

*Азарова Наталья Владимировна*

студентка

*Щеголева Марина Анатольевна*

доцент

ФГБОУ ВО «Калужский государственный

университет им. К.Э. Циолковского»

г. Калуга, Калужская область

## **ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

*Аннотация:* в статье рассмотрены особенности студенческой деятельности, а также охарактеризованы возможности применения дыхательной гимнастики на занятиях по физической культуре со студентами специальных медицинских групп. Авторы рассматривают ее особенности, воздействие на функциональные системы организма, приводят примеры упражнений для снятия нервно-психического напряжения.

*Ключевые слова:* дыхательная гимнастика, физическая культура, студенты специальных медицинских групп, упражнения.

*Актуальность.* Мониторинг количества студентов по медицинским группам позволяет выявить увеличение количества обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Причиной снижения здоровья студенческой молодежи является, прежде всего, интенсивная образовательная деятельность с достаточно высокими умственными нагрузками и нервно-эмоциональным напряжением. Причем напряжение это имеет прогрессирующую направленность в силу увеличивающегося потока информации и компьютеризации обучения. В связи с ухудшением состояния здоровья решение проблемы физического воспитания студентов с различными отклонениями состояния здоровья в настоящее время становится возрастающее актуальным. Студентам, перенёсшим какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим,

особенно необходима двигательная активность, благотворно влияющая на ослабленный организм.

*Ход исследования.* Правильно организованные занятия физическими упражнениями являются важнейшим средством укрепления здоровья ослабленных студентов. Общеизвестно, что регулярные занятия физической культурой улучшают физическое развитие, функциональные возможности организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Оздоровительная физическая культура предлагает достаточно много методик, технологий, оздоровительных систем, проверенных практикой и обоснованных научно.

Накопленный до настоящего времени экспериментальный материал свидетельствует, что с помощью средств физической культуры можно избирательно и направленно воздействовать на организм человека с целью нивелирования отрицательных факторов, приводящих к психическому напряжению, сохранению на нормальном уровне эмоционального состояния, восстановления умственной и физической работоспособности [6]. Проблема организации образовательного процесса по дисциплине «физическая культура и спорт» для студентов с ослабленным здоровьем в последние месяцы особо актуальна. Известно, что важное место в программе оздоровления принадлежит дыхательным упражнениям, способствующим становлению и укреплению кардиореспираторной системы и на этом фоне повышению работоспособности, общему оздоровлению организма [5]. Была изучена научная, учебно-методическая, популярная литература с целью обогащения содержания занятий физической культурой в вузе для студентов. Проанализировав различные методики и программы занятий, отобраны различные методики дыхательной гимнастики, наиболее доступные и используемые преподавателями физической культуры. Данные методические рекомендации позволяют и студентам, и преподавателям овладеть основами методики дыхательных упражнений, ознакомиться с различными дыхательными гимнастическими упражнениями и использовать их как на занятиях по физической культуре, так и самостоятельно.

Дыхательные упражнения по характеру воздействия на организм и их выполнению делятся на динамические и статические. К статическим относят дыхательные упражнения, не сочетаемые с движениями туловища и конечностей: изменение частоты и типа дыхания, фаз дыхательного цикла (различные соотношения вдоха и выдоха по времени, кратковременные паузы и задержки дыхания, сочетание дыхания с произнесением отдельных звуков), понижение уровня дыхания [1].

Динамические дыхательные упражнения – это упражнения, при которых дыхание сочетается с различными движениями. При этом движение облегчает выполнение различных фаз дыхательного цикла или целиком всего цикла. К ним относят упражнения, обеспечивающие избирательное увеличение подвижности и вентиляции отдельных участков легкого, увеличение подвижности ребер и диафрагмы, формирующие навыки рационального сочетания дыхания и движения. При выполнении динамических дыхательных упражнений очень важно амплитуду и темп упражнения согласовывать с глубиной и ритмом дыхания. Значительное количество исследований посвящено изучению влияния дыхания на движение [3; 7]. Под дыхательной гимнастикой следует понимать специальные упражнения, при выполнении которых произвольно тренируются механизмы или составные компоненты дыхательного акта [3]. В научно-методической литературе имеется достаточно большое количество методик, направленных на совершенствование функции дыхания: дыхательные гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко, О. Лобановой и Е. Поповой, К. Динейка, системы индийской и китайской йоги и др. Оздоровительный эффект дыхательных упражнений заключается в увеличении объема легких, улучшении деятельности сердечно-сосудистой системы и внутренних органов под воздействием массажа брюшной полости диафрагмой [4]. Дыхательные техники используются для снижения стресса и нервно-психического напряжения, а также для восстановления работоспособности [2].

При выполнении упражнений дыхательных техник важно следить за правильной осанкой, поскольку ее нарушение затрудняет процесс дыхания, что

приводит к ухудшению общего самочувствия человека: слабости, быстрой утомляемости. Особое внимание следует уделить одежде. Она должна быть свободной (без затягивающих поясов, резинок и т. д.), не сжимающей верхнюю часть туловища.

Приведем в пример несколько упражнений, которые могут быть использованы студентами для освоения различных видов дыхания.

1. Верхнее дыхание (поверхностное, неглубокое, ключичное). Исходное положение стоя: ладонь одной руки лежит на груди в ключично-реберной области, грудная клетка неподвижна, глаза закрыты. После естественного выдоха студент делает маленький вдох, чтобы найти минимальную для себя порцию воздуха. Он будто говорит про себя: «Я могу вдохнуть еще меньше воздуха... еще меньше...» Он будто «пьет» воздух маленькими глотками. Конечная цель упражнения – обучающийся должен запомнить эту минимальную порцию воздуха и почувствовать движение ключиц во время его выполнения.

2. Нижнее дыхание (диафрагмальное, брюшное). При этом виде дыхания происходит активизация диафрагмы, улучшение вентиляции нижних отделов легких, стимуляция работы пищеварительного тракта. Исходное положение стоя, ладонь на животе. На вдохе живот выпячивается вперед, затем следует задержка дыхания на 1–2 секунды. Выдох производится через плотно сжатые губы и начинается с низа живота (живот постепенно подбирается). Обучать этому упражнению лучше в положении лежа, поскольку таким образом обучающийся получает алгоритм нижнего дыхания и после неоднократного повторения упражнения под контролем преподавателя делает его самостоятельно.

3. Полное дыхание (гармонизация всех типов дыхания – верхнего и нижнего). Исходное положение стоя, глаза закрыты. Сначала делается полный выдох. Вдох условно состоит из трех частей: первая – вдох начинается носом с низа живота (он постепенно выпячивается вперед), вторая – вдох продолжается (ребра расходятся в стороны); третья – воздухом наполняются верхушки легких. При этом грудная клетка чуть приподнимается кверху, живот слегка подтягивается. Задержка дыхания составляет 2–3 секунды. Выдох также условно состоит

из трех частей и также начинается с низа живота: первая часть – выдох через плотно сжатые губы, создающие некоторое сопротивление воздуха (живот максимально подбирается); вторая часть – ребра сдвигаются; третья часть – воздух удаляется из верхушек легких. Грудная клетка при этом опускается вниз, человек стремится полностью выдохнуть воздух. Задержка дыхания на выдохе 1–2 секунды.

После освоения данных типов дыхания используются другие дыхательные упражнения, которые позволяют студентам развивать силу и выносливость дыхательных мышц, формируют умение контролировать процесс вдоха и выдоха, что также необходимо в дальнейшем в различных сложных ситуациях.

Одной из доступных для использования преподавателями физической культуры дыхательных методик является гимнастика Стрельниковой [2]. Ниже представлено краткое ее описание.

Техника, созданная в 30-х годах XX века, изначально предназначалась для певцов, но приобрела популярность, так как эффективно оздоравливает организм. Суть методики заключается в активном, напряженном, коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Выдох после активного вдоха происходит как бы сам собой. Самым примечательным является сочетание дыхательных циклов с движениями тела. Лечебное воздействие: Улучшение обменных процессов, устранение отклонений в бронхо-легочной системе, восстановление носового дыхания, повышение тонуса организма, иммунитета и укрепление сердечно-сосудистой системы.

Приведем в качестве примера несколько упражнений.

Упражнение 1 «Ладочки».

Исходное положение: встаньте прямо, согните руки в локтях (локти опущены вниз) и покажите ладони себе в отражении зеркала. Обязательно делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи. носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки, делая хватательные движения. Сделайте подряд 4 резких, ритмичных вдоха носом («шмыгните» 4 раза). Затем опустите руки и сделайте перерыв на 3–4 секунды (пауза). Сделайте снова 4 коротких шумных вдоха и снова пауза.

«Прошмыгать» носом надо 24 раза по 4 вдоха. Данное упражнение можно делать как стоя, так и сидя или лежа. В первый день занятий возможно легкое головокружение, но оно довольно быстро проходит, так что этого не следует бояться. Если же появилось выраженное головокружение, то гимнастику надо делать сидя, при этом делать паузы после каждых 4 вдохов-движений. В этих случаях перерыв (пауза) допускается до 5–10 секунд [2].

Упражнение 2 «Погончики». Исходное положение: встаньте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите их к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, делая как бы отжим от него (при этом плечи должны быть напряжены, руки прямые, тянутся к полу). После этого кисти рук возвращаются в исходное положение. Плечи расслаблены – выдох «ушел». Выше пояса руки поднимать не следует. Сделайте подряд уже не 4 вдоха – движения, а 8. Затем пауза на 3–4 секунды и снова проделайте 8 вдохов – движений. Всего сделать 12 раз по 8 вдохов-движений. Данное упражнение можно выполнять стоя, сидя и лежа.

Упражнение 3 «Кошка» (приседание с поворотом). Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо – резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо – влево, вдох справа – вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот – только в талии. Сделайте 12 раз по 8 вдохов-движений. Данное упражнение можно делать также сидя на стуле и лежа.

*Выводы.* Таким образом, дыхательная гимнастика представляет собой достаточно простой способ укрепить организм, избавиться от мигрени, бессонницы и предотвратить ряд заболеваний. Предложенные в статье упражнения могут быть использованы студентами для составления самостоятельных комплексов

упражнений, а также включаться в завершающую часть занятий физической культурой для снятия нервно-психического напряжения и восстановления работоспособности.

### *Список литературы*

1. Епифанов В.А. Лечебная физкультура и спортивная медицина: учебник для вузов / В.А. Епифанов. – 2007. – 568 с.
2. Иванова Н.Н. Лучшие методики дыхания по Стрельниковой, Бутейко, Цигун / Н.Н. Иванова. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 320 с.
3. Кудрявцев Е.В. О кортикальных связях между дыханием и мышечной деятельностью / Е.В. Кудрявцев. – М., 1953. – 20 с.
4. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика / В.Д. Овсянников. – М.: Знание, 1986. – 64 с.
5. Самойлюк Т.А. Дыхательная гимнастика: методические рекомендации / Т.А. Самойлюк, Т.С. Демчук. – Брест: БрГУ, 2018. – 30 с.
6. Третьяков А.А. Нервно-эмоциональное напряжение и повышение устойчивости студентов к его воздействию / А.А. Третьяков, А.А. Горелов // Берегиня.777.Сова. – 2012. – №4. – С. 154–162.
7. Фарфель В.С. Физиология спорта / В.С. Фарфель. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 384 с.