

Абзалова Светлана Вячеславовна,

канд. биол. наук, доцент;

Сафина Лейла Рустемовна,

студентка 3 курса бакалавриата,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

ВОЗДЕЙСТВИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОРГАНИЗМА

В данной статье рассматривается воздействие дыхательной гимнастики на физическое состояние и работоспособность организма.

Ключевые слова: дыхательная гимнастика, физическое состояние, работоспособность, организм.

В наше время в обществе особое внимание уделяется и отмечается особое отношение к здоровью детей и взрослых, так как все мы хотим быть здоровыми, активными и физически развитыми.

Вопрос об укреплении здоровья стоял всегда: ведь от этого всегда напрямую зависит наше физическое состояние и наша работоспособность. Еще совсем недавно основную часть работы нам приходилось делать вручную, и наше физическое состояние играло большую роль. Но сейчас, в эру автоматизации и высоких технологий, позволяющих сбросить с нас большую часть ручной работы, это перестало играть столь значимую роль. С одной стороны это хорошо тем, что ускорилось выполнение самой работы, а с другой стороны это повлекло за собой низкую работоспособность человека и ухудшение, как таковой, выносливости организма. И привело к распространению сердечно-сосудистых заболеваний и заболеванию органов дыхания.

В данной статье особое внимание уделено развитию дыхательной системы и дыхательных путей, так как дыхание – это одно из самых важных функций нашего организма. Дыхание для нас – это настолько обычный и естественный процесс жизни, что мы забываем, насколько он важен для нас, и

зачастую не придаем вообще никакого значения тому, как мы дышим. А ведь именно правильное дыхание может защитить и уберечь нас от серьезных сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний органов дыхания, которые легко могут стать хроническими заболеваниями, с которыми бороться уже намного сложнее. Отсутствие должного количества кислорода в организме нарушает и замедляет многие внутренние процессы, что приводит к быстрой утрате сил, снижению работоспособности, сильному утомлению и преждевременному старению организма, из-за чего он уже не может так хорошо противостоять вирусам и различным вредным бактериям, как бы это делал здоровый организм. А для того чтобы наш организм работал в полную силу, мы можем использовать упражнения дыхательной гимнастики.

Сейчас мы узнаем, что такое дыхательная гимнастика и рассмотрим несколько видов дыхательной гимнастики и упражнений из нее. *Дыхательная гимнастика* – это определенная последовательность дыхательных упражнений, система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний, связанных с органами дыхания. Дыхательные упражнения – это часть физической культуры и спорта.

Дыхательная гимнастика йоги. Йога – это очень многостороннее учение, одна из её задач – научиться управлять своим физическим состоянием и телом, а так же духовное развитие. Одной из главных её частей считается дыхательная гимнастика, которая развивает физические качества организма [2, с. 43]. Вот одно из упражнений дыхательной йоги: нужно встать прямо и расслабиться, при этом быстро выдохнуть и живот втянуть внутрь, затем вдохнуть и планомерно заполнять все органы воздухом и снова выдох так же втягивая живот внутрь. Такое упражнение можно делать по 2-3 раза в день в течение 1-2 минут, за 30 минут до еды или через 2 часа после еды.

Дыхательная гимнастика Бутейко. Основывается на искусственном замедлении дыхания, вплоть до применения затрудняющих дыхания корсетов [1]. То есть, это – метод нормализации глубокого дыхания для предотвращения любых спазмов кишечника, бронхов и т.д. Суть упражнения заключается в том,

чтобы после нормального выдоха задержать дыхание, насколько это возможно, постепенно увеличивая время. Меньше 20 секунд – плохо, от 20 до 40 – удовлетворительно, от 40 до 60 – хорошо, больше 60 – отлично.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Это немедикаментозный способ лечения певческого голоса. Однако с годами практика показала, что это методика положительно влияет и приводит в тонус весь организм. Вот одно из упражнений по этой методике: примите положение, стоя или сидя прямо, ноги расставьте чуть уже ширины плеч, руки на уровне пояса, ладони сожмите в кулак. На вдохе скиньте руки быстро вниз, разжав кулаки и расставив пальцы в разные стороны, и в этот же момент старайтесь максимально напрячь плечи и кисти рук. Желательно выполнять по 8-10 серий за раз, натошак или через полтора часа после еды, на свежем воздухе, либо с открытой форточкой [3, с. 25].

В заключении хотелось бы сказать, что дыхательная гимнастика положительно влияет на все внутренние процессы в нашем организме. Немаловажную роль играет и то, что дыхательная гимнастика помогает в борьбе со стрессом, а все мы знаем, что многие болезни и недомогания связаны с нашим эмоциональным и психологическим состоянием. Если выполнять простые упражнения, заниматься спортом и правильно чередовать физические нагрузки с отдыхом, то здоровье не подведет вас долгие годы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богданова, Т.Л. Биология: справочник для студ. высш. учебн. заведений / Т.Л. Богданова. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2010.
2. Кукалев С.В. Йога: учебник для начинающих / С.В. Кукалев. – Ростов н/Д: Феникс, 2011.
3. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей / М.Н. Щетинин. – М.: Сфера, 2007.