

Швырева Елена Юрьевна

старший преподаватель

Обнинский институт атомной энергетики –
филиал ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский
ядерный университет «МИФИ»
г. Обнинск, Калужская область

DOI 10.31483/r-105700

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ
ЗАБОЛЕВАНИЙ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

Аннотация: в статье представлен опыт реализации оздоровительных методик для профилактики заболеваний и восстановления здоровья студентов специальных медицинских групп с использованием дыхательной гимнастики.

Ключевые слова: студенты специальных медицинских групп, дыхательная гимнастика, методики оздоровления, методики улучшения дыхательной системы.

В течение нескольких последних лет жизнь общества потрясала пандемия, появилась новая коронавирусная инфекция. Пандемия оказала влияние на многие стороны жизни человека. Вопрос о сохранении здоровья стал насущным. В вузе для решения этого вопроса, нам представляется необходимым использование дыхательной гимнастики на занятиях по физической культуре. Дыхательная гимнастика имеет огромное значение не только в восстановлении после заболеваний, профилактике коронавирусной инфекции, ОРВИ, гриппа, но является мощным средством укрепления иммунитета и оздоровления студентов. Проведены многочисленные исследования о пользе дыхательной гимнастики в свете пандемии и оздоровления организма. Принцип всех дыхательных методик – это регулирование вдоха и выдоха и темпа дыхания при определенном положении тела. Использование дыхательной гимнастики на занятиях решает задачи

по восстановлению после ковида, профилактике различных инфекционных заболеваний, разработке дыхательной системы оздоровления и укрепления иммунитета студентов.

На занятиях используется лично ориентированный подход к физическому воспитанию студентов. Данный подход состоит в разработке плана занятий для каждого студента, на основе полученных данных анкетирования, оценки уровня физических способностей, личностных тестов, тестирования: общей физической подготовки, методы функциональных проб с задержкой дыхания (Проба Штанге, Проба Генчи), комплексный показатель выносливости дыхательной системы (КПВд.с.), определение максимального потребления кислорода (МПК), тест на степень утомляемости Я. Хашима, с занесением этих данных в Дневник здоровья студента [1; 4; 5].

Занятие строится на основе разработанного общего плана занятия, состоящего из блоков подготовительной, основной и заключительной части. Для каждого блока разработаны системы упражнений. Студенты из общего плана занятия подбирают себе упражнения и методики для своего плана оздоровления совместно с преподавателем.

Основной составляющей занятий является парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Отличием её от других видов дыхательных методик является выполнение мощных и шумных вдохов и пассивных, тихих выдохов. Вдох и выдох проводится через нос. При этом грудная клетка не расширяется, а сжимается. На сегодняшний день эффективность данной методики доказана не только в лечении дыхательной системы, последствий ковида и других новых инфекций, но и других систем организма [2].

В подготовительную часть входят: общеразвивающие упражнения (ОРУ) с регулировкой дыхания, ОРУ в движении, с предметами (гантели, гимнастические палки) и т. д. В основной части используется дыхательная гимнастика Стрельниковой, комплексы по заболеваниям, оздоровительная гимнастика, силовые комплексы для укрепления мышц всего тела (с гантелями, гимнастическими палками, на фитболе), с акцентом на мышцы грудной клетки и абдоми-

нальные мышцы, мышцы спины. Все упражнения выполняются с регулировкой дыхания. В заключительной части занятия - диафрагмальное дыхание (контроль дыхания метод 4, 7, 8), упражнения на расслабление, пилатес, йога.

Как пример, приведем план занятия студентки Максимовой А.: 1. Подготовительная часть: а) гимнастика для глаз, б) ОРУ в движении, в) ходьба с регулировкой дыхания. 2. Основная часть: комплекс упражнений при бронхиальной астме: звуковая дыхательная гимнастика сидя, при ходьбе, на месте. 3. а) ходьба с регулировкой дыхания, б) комплекс упражнений на растяжку.

И пример личного плана занятия студентки Никитиной А.: 1. Подготовительная часть: а) дыхательная гимнастика с регулировкой дыхания, б) звуковая дыхательная гимнастика. 2. Основная часть: а) дыхательная гимнастика, б) звуковая дыхательная гимнастика, метод 4, 7, 8, в) диафрагмальное дыхание. 3. Заключительная часть: дыхательная гимнастика йогов.

План занятия студентки Тагаевой С.: 1. Подготовительная часть: самомассаж шейно-воротниковой зоны. 2. Основная часть: упражнения с регулировкой дыхания. 3. Заключительная часть: упражнения на гибкость.

План занятия студента Ковалева И.: 1. Подготовительная часть: а) дыхательная гимнастика Стрельниковой, б) ОРУ. 2. Комплекс силовых упражнений. 3. Заключительная часть: а) упражнения на расслабление, б) йога.

План занятия Квашниной Д.: 1. Подготовительная часть: а) гимнастика для глаз, б) дыхательная гимнастика: диафрагмальное дыхание, дыхательная гимнастика Стрельниковой, глубокое дыхание 4–8–8, б) ОРУ. 2. Основная часть: комплекс упражнений при ВСД. 3. Заключительная часть: упражнения на гибкость йогов.

Исходя из анализа полученных данных при анкетировании и тестировании после внедрения в план занятий дыхательной гимнастики в комплексе с физическими упражнениями, отмечается повышение дыхательных показателей, физической подготовки, самочувствия, настроения. Многие студенты в специальных медицинских группах овладевают дыхательной гимнастикой по различным методикам: дыхательная гимнастика Стрельниковой, практика йогов, контроль

дыхания, метод 4, 7, 8 и др., гимнастикой для глаз по различным методикам, самомассажем, самомассажем по Уманской, различными видами комплексов упражнений: общеразвивающих, на осанку, силовыми умеренной интенсивности, с предметами, на фитболе. Контроль осуществляется сдачей микрозачетов на знание комплекса дыхательной гимнастики, комплекса по своему заболеванию, комплекса утренней гимнастики, умение провести комплекс вместе с группой. Для выявления результатов занятий и для улучшения их эффективности, проводится тестирование дыхательной системы, общих тестов по физической подготовке, личностных тестов, анкетирования, тестирование на утомляемость [1; 3].

Использование дыхательной гимнастики и оздоровительных методик на занятиях, плана личного оздоровления, ведение Дневника здоровья и самоконтроля в условиях лично ориентированного физического воспитания позволяет студентам не только улучшить показатели дыхательной системы и общей физической подготовки, но и осознать необходимость поддержания и сохранения своего здоровья, самим участвовать в его формировании и развитии.

Список литературы

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

2. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2010. – 368 с.

3. Уманская Л.А. Волшебные точки / Л.А. Уманская // Здоровье. – 1989. – С. 30.

4. Швырева Е.Ю. Личностно ориентированное физкультурное воспитание студентов специальных медицинских групп Высших учебных заведений // Современные технологии в физическом воспитании и спорте: материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / под ред. А.Ю. Фролова. – Тула: ТППО, 2020. – 306 с.

5. Швырева Е.Ю. Спортизация физкультурного воспитания студентов специальных медицинских групп высших учебных заведений // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Чебоксары, 15 апр. 2021 г.) / редкол.: Ж.В. Мурзина [и др.] – Чебоксары: Среда, 2021. – С. 270–273. – ISBN 978-5-907411-28-9. doi:10.31483/r-98268