «1–2–3» – выдох, на 4 – вдох [5].

Разработанная методика оздоровления студентов вузов с применением дыхательной гимнастики йогов способствует повышению оздоровительного эффекта занятий, улучшению физического состояния студентов, а также формирует положительную мотивацию к занятиям по физической культуре.

### *Список литературы*

1. Диллман Э. Самоучитель йоги / Э. Диллман. – М: Изд-во Эскмо, 2002. – 192 с.
2. Исмуков Н.Н. Адаптированная йога для всех / Н.Н. Исмуков. – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2002. – 192 с.
3. Малахов Г.П. Лечебное дыхание: практический опыт. – СПб.: «Невский проспект», 2002. – 160 с.
4. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2002. – 384 с.
5. Рамачарка. Наука о дыхании индийских йогов // Репринтное воспроизведение издания. – С.-Петроград, 1916. – 94 с.
6. Шивананда Свами. Йога-терапия. Пер. с англ. – К.: «София», 1997. – 256 с.