

УДК 796

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ РАЦИОНАЛЬНОМУ ДЫХАНИЮ СТУДЕНТОВ ВУЗА

*Дежаткин И.М., студент 1 курса инженерного факультета
Научный руководитель – Макаров А.Л., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: рациональное дыхание, ациклические и циклические движения, дыхательные упражнения.

В работе рассмотрена методика обучения рациональному дыханию студентов. Обучение навыкам рационального дыхания проводилось с использованием статических и динамических дыхательных упражнений, при выполнении общеразвивающих упражнений, при ходьбе и беге.

Исследование проблемы рационального дыхания свидетельствует о том, что студенты вуза не владеют навыками ритмичного, глубокого и экономного дыхания, не умеют сочетать дыхание с ритмом и характером движений [1; 2]. Это делает особенно актуальным развитие у них навыков рационального дыхания [3].

В данной работе мы рассмотрим методику обучения рациональному дыханию, которая обоснована нами в педагогическом эксперименте. Обучение навыкам рационального дыхания проводилось нами с использованием статических и динамических дыхательных упражнений, при выполнении общеразвивающих упражнений, при ходьбе и беге [4]. Применяемые нами дыхательные упражнения мы разделили на подготовительные и основные упражнения, а также на варианты основных упражнений. К основным упражнениям отнесены такие, которые связаны с выполнением привычных для каждого занимающегося по глубине и длительности дыхательных движений по смешанному типу. Подготовительные упражнения связаны с выполнением какой-либо части дыхательного цикла (диафрагмальное дыхание, грудное). К вариантам основного упражнения относится выполнение укороченных, удлиненных фаз дыхания, дыхание с задержками.

Для более успешного овладения техникой отдельных фаз дыхания и с целью тренировки дыхательного аппарата занимающимся давались домашние задания по пройденному материалу.

Обобщая результаты нашего исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Обучение необходимо начинать в покое со смешанного типа дыхания, после освоения которого следует приступить к обучению дыханию в ациклических и циклических движениях [5].

2. При выполнении ациклических движений и общеразвивающих упражнений необходимо придерживаться следующих правил дыхания: совершать вдох и выдох в фазы, анатомически выгодные для этих дыхательных движений, максимальные усилия совершать на выходе или при задержке дыхания, дышать нужно преимущественно через нос [6].

3. При выполнении упражнений циклического характера занимающиеся должны обучаться умению сочетать ритм дыхательных движений с ритмом двигательного акта. При этом обучение должно быть направлено на то, чтобы увеличить глубину дыхания и уменьшить его частоту [7].

4. При обучении дыханию следует избегать гипервентиляции, которая вызывает расстройство функциональной деятельности организма. Величина ее должна соответствовать интенсивности выполняемой работы [8].

Библиографический список:

1. Макаров, А.Л. Инновационные формы занятий по дисциплине «Физическая культура» / А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии «Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании». – Ульяновск, 2015. – С. 85-87.
2. Макаров, А.Л. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов сельского хозяйства / А.Л. Макаров, Е. В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – 2007. – № 2 (5). – С. 85-90.
3. Макарова, Е.В. Особенности использования проблемного метода обучения на занятиях по физической культуре / Е. В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях. – Орел– Воронеж: ООО «Издательство «Научная книга», 2014. – С. 132-135.
4. Парфенова, Л.А. Инклюзивно-адаптивные виды двигательной деятельности как средство психофизического совершенствования молодежи с ограниченными возможностями здоровья / Л.А. Парфенова, И.Е. Коновалов, Е.В. Макарова // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 52 (6). – С. 181-187.

5. Макарова, Е.В. Модель прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // *Материалы Международной научно-практической конференции «Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения».* – Ульяновск, 2015. – С. 390-394.
6. Макарова, Е.В. Особенности использования проблемного метода обучения на занятиях по физической культуре / Е. В. Макарова, А.Л. Макаров // *Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием – Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях.* – Орел. – Воронеж: ООО «Издательство «Научная книга», 2014. – С. 132-135.
7. Макарова, Е.В. Технологическое решение формирования прогностической компетентности специалистов-аграриев в контексте преподавания отдельной учебной дисциплины / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // *Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании.* – Ульяновск. - 2010 – С. 94-99.
8. Макаров А.Л. Макаров, А.Л. Оценка подготовленности студентов специальных медицинских групп к выполнению норм комплекса ГТО / А.Л. Макаров // *Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России».* – Уфа, 2015. – С. 210-213.

TECHNIQUE OF TEACHING RATIONAL BREATH OF UNIVERSITY STUDENTS

Dezhatkin I.M.

Key words: *rational breathing, acyclic and cyclic movements, breathing exercises.*

The paper deals with the method of teaching students rational breathing. Training in rational breathing skills was carried out using static and dynamic breathing exercises, while performing general developmental exercises, while walking and running.