

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ РАЗМИНКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Радченко Ю.Н., студентка 3 курса факультета экономики,
менеджмента и торговли

Научный руководитель – Скидан М.Н., старший преподаватель
Краснодарский филиал ФГБОУ ВО «Российский экономический
университет им. Г.В.Плеханова»

Ключевые слова: дыхательная гимнастика, спорт, физическая культура, разминка

В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с такой частью разминки на занятиях физической культуры, как дыхательная гимнастика и раскрывается польза от данного вида разминки.

Введение. Функционирование дыхательной системы и газообмен являются важными факторами, влияющими на все жизненные функции человека. Известно, что количество кислорода, поступающего в кровоток, и вывод продуктов обмена веществ обеспечивают энергетический обмен всех систем организма. Гиподинамия, гипокинезия и стресс приводят к тому, что дыхание в процессе жизнедеятельности организма становится очень поверхностным, следовательно, не обеспечивает необходимый уровень газообмена в организме. В результате этого состояния функция легких резко замедляется, и в организме накапливается большое количество углекислого газа и продуктов жизнедеятельности.

Цель работы. Изучить влияние дыхательной гимнастики на человека во время разминки на занятиях физической культуры, сделать выводы.

Результаты исследований. Из-за неправильного функционирования легких организм не получает достаточного количества кислорода и не выводит углекислый газ и отходы газообмена в необходимом количестве. Таким образом, эти факторы

способствуют одышке, учащенному сердцебиению, нарушению кровяного давления, быстрой утомляемости, раздражительности и снижению всех восстановительных функций организма.

Правильный ритм и стереотип дыхания должны формироваться на этапах формирования человеческого организма. В эти периоды формируется стереотип всех жизненно важных функций организма, а также образа жизни и привычек человека [1].

При правильном функционировании легких воздух поступает в верхние, средние и нижние отделы легких во время дыхательного цикла. В этом случае функционирование легких обеспечивает организм человека кислородом в полном объеме. При этом продукты газообмена, выхлопных газов полностью удаляются из легких, что предотвращает образование застойных явлений и респираторных заболеваний.

Высокий уровень двигательной активности, физические упражнения и спорт активизируют функционирование всех систем организма, усиливают обмен веществ. Поэтому правильное и эффективное функционирование дыхательной системы необходимо во время физической активности, во время которой повышается уровень обмена веществ и количество кислорода в крови. Выполнение систематической физической активности повышает физическую форму практикующего, благодаря чему повышается уровень емкости легких и количество кислорода, поступающего в организм за 1 минуту. Исследования показали, что у спортсменов в состоянии покоя происходит от 10 до 16 дыхательных циклов в минуту, и это значительно меньше, чем у нетренированных людей, у которых в среднем от 18 до 20 циклов [2].

В то же время количество кислорода, принимаемого организмом за одну минуту, у спортсменов значительно выше, чем у нетренированных людей. Эта закономерность основана на том факте, что спортсмены за 1 дыхательный цикл получают в кровь больше кислорода, чем нетренированные люди.

Таким образом, система формирования правильного дыхания является необходимым условием повышения эффективности занятий с помощью физических упражнений и спорта.

Исследование процесса дыхания во время занятий физической культурой и спортом показало, что студенты непроизвольно

задерживают и плохо контролируют различные фазы дыхательных циклов. Это приводит к появлению признаков тошноты, головокружения, резкому снижению работоспособности, появлению неприятных симптомов в организме. Появлению этих симптомов способствует значительный недостаток кислорода и накопление продуктов обмена веществ в организме студента при выполнении напряженной физической нагрузки. В этом случае уровень потребности в кислороде и уровень поглощения кислорода организмом существенно различаются.

Для того чтобы оптимизировать занятия физкультурой, необходимо использовать дыхательные упражнения, которые можно выполнять в сочетании с физическими упражнениями. При этом использовать дыхательные упражнения, которые учащиеся могут выполнять самостоятельно. Циклы дыхательных упражнений следует выполнять в координации с определенными фазами движения. Это условие приводит к ускорению и оптимизации обменных процессов, повышает выносливость и повышает уровень физической подготовленности студентов. Перечисленные факторы приводят к эффективной функции легких и повышают общий жизненный тонус организма.

Заключение. Дыхательные упражнения следует выполнять систематически, по крайней мере, 3 раза в неделю, чтобы максимизировать воздействие на здоровье человеческого организма. В противном случае многие полезные функции дыхательной и кровеносной систем будут нарушены. К ним относится развитие сети мелких капилляров и альвеол в легких, что значительно повышает уровень газообмена в организме. Таким образом, за один дыхательный цикл в организм поступает большое количество кислорода и выводится большое количество отработанных продуктов метаболизма. Эти факторы уменьшают возникновение побочных эффектов (усталость, чрезмерная нагрузка), вызванных чрезмерными усилиями при тренировке или физических упражнениях.

Библиографический список:

1. Физиологический механизм дыхания носом как научно-теоретический процесс работоспособности дыхания носовой полостью / А. А. Смирнов, Л. А. Зеленин, В. Д. Паначев и др. // VI Педагогические чтения, посвященные памяти профессора С. И. Злобина: сборник материалов, Пермь, 02 октября 2020 года ; сост. В. А. Овченков. Том II. Пермь: Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний, 2020. С. 120-126.

2. Деркачева, Н. П. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики : учебное пособие : [16+] / Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина ; науч. ред. В. М. Суханов ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2021. – 53 с.

**BREATHING EXERCISES AS AN INTEGRAL PART OF THE
WARM-UP IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

Radchenko Yu.N.

Keywords: *breathing exercises, sports, physical culture, warm-up*

This article discusses issues related to such a part of the warm-up in physical education classes as breathing exercises and reveals the benefits of this type of warm-up.