

Горбань Игорь Андреевич

студент

Колледж рационального обучения

ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Аннотация: в статье автором рассмотрена тема дыхательной системы.

Исследователь привел наиболее часто рекомендуемые системы дыхательной гимнастики, также представил их правила.

Ключевые слова: дыхательная система, дыхательная гимнастика, система дыхательной гимнастики.

Дыхательная гимнастика – это специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Они могут быть в разной степени связаны с телодвижениями и носить оздоровительный, профилактический или профессиональный характер.

В связи с тем, что любые физические упражнения прямо связаны с функцией дыхания, поэтому любые виды двигательной активности, в которых стимулируется дыхательная функция, – бег, лыжи, плавание и т. п. – можно считать и дыхательной гимнастикой.

Благодаря дыханию обеспечивается жизнедеятельность организма: доставляется кислород в лёгкие, выводится определённое количество углекислого газа, обеспечивается обмен веществ, образуется тепловая энергия. Актом дыхания

регулируется баланс кислорода и углекислого газа в крови. Кроме того, дыхание связано с речью и эмоциональным состоянием человека.

С этой точки зрения следует рассматривать сложившиеся системы и методы дыхательной гимнастики, и их специфические особенности.

Наиболее часто рекомендуемые системы дыхательной гимнастики:

1. Методика дыхательной гимнастики Лобановой – Поповой.
2. Методика дыхательной гимнастики Стрельниковой.
3. Метод Бутейко.

Появление новых систем и методов дыхательной гимнастики расширяет выбор тех из них, которые наиболее соответствуют конкретным задачам.

Правила:

Вдох должен быть короткий и активный. Тренируйте активный вдох и самопроизвольный, пассивный выдох, это поддерживает естественную динамику дыхания.

Не мешайте выдоху уходить после каждого вдоха как угодно и сколько угодно – лучше через рот, чем через нос. Не помогайте ему.

Увлекайтесь вдохом и движением: чем активнее вдох, тем легче уходит выдох.

Темы вдохов и движений должен быть физиологичным: на 8, 16 и 32 счета (такта в музыке).

(Норма 1000–1200 движений; можно 2000, для инфарктников – 600).

Подряд делайте столько вдохов, сколько в данный момент можете легко сделать, в и.п. и сидя, и лежа, и стоя.

Чем хуже самочувствие, тем больше делайте гимнастику, но отдыхайте чаще.

(за день можно делать до 4000 вдохов)

Список литературы

1. Дыхательная гимнастика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pereverzev.su/dyhatelnaya-gimnastika-foto.html> (дата обращения: 14.05.2018).