

Казначеев Владимир Васильевич

старший преподаватель

Какорин Александр Васильевич

студент

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ПОЛЬЗА ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Аннотация: в данной статье рассматриваются наиболее эффективные дыхательные упражнения для студентов, а также их польза и особенности дыхательной гимнастики.

Ключевые слова: физическое воспитание, ЛФК, дыхательные упражнения, дыхательная гимнастика, полное дыхание, локальное дыхание, экономное дыхание.

Не секрет, что основное большинство современных людей очень мало двигаются. В настоящее время проблемы здоровья стали исключительно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья людей. У студентов катастрофическая ситуация: они сидят за книгами и компьютером по 9–10 часов. А чтобы добраться до учебы и обратно домой – сидят еще 1–2 часа в трамвае, автобусе или такси. Дома, уставший за день человек, опять же садится в кресло или ложится на диван, чтобы отдохнуть и посмотреть телевизор. И так, изо дня в день месяцами и годами малоподвижный сидячий образ жизни, который приводит ко многим заболеваниям. Здоровья и его сохранение среди современных студентов стоит на первом месте.

Здоровье человека – состояние, при котором человек в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции. При правильном поведении здоровье можно не только сохранить, но и укрепить.

Один из способов формирования здорового образа жизни является физическое воспитание. Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате самовоспитания и педагогических воздействий. Дыхательные упражнения – являются

неотъемлемой частью всех видов физической культуры и спорта; так как каждое упражнение, каждое движение человека сопровождается вдохом и выдохом. Существуют и специальные дыхательные гимнастики: и как самостоятельные виды лечебной физкультуры, и как специальные разделы разных оздоровительных практик.

Дыхательная гимнастика – это комплекс упражнений, состоящий из вдохов и выдохов определенной длительности, скорости и интенсивности, перемежающийся задержками дыхания. Она направлена на укрепление органов дыхания, насыщение кислородом клеток, профилактику заболеваний, связанных с гипоксией. Также дыхательная гимнастика благотворно влияет на психику. Всем известно, что без пищи человек сможет прожить неделю, без воды несколько дней, а без воздуха не проживет и нескольких минут.

Ритм жизни предъявляет к здоровью человека весьма высокие требования. Повышенные нагрузки, загрязнение воздуха, воздействие стрессов значительно влияют на здоровье в худшую сторону. Нормальное содержание CO₂ способствует оптимальному обмену веществ, определяет состояние нервной системы. Представители традиционной и народной медицины акцентируют, что именно дыхательная гимнастика способна нормализовать здоровье, улучшить кровообращение, укрепить иммунитет, ускорить обменные процессы.

К нарушению процессов газообмена приводит и то, что большинство людей во время дыхания задействуют лишь 40% своих лёгких. Этим проблемам удастся избежать, выработав привычку «дышать полной грудью». Также, люди, регулярно занимающиеся дыхательной гимнастикой, меньше подвержены влиянию внешних факторов и реже испытывают стресс и нервное напряжение, так как правильное дыхание помогает стабилизировать эмоциональное состояние. Если нужно, не только отлично себя чувствовать, но и выглядеть здоровым человеком, требуется включить дыхательную гимнастику в свой распорядок дня и выполнять простые, но очень полезные упражнения ежедневно.

Современная медицина считает, что правильное дыхание – залог хорошего здоровья. Главнейший источник жизни – дыхание, поэтому обучение

правильному дыханию очень важно и этому стоит уделять большое внимание. Болезни дыхательной системы – это вторая по частоте причина смерти в современном обществе. Болезни сердечно-сосудистой системы также во многом связаны с газообменом. Можно отметить несомненное преимущество дыхательной гимнастики на занятиях по физической культуре, это очень простой и к тому же очень эффективный способ лечения и профилактики заболеваний, который не требует особых затрат и может использоваться не только на занятиях со студентами, но и людьми разного возраста. Дыхание остается естественным в условиях чистого воздуха, активной двигательной нагрузки, полноценного отдыха, сбалансированного питания экологически чистыми продуктами, отсутствия хронического стресса. Внешние факторы среды обитания искусственно то угнетают, то чрезмерно возбуждают дыхание. Активное и пассивное курение, живого места не оставляет на «естественном» дыхании. В подобных условиях, ни о каком естественном, то есть спонтанно нормальном дыхании говорить сегодня нельзя. Недостаток кислорода вызывает головокружение, усталость, плохое самочувствие и настроение. Процент поглощения кислорода из воздуха у лиц среднего и пожилого возраста в состоянии покоя и при физических нагрузках ниже, чем у молодого поколения. Сниженный объем крови, циркулирующей за 1 мин в организме – это основная причина возрастного уменьшения потребности в кислороде, что, в свою очередь, обусловлено снижением основного обмена и вялостью окислительного обмена и следственно в конечном итоге к ослаблению всех жизненных функций организма человека.

Мы способны улучшать самочувствие, управляя дыханием, также поддерживать высокий уровень здоровья многие годы. Приоритетность процесса дыхания для жизни делает управление этим процессом едва ли не главной возможностью человека творить чудеса со своим организмом, укреплять здоровье, как физическое, так и психическое, добиваться максимально возможного на пути самореализации. Просвещенный и здравомыслящий человек обязан взять дыхание под свой неусыпный контроль. Но, чтобы им управлять, надо с ним познакомиться. Объект нашего потенциального управления – внешнее дыхание. С точки

зрения биофизики, дыхание – это газообмен между клетками организма и внешней средой. Существует несколько видов дыхания:

1. Грудное дыхание. При этом виде дыхания более активно действуют мышцы грудной клетки, диафрагма малоподвижна и живот при вдохе втянут. К видам грудного дыхания относится верхне-грудное также называемое ключичное дыхание, при нем очень энергично участвуют мышцы верхнего отдела грудной клетки, плечевого пояса и шеи. При этом дыхании мышцы шеи напряжены, ограничены движения гортани и потому затруднено голосообразование.

2. Смешанное или грудобрюшное дыхание. При нем активны мышцы грудной и брюшной полостей, а также диафрагма.

3. Брюшное или диафрагмальное дыхание. При данном типе дыхания интенсивно сокращаются диафрагма и мышцы брюшной полости при относительно покое стенок грудной клетки. Существует некоторое различие в дыхании у мужчин и женщин. Мужчинам присуще «низкое» дыхание, близкое к брюшному типу. А женщины дышат более «высоко», и их дыхание ближе к грудному типу.

В наше время большую популярность имеет йога. Именно в данной практике, получается, сбалансировать все внутренние процессы с помощью техники правильного дыхания. Дыхание по А.Н. Стрельниковой также имела в свое время огромную популярность. Многие знаменитые оперные певцы используют эту практику для восстановления связок, также развивают дыхательный аппарат и добиваются больших успехов. Техника правильного дыхания помогает научиться управлять своим голосом, улучшать и усиливать его звучание. Большое количество сил и времени уделял данному вопросу и К.П. Бутейко. Он разработал свою теорию, в соответствии которой можно убавлять признаки астмы и некоторых иных патологий и массу срочного приёма медикаментов, а также способствует улучшению качества жизни больного. Использование метода требует времени и систематических тренировок в течение долгого времени.

В целом метод Бутейко полагает поправление дыхания, путем его уменьшения, за счет мышечного расслабления. Дыхание будет плавным и спокойным, без вдохов большой глубины и частоты. В обычных условиях все процессы организм

человека сам регулирует. Поэтому для каждого отдельно взятого организма нет правильного или неправильного дыхания. Каждый человек дышит так, как нужно его организму, так, как его организму выгоднее обеспечить свое существование.

Правильно выбрав дыхательную гимнастику, можно помочь организму в решении многих проблем, повлиять на стиль и качество жизни. Правильное дыхательное поведение человека дисциплинирует и помогает добиться назначенных целей.

Список литературы

1. Дыхательная гимнастика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/statya-na-temu-dihatelnaya-gimnastika-2620173.html> (дата обращения: 30.04.2019).
2. Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://sibac.info/archive/guman/6\(43\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/6(43).pdf) (дата обращения: 01.04.2018).
3. Щетинин М. Методика дыхания по Стрельниковой. – 2015.
4. Демидова В.Е. Своё здоровье сами создаем и бережём. – 2013.