

УДК 615

Терьохіна Є.Ю.¹, Терьохіна О.Л.²

¹ студ. гр. Е-419м, НУ «Запорізька політехніка»

² канд. пед. наук, старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА У ПРОГРАМІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

За допомогою спеціально підібраних дихальних вправ людина може істотно збільшити життєдіяльність власного організму, швидко і адекватно пристосуватися до негативних факторів зовнішнього середовища.

Дослідження показали, що вправи дихальної гімнастики відмінно справляються із захворюваннями органів дихання. Встановлено було наступне:

- глибоке дихання насичує наш організм киснем, а кисень оптимізує всмоктування з шлунково-кишкового тракту вітамінів та інших корисних речовин;

- глибокі вдихи на повні груди гарантують надходження такої кількості кисню, який потрібен для підтримки в нашому шлунково-кишкового тракту лужного середовища, що сприяє швидкому спалюванню жиру;

- дихальні вправи, які виконуються регулярно, сприяють швидкому розщепленню жиру і очищенню організму від токсинів і шлаків;

- при правильному диханні в наш організм надійде достатня кількість кисню, потрібного для окислення і подальшого виведення відкладень жиру (чим глибше дихання, тим більше жирових відкладень окислюється в нашому організмі);

- заняття дихальною гімнастикою відмінно знімають стрес і заспокоюють нерви.

На думку деяких вчених, дихальні вправи специфічні для різних видів рухової діяльності, але всі вони включають: розвиток сили дихальних м'язів, збільшення життєвої ємності легенів, підвищення здатності до максимальної вентиляції легенів і розвиток витривалості дихальних м'язів. Доведено, що в результаті застосування спеціальних дихальних вправ підвищується резервний обсяг входу і резервний обсяг видиху, життєва ємність легенів, сила і потужність вдиху і видиху, максимальна вентиляція легенів, коефіцієнт використання кисню. Спостерігається позитивна реакція серцево-судинної системи на систематичне використання дихальних вправ. Правильне дихання стимулює механізми саморегулювання за допомогою яких можна стимулювати роботу органів і систем організму на оптимальному для нього стані функціонального рівня.

Правильна постановка дихання - базове вміння студентів, які мають відхилення в стані здоров'я і низьку фізичну підготовленість.

Дихальна гімнастика в програмі фізичної культури для студентів вищих навчальних закладів позитивно вплинула для тих, хто мають проблеми зі здоров'ям в області дихальних шляхів.