

УДК 796.015

Крюков Ю.М.¹ Крюкова І.М. ²

¹ канд.наук. з фіз.вих., проф. КПУ

² викл. ЗЕК

ДОВІЛЬНІ ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ЗІ СТУДЕНТАМИ З ВІДХИЛЕННЯМ В СТАНІ ЗДОРОВ'Я

При рішенні завдань лікувальної фізичної культури на заняттях зі студентами спеціального медичного відділення необхідно створити сприятливі умови для кардіореспіраторної системи. Із цією метою нами використовується комплекс дихальних вправ.

Сучасні досягнення фізіології подиху відкривають широкі перспективи подальшого розвитку теорії й практики довільного керування подихом, що з успіхом можна застосовувати для адаптації й оптимізації розумової й фізичної працездатності студентів з відхиленнями в стані здоров'я.

Довільні дихальні вправи ще мало застосовуються як засіб оптимізації розумової й фізичної працездатності, для тренування уваги, самовиховання, зміцнення здоров'я, ліквідації кисневої заборгованості й відпочинку. На заняттях з фізичного виховання необхідно передбачити формування навичок й умінь довільного керування подихом, що мають

важливе гігієнічне, профілактичне й оздоровче значення для здоров'я й працездатності студентів.

Після оволодіння повним диханням у стані спокою студентів навчають довільно управляти диханням під час ходьби й бігу. При цьому варто враховувати, що ритм дихання рефлекторно впливає на темп рухів. Особливо чітко виражене поєднання дихання й рухів під час ходьби.

Перехід довільного повного дихання в мимовільне - показник міцно сформованих навичок. Це створює основу для формування нових дихальних стереотипів. Після того, як студенти опанують навички дихання й навчатися координувати дихальні рухи передньої стінки живота й грудної клітки в момент вдиху й видиху, їх необхідно навчити довільно управляти диханням при виконанні фізичних вправ на місці й у русі.

Під час фізичних навантажень поєднаних з комплексом дихальних вправ споживання кисню значно збільшується. Це пред'являє підвищенні вимоги до функції серцево-судинної й дихальної систем. Тому кардіореспіраторна система при м'язовій роботі піддається змінам, які залежать від інтенсивності фізичних навантажень.

Дихальні вправи під час руху сприяють розкриттю капілярів, котрі забирають у своє русло частину циркулюючої крові, тим допомагають розвантажити центральний кровообіг, тобто робота серця виконується в більш ощадливому режимі.

Під впливом дихальних вправ не функціонуючі в спокої альвеоли розправляються й готові до прийому більшої кількості кисню, необхідного для працюючих м'язів. Крім того, додатково розкриваються капіляри в легенях, що полегшує перехід крові з венозної мережі в артеріальну.

Зручніше за все задавати ритм дихання кроками неквапливої ходьби. Нами, на заняттях з оздоровчої ходьби, ми пропонуємо виконувати повний вдих за чотири кроки, потім зробити затримку дихання, що за тривалістю має дорівнювати половині повного вдиху (два кроки). Повний видих необхідно закінчити за чотири-шістьох кроків, не забуваючи про послідовність звільнення легень від повітря (утягування живота, опускання грудної клітки плечей і ключиці). Щоб уникнути надлишкової вентиляції на видиху, рекомендується також затримка дихання з такою самою тривалістю, що й на вдиху.

Аналіз результатів дослідження фізичного стану студентів показав, що використання запропонованого нами комплексу дихальних вправ на заняттях по розвитку загальної витривалості сприяє функціонуванню серцево-судинної системи в процесі всього заняття в більше ощадливому режимі. Це дозволяє студенткам спеціального медичного відділення при

найменшій витраті енергії проробляти більшу роботу, що скорочує строки підвищення їхньої фізичної підготовленості.