

Свистунова Маргарита Павловна

студентка

Колледж рационального обучения

ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

СОДЕРЖАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

***Аннотация:** в работе раскрыто понятие «дыхание», обозначена правильность выполнения дыхательной гимнастики, а также определен ритм правильного дыхания.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, дыхание, гимнастика, дыхательная гимнастика, виды дыхания.*

Введение

Еще в глубокой древности люди знали и использовали произвольную задержку дыхания для избавления от недугов и укрепления здоровья. Так. Платон в одном из своих сочинений описывает назначение врачом Еризимахом поэту Аристофану задержку дыхания как средство против кашля. Знаменитые врачи Гален и Цельс рекомендовали задержку дыхания как средство профилактики и лечения от многих болезней. Знаменитый философ Эммануил Кант написал целую главу о способах нормализации психического состояния и излечения болезней посредством задержки дыхания.

Произвольная задержка дыхания во время выполнения упражнений является важным компонентом физического воспитания.

Правильное дыхание – это лучшая профилактика многих заболеваний. Более того, оно может оказывать и многообразный лечебный эффект. На уроках физической культуры важно научить детей управлять своим дыханием. Ведь дыхание важнейшая функция организма, без воздуха человек может прожить несколько минут. Вот почему развитию органов дыхания, их укреплению следует

уделять особое внимание. Этому способствуют занятия физической культурой, спортом, дыхательной гимнастикой.

Дыхание

Дыхательная мускулатура и диафрагма человека работают, подчиняясь его воле и сознанию, поэтому для освоения правильного дыхания крайне важно знание устройства и механизма работы органов дыхания.

Дыхательный аппарат состоит из верхних дыхательных путей (полость носа, носоглотка, гортань), трахеи, бронхов, легких, плевры, грудной клетки с дыхательными мышцами, нервной, сосудистой и лимфатической систем.

Дыхание бывает брюшным, или диафрагмальным, и грудным, или реберным. Грудное дыхание, в свою очередь, делится на верхнее и нижнее реберное. Через легочные альвеолы, как и через сердце, проходит вся кровь, находящаяся в организме. Дыхательный аппарат непрерывно получает кровь: венозную, отдавшую кислород тканям и взявшую от них углекислоту, вновь насыщающуюся кислородом в легких. Посредством вдоха и выдоха происходит легочное дыхание – постоянный обмен газов: кислорода и углекислоты. Таким образом, дыхание обеспечивает взаимосвязь организма с окружающей средой. Эта связь осуществляется, помимо легочного дыхания (обмен газов между воздухом, находящимся в альвеолах, и кровью), тканевым дыханием. Тканевое дыхание – это обмен газов между кровью и тканями и клетками организма, а также обмен альвеолярного воздуха и воздуха внешней среды.

Виды дыханий

Различают следующие виды дыхания: верхнее, среднее, нижнее, полное, обратное и с задержкой.

Верхнее дыхание: при вдохе преимущественно расширяется верхний отдел грудной клетки, мышцы живота слегка напрягаются, а диафрагма не смещается вниз.

Среднее дыхание: при вдохе преимущественно расширяется средний отдел грудной клетки (вперед и в стороны), мышцы живота меньше расслабляются, а диафрагма меньше смещается вниз.

Нижнее дыхание: при вдохе преимущественно расширяется нижний отдел грудной клетки, расслабляются мышцы живота, а диафрагма максимально смещается вниз.

Полное дыхание: нижнее, среднее и верхнее дыхание объединяются в один последовательный цикл, с максимальным наполнением лёгких.

Обратное дыхание: на вдохе мышцы живота не расслабляются, а наоборот напрягаются. Диафрагма смещается вниз. Грудная клетка не расширяется. Наполнение лёгких воздухом происходит за счет их «раздуванию» в сторону брюшной полости, и, соответственно, сдавливанию внутренних органов. При этом происходит активный их массаж.

Дыхание с задержкой. Существует три варианта данного вида дыхания:

- вдох, задержка, выдох;
- вдох, выдох, задержка;
- вдох, задержка, выдох, задержка.

По мнению йогов во время задержки дыхания происходит интенсивное наполнение организма энергией.

Основные правила выполнения

Для того чтобы определить ритм правильного дыхания, необходимо сесть на стул в свободной, расслабленной позе. Одежда не должна стеснять тело. Затем следует закрыть глаза и дождаться того момента, когда будет чувствоваться собственное дыхание. Его не нужно форсировать, просто ощущать моменты вдоха и выдоха. Задачей является обратить внимание на последовательность заполнения и освобождения легких. Сначала нужно плавно наполнить воздухом нижнюю часть легких – живот выдвигается вперед, диафрагма опускается вниз, а затем среднюю – при этом поднимаются ребра и грудь, наконец наполняется верхняя – поднимаются ключицы, живот подтягивается к позвоночнику. При выдохе сначала должны втягиваться живот, подниматься диафрагма, а затем опускаться грудь и плечи. Волнообразные движения при вдохе и выдохе должны быть мягкими, плавными, без резких толчков и напряжения.

При выполнении комплексов упражнений по выработке правильного дыхания для развития вдоха, помимо сокращения наружных и внутренних межреберных мышц, мобилизуются грудино-ключично-сосковые, лестничные, большие и малые грудные, передние зубчатые, ромбовидные и поднимающие лопатки мышцы. Для развития выдоха, который при спокойном дыхании представляет собой снижение грудной клетки за счет эластичной тяги самой грудной клетки, используются внутренние межреберные, квадратные поясничные, задние нижние зубчатые, брюшные (прямые, наружные и внутренние косые, поперечные) мышцы. При выполнении дыхательных упражнений, при которых в действие вовлекаются эти мышцы, вырабатываются полный вдох и выдох.

Дыхательные статические и динамические упражнения обеспечивают приток импульсов из коры головного мозга, что повышает возбудимость дыхательного центра: дыхание углубляется и учащается. Сокращения скелетной мускулатуры представляют собой пусковой механизм дыхания и раздражения, идущих от самого дыхательного аппарата, обеспечивают рефлекторную саморегуляцию дыхания.

Список литературы

1. Михайлов В.В. Дыхание спортсмена // Физкультура и спорт. – М., 1983.
2. Синяков А.Ф. Гимнастика дыхания. – М.: Знание, 1991.
3. Правильное дыхание – основа здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.libma.ru/zdorove/yenciklopedija_dyhatelnoi_gimnastiki/p2.php (дата обращения: 06.12.2017).