

нервную систему; направлены на создание хорошей физической кондиции и интеллектуального, эмоционального, социального и духовного состояния.

Благодаря занятиям ментальным фитнесом у студентов вырабатывается режим дня, оптимально соответствующий физиологии организма. Как и при постоянных силовых тренировках, фитнесе, плавании и других видах спорта, нервная система становится более крепкой, легче адаптирующейся к новым условиям работы. Занятия ментальным фитнесом подходят для всех возрастных категорий занимающихся.

Ментальный фитнес позволяет регулировать психическое состояние, является антистрессовым средством. Программы ментального фитнеса нельзя рассматривать в качестве достижения гармонии, но в сочетании с другими видами двигательной активности, правильным питанием и доброжелательным восприятием действительности, всего окружающего нас мира занятия позволят достичь невероятно эффективных и стабильных результатов.

Выполнять движения следует легко и непринужденно, сохраняя устойчивость тела на всем протяжении занятий. Полезные для здоровья эффекты достигаются в результате многочисленных и серьезных занятий.

Регулярные занятия ментальным фитнесом развивают дисциплинированность, целеустремленность. Ментальным фитнесом прежде всего сопровождаются занятия, имеющие эмоциональный эффект, способствующий созданию хорошего настроения и бодрости.

Применение очищающих методик и техники правильного дыхания способствуют улучшению психоэмоционального фона. Под влиянием занятий заметно повышается стрессоустойчивость человека.

Список цитированных источников

1. Васильева, О.С. Психология здорового человека / О.С. Васильева, Ф.З. Филатов – Москва, 2001. – 337 с.
2. Мао, Джавэн. Оздоровительная китайская гимнастика / Джавэн Мао – Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 176 с.
3. Лисицкая, Т.С. Аэробика: Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – Москва: ФАР, 2002. – Т. I. – 221 с.

Бобич Ирина Валентиновна,
преподаватель кафедры ФВиС учреждения образования
«Брестский государственный технический университет»

РОЛЬ РЕЛАКСАЦИОННЫХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В УКРЕПЛЕНИИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ, БОЛЕЮЩИХ АСТМОЙ

Ключевые слова: релаксация, бронхиальная астма, дыхание, диафрагмальное дыхание.

Проблема воспитания культуры здоровья является особенно актуальной на современном этапе развития общества. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека. Понимая важность проблемы, необходимо осуществлять поиск средств, методов и приемов сохранения здоровья.

Релаксация – специальный метод, появившийся за рубежом в 30–40-х гг. XX века. Метод мышечной релаксации основан на том принципе, что после сильного напряжения мышц наступает их сильное расслабление. То есть, чтобы расслабить какую-то мышцу, нужно ее предварительно сильно напрячь. Напрягая попеременно разные группы мышц, можно добиться максимального расслабления всего тела. С помощью релаксационных упражнений создаётся положительный эмоциональный настрой, устраняется замкнутость, снимается усталость.

В настоящее время уровень заболеваемости бронхиальной астмой растет. Болезнь характеризуется кашлем, свистом при дыхании и одышкой. Она может усиливаться под воздействием различных факторов, таких как окружающая среда, инфекции, род занятости, переохлаждение, физические упражнения и др. В настоящее время, стратегия лечения астмы включает фармакологическую терапию (ингаляторы, таблетки) и нефармакологическую терапию, которая включает в себя дыхательные упражнения [3].

Значительную роль в развитии органов дыхания играет дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика решает следующие задачи:

1. Повышение общего жизненного тонуса и сопротивляемости, закалённости и устойчивости организма к заболеваниям дыхательной системы.
2. Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в лёгких, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения.

В структуру дыхательной гимнастики положено применение статических, динамических и специальных дыхательных упражнений. Они также могут быть применены на фоне общеукрепляющих общеразвивающих физических упражнений. Соотношение общеукрепляющих и дыхательных упражнений может составлять 2:1. Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлиненным и усиленным выдохом.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие основные правила: дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект; необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие; дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом.

Для усиления благотворного воздействия дыхательной гимнастики рекомендуется:

- выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие;
- все упражнения выполнять легко, естественно, без усилий и напряжения;
- находиться в состоянии глубокого расслабления (работают только группы мышц, непосредственно участвующие в дыхательном движении).

Заниматься желательно в удобной спортивной одежде, которая не стесняет движения.

Не секрет, что эмоциональное состояние и дыхание тесно связаны между собой: «Дышите глубже, вы взволнованны». К примеру, при сильном волнении процессы в организме ускоряются, требуя значительного количества кислорода.

В других ситуациях дыхание, наоборот, становится очень редким. Как правило, это наблюдается в состоянии повышенного внимания.

Данную взаимосвязь психики и дыхания можно использовать, практикуя регулярные дыхательные упражнения для расслабления. Правильно выполняемые вдохи и выдохи оказывают оздоровительное воздействие на психическое состояние, настроение, способствуют наступлению покоя, расслабляют нервную систему.

Бронхиальная астма – это хроническое заболевание на фоне нарушения иммунитета, аллергии и невроза. Бронхиальная астма сопровождается хроническим воспалением бронхов с инфекцией или без нее [2].

Особое значение в комплексном лечении бронхиальной астмы имеет лечебная физкультура. Это и обычные гимнастические упражнения, и правильное дыхание. Однако ЛФК даст требуемый результат только в случае с одновременным использованием медикаментозных средств и профилактических мероприятий. Дыхательные упражнения при бронхиальной астме восстанавливают дыхание. Это позволяет улучшить вентиляцию органов, насытить кровь кислородом. В итоге снижается интенсивность проявлений дыхательной недостаточности. Организм становится более устойчивым к внешним воздействиям, в том числе и к влиянию аллергенов, вызывающих приступы.

Дыхание – это естественный процесс, мы не задумываемся о том, как оно происходит, какие механизмы в нем задействованы. Просто дышим и все, а значит, не стараемся совершенствовать технику дыхания, и легко обретаем неправильное дыхание. Но стоит немного потренироваться и отработать технику правильного дыхания, и мы укрепим свое здоровье, научимся расслабляться. К тому же правильное дыхание способно облегчить головную боль, головокружение и придать сил, поскольку организм лучше снабжается кислородом.

Дыхательная система управляется автоматически. Но это единственная система, на которую можно влиять и волевым усилием. Дыхание можно ускорять или замедлять, контролировать его, управлять им. Нужно дышать осознанно, глубоко и медленно, чтобы кислород успел хорошо связаться в крови с гемоглобином. Медленное дыхание делает более экономной работу сердца, что сохраняет силы организма, а в конечном итоге ведет к продлению жизни. Глубокое дыхание – значит дыхание полной грудью, животом, что позволяет вентилировать нижние доли легких [1].

Совершать правильное дыхание человеку помогает специальная мышца, которая называется диафрагмой. Поэтому, дыхание называют диафрагмальным. Мышца располагается поперек, между грудной и брюшной полостями. Она большая и мощная. На ней завязано кровообращение и массаж органов брюшной полости. Мышца совершает 18 колебаний в минуту – это составляет примерно четверть от числа движений нашего сердца.

Брюшное (диафрагмальное) дыхание используется в большинстве методов релаксации, к которым относится биологическая обратная связь. При брюшном дыхании диафрагма сокращается на вдохе. При этом купол диафрагмы становится плоским, брюшные мышцы выдаются вперед, а нижние ребра раздвигаются в стороны.

Релаксация (от лат. *relaxation* – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация бывает произвольной, и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Многие люди, страдающие заболеваниями легких, не умеют правильно дышать: дыхание у них поверхностное, учащенное, при физической нагрузке легко появляется одышка. Во многом это зависит от того, что в дыхании не участвует в полной мере диафрагма.

Поэтому страдающим хроническими заболеваниями дыхательной системы в период ремиссии необходимо делать упражнения, развивающие диафрагмальное дыхание.

Если во время вдоха диафрагма максимально опускается, наиболее полно расширяется грудная полость, создается добавочное пространство, которое заполняется, расширяясь, легкие. В результате в них попадает больше воздуха, полнее осуществляется и выдох, а значит, существенно улучшается функция дыхания.

Общая проблема, связанная с диафрагмальным дыханием, заключается в том, что большинство людей стараются делать глубокие вдохи и выдохи слишком быстро. Цель правильного брюшного дыхания – медленное заполнение легких и снижение частоты дыхательных движений.

Кроме активизации парасимпатической нервной системы, диафрагмальное дыхание имеет еще один плюс – оно позволяет вентилировать нижние доли легких, которые при грудном типе дыхания обычно наполняются воздухом недостаточно.

Такой метод релаксации как диафрагмальный (брюшной) тип дыхания обладает весомыми преимуществами. При обычном дыхании в легкие поступает воздух, создавая при этом область пониженного давления, а вот при данном виде дыхания в легкие поступает гораздо больше воздуха и насыщение кислородом тоже значительно выше.

У данного типа дыхания большое количество преимуществ: активно обогащается кровь кислородом, улучшается работа кровеносной и сосудистой систем, желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, желчного пузыря, почек; происходит естественный массаж легких и органов брюшной полости, что является профилактикой осложнений для больных бронхолегочными заболеваниями, происходит очищение легких курильщиков, проходит одышка; снижается лишний вес.

Список цитированных источников

1. Казакова, Г.Н. Роль игровых релаксационных упражнений в укреплении здоровья детей дошкольного возраста // Молодой ученый. – 2016. – №24. – С. 454–456.
2. Руина, О.Н. Бронхиальная астма: профилактика и методы лечения / О.Н. Руина. – Москва: Центрполиграф, 2006. – 128 с.
3. Сергеева, Е.В. Хроническая обструктивная болезнь лёгких / Е.В. Сергеева, Н.А. Черкасова; под ред. Л.И. Дворецкого. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 72 с.