

ДУБЯГА Ю.М., факультет инженерных систем и экологии,
гр. В-102, г. Брест, БрГТУ.

научный руководитель – Козлова Н.И., канд. пед. наук, доцент,
заведующая кафедрой ФВиС, г. Брест, БрГТУ.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Введение. Дыхательная гимнастика – система специально подобранных физических упражнений, направленных на развитие дыхательной мускулатуры, обеспечивающих эффективную работу дыхательных органов.

Цель работы – изучить дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой и К.П. Бутейко, как самую эффективную методику при тренировке дыхательной системы.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: наблюдение, опрос, анкетирование и анализ литературы по теме «Дыхательная гимнастика».

Обсуждение результатов. Дыхательные упражнения занимают особое место в оздоровительной физической культуре. Они улучшают функцию внешнего дыхания и используются для отдыха (пауз) после нагрузочных упражнений. Сами дыхательные упражнения подразделяются на статические, когда в акте дыхания участвует основная дыхательная мускулатура, а упражнения выполняются без движения рук и плечевого пояса, и динамические, когда в акте дыхания участвует дополнительная дыхательная мускулатура, а упражнения выполняются в движении с участием рук и мышц плечевого пояса.

Гимнастика А.Н. Стрельниковой – единственная в мире, в которой короткий и редкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку. Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, плечевой пояс и т.д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде.

Гимнастика Бутейко – это система специальных знаний, раскрывающая внутренние резервы организма и позволяющая управлять дыхательной функцией человека, что дает возможность сразу уменьшить остроту проявления болезни, эффективно предупреждать возможные осложнения, а в дальнейшем полностью избавиться от заболевания без применения лекарств. Суть метода в постепенном уменьшении глубины дыхания до нормы путем разумного настойчивого и постоянного расслабления дыхательных мышц с обязательным измерением углекислого газа в легких.

Выводы. Таким образом, необходимо отметить, что в жизни человека большое значение имеет методика овладения упражнениями дыхательной гимнастики в целях улучшения физического и психического здоровья.