

Роль дыхательных упражнений как важной составляющей здорового образа жизни студента

По утверждению ряда учёных, сохранение здоровья во многом зависит от отношения самого человека к самому здоровью, его образу жизни, поведения. По опросам в нашем университете, большинство студентов правильно оценивают роль отдельных факторов и средств в укреплении и сохранении здоровья.

Многочисленные исследования свидетельствуют, что специальная систематическая тренировка дыхательного аппарата и системы регуляции дыхания усиливает положительное воздействие физических упражнений на организм как здорового, так и больного человека, повышает физическую и умственную работоспособность. Кроме того, дыхательные упражнения оказывают комплексное положительное влияние на функции центральной нервной системы.

С самого момента рождения и до конца дней нас повсюду окружает воздух, без которого человеческий организм существовать не может.

Для его нормального функционирования не столь важен приём пищи, насколько важно дыхание. Если без еды человек может обходиться несколько недель, то без воздуха – лишь несколько минут. Причём наш организм постоянно нуждается в чистом, насыщенном кислородом воздухе. Выдающийся профессор, доктор Ранке в своё время сказал: «Воздух есть хлеб для лёгких, с той лишь разницей, что его вдыхают, а не едят. Никому не придёт в голову покушать того, что уже переработал другой организм».

Большинство людей, особенно занятых умственным трудом, не умеют правильно дышать. Они почти всю жизнь проводят в помещении, где качество воздуха далеко от идеала, и их дыхание часто осуществляется через рот, а не через нос, как того требует природа.

Общие положения, которые признают все специалисты по дыханию, за исключением создателей «парадоксальных систем», следующие:

- дыхание должно быть ритмичным, равномерным;
- дыхание должно быть глубоким;
- дышать желательно через нос, хотя при беге или других физических нагрузках большой интенсивности можно дышать одновременно через нос и полуоткрытый рот;
- ритм дыхания должен находиться в соответствии с ритмом выполняемых физических упражнений;
- темп дыхания зависит от степени подготовленности занимающе-

гося и от темпа, в котором выполняются физические упражнения (бег, ходьба и др.);

- ходьба, бег, плавание сами по себе являются превосходными дыхательными упражнениями;

- при выполнении дыхательных упражнений необходимо следить за своей осанкой: голову держать прямо, плечи развести назад, подтянуть живот;

- чем больше возраст занимающегося физическими упражнениями, тем больше следует избегать длительных задержек дыхания и натуживания.

Обычное дыхание человека весьма поверхностно, оно захватывает только треть объёма лёгких. При двигательной нагрузке дыхание несколько углубляется, но главным образом за счёт учащения. Специальные упражнения заставляют работать большую часть лёгких, учитывая тем самым количество поступающего в кровь кислорода.

Дыхательные упражнения имеют три главных назначения:

- 1) улучшить дыхание во время выполнения физических упражнений: провентилировать лёгкие, ликвидировать возможную кислородную задолженность и оказать помощь сердцу в его усиленной работе;
- 2) совершенствовать дыхательный аппарат и поддерживать на высоком уровне его работоспособность;
- 3) выработать умение дышать всегда правильно, оказывая тем самым постоянное массирующее воздействие на внутренние органы (пищеварительный тракт, печень и др.)

Основой дыхательных движений является правильная последовательность наполнения лёгких воздухом при вдохе и, главное, освобождения их от воздуха, обеднённого кислородом, при выдохе.

Этим обеспечивается:

- равномерное участие в дыхании всех долей лёгких, что позволяет избежать некоторых заболеваний, а также преждевременного наступления старческой предрасположенности к атрофии бездействующих частей лёгочной ткани.

Йоги считают, что, чем чаще человек дышит, тем меньше он живёт. Дышать же следует реже, но вдыхать глубже: частота дыхания должна быть в пределах 10 вдохов и 10 выдохов в минуту в спокойном состоянии или не должна превышать 40 полных дыхательных актов за то же время в процессе напряжённой физической работы. Дышать надо ритмично и в основном через нос.

За основу правильного дыхания берётся «полное дыхание йогов».

Делается оно так. Стоя или сидя прямо, с развёрнутой грудью, сделать выдох до конца, а затем усилием диафрагмы, направленным вниз, выдвинуть живот вперёд, насколько получается. Потом, не отпуская живота, вдыхая воздух раздвинуть средние рёбра. Затем расширить верхние рёбра вплоть до ключичных (поднимая ключицы кверху). Теперь лёгкие наполнены воздухом хорошо. Но, чтобы он попал в самые окраинные лёгочные клетки, надо, задержав (на конце вдоха) дыхание, втягивать живот – сколько можно. Тогда от движения снизу вверх лёгкие ещё «раздуются», раздвигая и грудную клетку. Несколько секунд – и, не опуская диафрагмы, сделать медленный выдох. Нужно сосредотачивать внимание на каждом акте дыхания. На вдохе – представить, как жизненные силы из воздуха устремляются в лёгкие; на паузе после вдоха они как бы распространяются по всему организму и каждая его клеточка и орган получают заряд энергии и бодрости. На выдохе – представить, как из организма с потоком воздуха выходят все «шлаки» и недуги. Дыхание идёт в определённом, ненапряжённом ритме. На начальном этапе рекомендуется дышать так: вдох – 8с, задержка дыхания – 4 с, выдох – 8 с, задержка – 4 с. В ходьбе можно синхронизировать дыхание с количеством шагов или биением пульса.

Для здорового человека достаточно 10-15-минутного полного дыхания в день. Полное дыхание оказывает на организм очень разнообразное воздействие: укрепляются и оздоравливаются все органы дыхания, увеличивается жизненная ёмкость лёгких, улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы, нормализуется кровяное давление. Положительно влияет оно и на нервную систему: улучшается настроение, снимает чувство тревоги, придаёт уверенность в себе.

Очищающее дыхание. Сделав медленно полный вдох, ненадолго задержать воздух и потом короткими и сильными толчками выдыхать его через губы, сложенные трубочкой, не надувая щёк. Кончик языка прижать к нижним резцам, но не напрягать его. Сила толчков при этом должна быть затухающей. Каждая последующая порция выдыхаемого воздуха должна быть меньше предыдущей. На первых порах можно выполнять не более трёх актов очищающего дыхания. Это дыхание выветривает задержавшийся в лёгких остаточный воздух, углекислоту. Оно эффективно при усталости.

Энергетизирующее дыхание – «задувание свеч». Сделать полный вдох и задержать дыхание, сколько приятно. Сложить губы трубочкой и выдохнуть весь воздух за три резких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу. С первым выдохом воздух выходит из живота, со вторым – из груди, с третьим – из верхушек лёгких. Голова и туловище держатся прямо. Упражнение выполняется сильно, с задором.

Стимулирующее шипящее дыхание. Полный вдох, задержка и растянутый выдох через рот. Воздух выходит последовательно из живота, груди, верхушек лёгких как можно медленнее и весь, издавая свистящий звук, как при произнесении звука «с». Сопротивление выходящему воздуху создаёт язык.

Упражнения на дыхание лучше всего включать в подготовительную и заключительную части занятий физическими упражнениями.

Наиболее выраженный эффект вызывают те программы, в которых предполагается оптимальное сочетание частоты, продолжительности и интенсивности занятий. Желаемые результаты можно получить только после долгих недель тренировок; программы продолжительностью 8-10 недель вызывают лишь незначительные изменения в организме.

Таким образом, следует обязательно учитывать проблему укрепления здоровья пропаганды здорового образа жизни, усиления борьбы с вредными привычками, улучшения оздоровительной и спортивной работы.

Из вышесказанного и осмыслив роль дыхательной системы в нашей жизни, можно сделать вывод о её важности в нашем существовании.

От процесса дыхания зависят все процессы жизнедеятельности организма. Болезни дыхательной системы очень опасны и требуют серьёзного подхода и, по возможности, полного выздоровления больного. Запускание таких болезней может привести к тяжёлым последствиям, вплоть до летального исхода.

Библиографический список

1. Солодков А.С., Савич А.Б. Повышение резервов адаптации к физическим нагрузкам с помощью резистивной тренировки вентиляторного аппарата / Пути оптимизации функции дыхания при нагрузках, в патологии и в экстремальных состояниях. Тверь, 1991. С. 70-78.
2. Солопов И.Н. Восприятие и произвольный контроль основных параметров внешнего дыхания у человека. Волгоград, 1998. 184 с.
3. Чугунов В.С., Щерба А.Н., Васильев В.Н. Дыхательная гимнастика по В.С. Чугунову // Теория и практика физической культуры. 1982. № 9. С. 45-46.
4. Шнайдер А.А. Применение дыхательных упражнений для повышения функциональных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем // Педагогические и методико-биологические аспекты физвоспитания и спортивных тренировок в Киргизии. Мат. республ. научн. конф. Фрунзе, 1988. С. 240-242.