

УДК 796 : 612.2

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ДЕЕСПОСОБНОСТИ ДЫХАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СТУДЕНТОВ

*Умрихина О.А., студентка 2 курса экономического факультета
Научный руководитель – Макаров А.Л., старший преподаватель
ФГБОУ ВО Ульяновская ГСХА*

Ключевые слова: дыхательные упражнения, мышечная деятельность, дыхательные мышцы, жизненная емкость легких

В статье проанализированы специальные упражнения для повышения дееспособности дыхательного аппарата студентов, занимающихся спортивной деятельностью.

Проблеме повышения функционального состояния здоровья студентов, занимающихся физической культурой и спортом, придается большое значение [2, 3, 5, 7, 8].

Анализ исследований по данной проблеме [1, 4, 6] позволил выделить следующие виды специальных упражнений, повышающие дееспособность дыхательного аппарата и применяемые на практических занятиях по физической культуре и спорту:

а) развитие силы дыхательных мышц. С этой целью выполняются дыхательные движения грудной клетки в условиях искусственного и естественного сопротивления — глубокие вдохи при положении грудной клетки под водой, выдохи в воду; усиленное дыхание в условиях неудобной статической позы; дыхательные экскурсии грудной клетки, перебинтованной резиновыми бинтами и т. д.;

б) увеличение жизненной емкости легких. Для этого рекомендуется глубокое дыхание в различных положениях с максимальным использованием анатомических возможностей грудной клетки и диафрагмы;

в) повышение способности к максимальной вентиляции и развитие подвижности грудной клетки. Для этой цели применяется частое дыхание с акцентированным выдохом при максимальной глубине для

данной частоты, а также упражнения, приведенные в пункте «а», и дыхательные упражнения с попеременным преобладанием грудного и диафрагмального дыхания.

Таким образом, наиболее эффективным средством, укрепляющим дыхательный аппарат, являются дыхательные движения во время специфической мышечной деятельности и при выполнении общеразвивающих упражнений и дополнительных мышечных нагрузок.

Библиографический список

1. Макаров, А.Л. Анализ физического здоровья студентов с функциональными нарушениями осанки / А.Л. Макаров // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Материалы международной учебно-методической и научно-практической конференции. - Саратов : Издательство «КУ-БиК», 2012. - С. 150-152.
2. Макаров, А.Л. Использование интерактивных методов обучения на практических занятиях по физической культуре / А.Л. Макаров // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-методической конференции. - Ульяновск: УГСХА, 2011. - С. 253-257.
3. Макаров, А.Л. Физическая культура студентов с отклонениями в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта. Материалы международного научно-практического форума. - Самара : Изд-во «Инсома-Пресс», 2013. - С. 179-181.
4. Макаров, А.Л. Физическое здоровье студентов с функциональными нарушениями осанки / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. Материалы III Международной научно-практической конференции.- Ульяновск : УГСХА, 2011. - С. 357-359.
5. Макаров, А.Л. Физкультурное образование студентов специального учебного отделения Ульяновской области / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-методической конференции.- Ульяновск : УГСХА, 2011. - С. 192-196.
6. Макарова, Е.В. Особенности методики адаптивной физической культуры при близорукости у студентов / Е.В.Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Международной научно-практической кон-

- ференции. Проблемы и перспективы подготовки компетентных специалистов к профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта. - Иркутск : ФГБОУ ВПО «Иркутская ГСХА», 2014. - С. 106-109.
7. Макарова, Е.В. Особенности методики занятий физической культурой студентов с нарушениями зрения / Е.В.Макарова, А.Л. Макаров // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-методическая конференция профессорско-преподавательского состава академии.- Ульяновск : УГСХА им. П.А. Столыпина, 2012. - С. 98-100.
 8. Макарова, Е.В. Применение проблемного метода обучения на практических занятиях по физической культуре / Е.В.Макарова, А.Л. Макаров // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-методическая конференция профессорско-преподавательского состава академии.- Ульяновск : УГСХА им. П.А. Столыпина, 2012. - С. 96-98.

EXERCISE FOR INCREASE OF CAPABILITY OF RESPIRATORY VEHICLE OF STUDENTS

Umrikhina O.A.

Key words: *respiratory exercises, myshechnaya activity, respiratory muscles, vital capacity of lights*

In the article the special exercises are analysed for the increase of capability of respiratory vehicle of students, carrying on sporting activity.