

УДК 796.01

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

**Кузьмин В.В., студент 4 курса экономического факультета
Научный руководитель - Запорожцев Е.В., к. пед. наук, доцент
кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ**

Ключевые слова: *Человек, дыхательные упражнения, нагрузка, здоровье, организм.*

Предоставлено объяснение необходимости применения дыхательных упражнений, их влияние на организм человека.

В современных реалиях, из-за огромного влияния технологий на жизнь человека, мы можем отметить снижение двигательной активности населения. Люди ведут малоподвижный образ жизни, это приводит к дефициту двигательной активности (снижение которой наблюдается из-за умственных нагрузок, после поступления в ВУЗ).

Неправильная организация дыхательного процесса способствует развитию болезней сердца, дыхательной системы и т.п. Для поддержания дыхательной системы в нормальном состоянии, необходимо вести более активный образ жизни (ходить в бассейн, спортзал, закаляться). Важно не злоупотреблять алкоголем и не курить. Все доступные техники дыхания рекомендуют следовать следующим правилам: избегать стресса, больше двигаться, спокойно дышать.

Дыхательные упражнения помогают улучшить общее состояние организма человека. Некоторые методики имеют противопоказания. Во избежание проблем, нужно подбирать упражнения под физические возможности. Для этого необходимо обратиться к профильным специалистам: врачу и спортивному тренеру. Это важно, особенно на начальных стадиях.

Правильное дыхание обеспечит вам улучшение иммунной системы и работы всех органов на годы вперед.

Для обогащения крови углекислым газом медики рекомендуют внедрять в распорядок дня водные процедуры, интервальное голодание (подходит не всем) и умеренные физические нагрузки, благоприятно влияющие на дыхательную систему.

Начинать тренировки необходимо с умом, по следующим правилам.

Лучше начинать с легкого, постепенно увеличивая нагрузку. Занимайтесь спортом в хорошо проветриваемом помещении или на улице (если позволяет погода). Одежда должна быть удобной и подходить по сезону.

Для максимального эффекта очень важна концентрация. Дышать нужно медленно, это способствует наибольшему насыщению организма кислородом.

Занятия должны приносить удовольствие, не нужно тренироваться через боль. При появлении дискомфорта необходимо обратиться к врачу и специалисту с целью уменьшения нагрузок во время тренировки.

Для получения максимального эффекта от дыхательных упражнений, желательна соблюдать некоторые рекомендации.

Дыхательная гимнастика должна проходить ежедневно (желательно два раза в день), как на улице во время прогулки, так и дома во время отдыха. Дыхательный процесс должен осуществляться следующим образом: вдох – через нос, выдох – через рот. Дышать необходимо полной грудью, легкие должны полностью открываться и наполняться воздухом.

Если занятия проходят дома, постарайтесь минимизировать количество раздражающих факторов. Так же, помещение перед выполнением упражнений необходимо проветрить.

Регулярная практика позволит вам обрести необходимую форму для качественной жизни.

Библиографический список:

1. Евдокимов В. И. Оздоровительная физическая культура - средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов // Актуальные проблемы физической подготовки. - 2007. - № 2. - С. 68-72.

2. Кирпичников А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012. - 21 с.

3. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.

4. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.

5. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.

6. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

METHODOLOGY FOR APPLICATION OF RESPIRATORY EXERCISES DURING LEARNING TIME

Kuzmin V.V.

Keywords: *Man, breathing exercises, load, health, organism.*

An explanation of the need to use breathing exercises, their impact on the human body is provided.