

*Головко Дарья Витальевна*

студентка

*Казначеев Владимир Васильевич*

докторант пед. наук, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОДНА ИЗ ОСНОВНЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*Аннотация:* статья посвящена правильному дыхательному поведению, которое является залогом физического и психического благополучия. Авторы полагают, что каждому из нас необходимо взять свое дыхание под контроль и выбрать определенную методику, опираясь на индивидуальные особенности организма.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, дыхательные упражнения, укрепление здоровья, дыхательная гимнастика.

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит на первом месте. Здоровье человека – это полное физическое, психическое и социальное благополучие при отсутствии заболевания. При правильном поведении здоровье человека 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 педагогических воздействий и самовоспитания. 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 – комплекс специальных дыхательных упражнений, ориентированных на укрепление здоровья человека. Она оказывает положительное влияние на организм человека.

Человек сможет прожить без воды и пищи несколько дней, а без воздуха максимум – несколько минут. В настоящее время проблемы здоровья стали исключительно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья людей. Ритм жизни предъявляет к здоровью человека весьма высокие требования. Воздействие стрессов, повышенных нагрузок, загрязненного воздуха значительно влияют на здоровье в худшую сторону. Нормальное содержание CO<sub>2</sub> способствует оптимальной активности химических процессов на клеточном уровне, то есть обмену веществ, определяет состояние нервной системы. Представители традиционной и народной медицины давно считают, что именно дыхательная гимнастика способна нормализовать здоровье, укрепить иммунитет, улучшить кровообращение, ускорить обменные процессы.

Большинство людей во время дыхания задействуют лишь 40% своих лёгких, что приводит к нарушению процессов газообмена. Выработав привычку «дышать полной грудью», этих проблем удастся избежать. Кроме того, 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.

Дыхательные упражнения не только помогают насытить наш организм кислородом, но и оказывают ряд положительных эффектов, о которых стоит упомянуть. Прежде всего запускаются и нормализуются обменные процессы, которые способствуют сжиганию жиров. Таким образом, контролируя своё дыхание, можно контролировать и переработку накопившихся жировых отложений. При правильном дыхании слои подкожного и брюшного жиров активно

разрушаются, что способствует снижению веса и устранению лишних сантиметров в области талии.

При выполнении дыхательной гимнастики активно задействуется диафрагма. Правильно вдыхая и выдыхая воздух, мы расслабляем и сокращаем диафрагму. Именно такие движения являются своеобразным массажем для внутренних органов, которые тоже нуждаются в дополнительном стимулировании. Подобный массаж приводит к нормализации их работы и восстановлению обмена веществ.

Казалось бы, какое отношение имеет дыхание к желудку, но именно дыхательный процесс способен уменьшить объём желудка гораздо быстрее различных диет и препаратов. При дыхательной гимнастике стенки желудка под воздействием массажа сужаются. Таким образом, просто наслаждаясь свежим воздухом, вы сможете уберечь себя от переедания и похудеть в кратчайшие сроки.

Современная медицина считает, что правильное дыхание – залог хорошего здоровья. Дыхание – главный источник жизни, поэтому важно уделять большое внимание обучению правильному дыханию.

Болезни дыхательной системы - вторая по частоте причина смерти современного общества. 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 вместе с тем 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, сбалансированного питания экологически чистыми продуктами, активной двигательной нагрузки, полноценного отдыха, отсутствия хронического стресса.

Внешние факторы среды обитания искусственно то чрезмерно возбуждают дыхание, то угнетают его. Активное и пассивное курение, живое место не оставляет на «естественном» дыхании. В таких условиях ни о каком естественном, то есть спонтанно-нормальном дыхании говорить сегодня нельзя.

Управляя дыханием, мы способны управлять эмоциями, улучшать самочувствие и 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 нем наиболее активно работают мышцы грудной клетки, диафрагма малоподвижна, живот при вдохе втянут. Разновидностью грудного дыхания является верхнее-грудное или ключичное, при котором 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, грудобрюшное дыхание. Активны мышцы грудной и брюшной полостей, а также диафрагма.

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

В настоящее время широкую популярность приобретает йога. Именно в этой практике удается сбалансировать все внутренние процессы при помощи правильного дыхания. Дыхание по А.Н. Стрельниковой также в свое время пользовалось большой популярностью. Многие знаменитые оперные певцы пользуются этой практикой для восстановления связок, развития дыхательного

аппарата и добиваются больших успехов. Правильное дыхание помогает научиться управлять своим голосом, улучшить и усилить его звучание. Много сил и времени уделял этой проблеме и К.П. Бутейко. Он разработал свою теорию, согласно которой можно уменьшать симптомы астмы и некоторых других патологий и объём экстренного приёма лекарств, а также улучшать качество жизни пациента, не влияя при этом, объём лёгочного дыхания. Применение метода требует времени и регулярных тренировок в течение недель и месяцев. В целом метод Бутейко предполагает исправление дыхания, в сторону его уменьшения, за счет мышечного расслабления. Дыхание должно быть плавным и медленным, без глубоких и частых вдохов.

В обычных условиях организм человека сам регулирует все процессы, которые обеспечивают его жизнедеятельность. 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.

Правильный выбор дыхательной гимнастики может помочь в решении многих проблем, повлиять на стиль и качество жизни. Правильное дыхательное поведение дисциплинирует человека и помогает достичь поставленных целей.

### ***Список литературы***

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/statya-na-temu-dihatelnaya-gimnastika-2620173.html> (дата обращения: 30.02.1018).
2. [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. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cnit.ssau.ru> (дата обращения: 01.04.2018).
4. Демидова В.Е. Своё здоровье сами создаем и бережём. – 2013.