Секция 2. Роль релаксационной физической культуры в профилактике и укреплении здоровья человека

КУДРИЦКИЙ М.Ю., переводческий факультет, гр.109,
Минск, УО «МГЛУ»
Научный руководитель – Борисов В.Я., доцент,
заведующий кафедрой ФВиС УО «МГЛУ»

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Введение. Главными органами дыхательной системы являются легкие. Они обеспечивают поступление кислорода в организм и удаление из него газообразного углекислого газа. Основной функцией легких является дыхание и газообмен, а также участие дыхательной системы в терморегуляции, голосообразовании, обонянии, увлажнении вдыхаемого воздуха. При спокойном состоянии организма дыхание является активным и безостановочным процессом, которое состоит из активного вдоха и пассивного выдоха.

Цель работы – изучить и научно обосновать эффективность использования специальных дыхательных упражнений в повседневной жизнедеятельности человека.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов, социологический опрос респондентов.

Обсуждение результатов. Для выявления заболеваний дыхательной системы человека рекомендуется применять различные рентгенологические методы исследования: рентгеноскопию и рентгенографию органов грудной клетки, флюорографию, томографию, бронхографию. Особое внимание при выявлении заболеваний дыхательной системы рекомендуется отводить лечебной физической культуре. При организации таких занятий рекомендуется специальные гимнастические упражнения выполнять в исходном положении лежа на спине или сидя на стуле, облокотившись на его спинку и расслабиться. Это будет способствовать лучшей экскурсии грудной клетки и облегчению выдоха. В комплекс упражнений рекомендуется включать дыхательную гимнастику, простейшие гимнастические упражнения и массаж. Тренировка углубленному дыханию проводится постепенно, для чего рекомендуется выполнять упражнения в произношении звуков в начале в течение 5-7с., а затем 30-40с.

Выводы. Специальные дыхательные упражнения должны быть направлены на восстановление ритмичного дыхания, глубокого вдоха и продолжительного выдоха. Простые гимнастические упражнения включают элементы сгибания и разгибания, отведения и приведения, вращения конечностей и туловища, наклоны вперед и в стороны. Все упражнения рекомендуется повторять по несколько раз в течение всего дня.