

### **Секция 3. Оздоровительная направленность физической культуры в режиме дня студентов**

**ШИБАЙКО Е.В.**, строительный факультет, гр. Д-18,  
Брест, УО «БрГТУ»  
Научный руководитель – Лисовский А.В., преподаватель  
УО «БрГТУ»

#### **ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**

*Введение.* Дыхательная система человека выполняет основную функцию – наполнение организма кислородом и выведение из него углекислого газа. Для усиления функции дыхательной системы необходимы специальные тренировки, направленные на укрепление лёгких и бронхов. Для эффективной тренировки дыхательной системы рекомендуются в учебном процессе использовать специальную дыхательную гимнастику.

*Цель работы* – определить эффективные средства для укрепления дыхательной системы.

*Методы исследования.* Анализ научно-методической литературы.

*Обсуждение результатов.* Общетонизирующие упражнения оказывают активизирующее влияние на дыхание. Для стимуляции функции дыхательного аппарата используются упражнения умеренной интенсивности. Следует учесть, что выполнение необычных по координации физических упражнений может вызвать нарушение ритмичности дыхания. В этом случае дыхание может восстановиться лишь после многократных повторений движений.

Специальные упражнения укрепляют дыхательную мускулатуру, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы. При выполнении специальных упражнений во время вдоха под воздействием дыхательных мышц происходит расширение грудной клетки в передне-заднем, фронтальном и вертикальном направлениях.

Увеличение вентиляции верхушек легких достигается за счет углубленного дыхания без дополнительных движений руками в исходном положении руки на пояс. Увеличению поступления воздуха в нижние отделы легких способствуют упражнения в диафрагмальном дыхании, сопровождающиеся подъемом головы, разведением плеч, подъемом рук в стороны или вверх, разгибанием туловища. Дыхательные упражнения, увеличивающие вентиляцию легких, незначительно повышают потребление кислорода.

*Выводы.* Таким образом, очень важно учитывать состояние здоровья человека и его уровень физической подготовки при выполнении специальных физических упражнений направленных на укрепление дыхательной системы занимающихся.