

Слюняева С.В., Борисова М.В. Применение дыхательной гимнастики на занятиях физической культурой в вузе // Академия педагогических идей «Новация». – 2018. – №10 (октябрь). – АРТ 353-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: СОЦИАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА

УДК 796

Слюняева Серафима Владимировна,
студентка 3 курса экономического факультета
Кемеровский институт (филиал) Российского
Экономического Университета им. Г.В. Плеханова
г. Кемерово, Российская Федерация
e-mail: k08396@mail.ru

Борисова Маргарита Викторовна
старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин
Кемеровский институт (филиал) Российского
Экономического Университета им. Г.В. Плеханова
г. Кемерово, Российская Федерация
e-mail: kemfaf@mail.ru

**ПРИМЕНЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ**

Аннотация: В статье рассмотрена история возникновения дыхательной гимнастики, подробно рассмотрена методика основного комплекса упражнений дыхательной «гимнастики вдоха» А. Н. Стрельниковой. А также приведены рекомендации к применению на занятиях физической культурой.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, дыхательная гимнастика, образование, педагогика, физическая культура.

Sluniaeva Serafima Vladimirovna
Student of economic faculty,
Kemerovo Institute (branch) of the Federal State Budget educational institution
of higher education «Plekhanov Russian University of Economics»
Borisova Margarita Victorovna
senior Teacher of the Department of Humanitarian Disciplines
Kemerovo Institute (branch) of the Russian Economic University.
G.V. Plekhanova
Kemerovo, Russian Federation

THE USE OF BREATHING EXERCISES IN PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY

Annotation: The article discusses the history of breathing exercises, describes in detail the methodology of the basic set of exercises "breathing gymnastics" A. N. Strelnikova. Also given recommendations for use at the classes of physical culture.

Key words: Sport, healthy lifestyle, breathing exercises, education, pedagogy, physical culture.

На сегодняшний день уже является всем известным фактом то, что большинство студентов, а также молодежь более старшего возраста часто имеют отклонения в состоянии физического здоровья. И таким образом, студентов, перенесших какое-либо заболевание или частично болеющих, зачастую освобождают от занятий физической культурой. Хотя в действительности эти студенты в первую очередь нуждаются в двигательной активности, направленной на улучшение их состояния и благотворно влияющей на ослабленный организм. В следствии чего такие

студенты зачисляются в специальную медицинскую или подготовительную группу для занятия физической культурой [1].

К тому же студенты не перестают проявлять интерес ко всевозможным способам улучшения своего здоровья, а в частности к нетрадиционным видам физической активности. И помимо полюбившихся всем фитнеса и йоги, сейчас можно выделить не менее полезное занятие – дыхательную гимнастику.

Чтобы лучше понять необходимость и полезность данного вида физической активности, рассмотрим основные понятия о дыхательной гимнастике и совершим экскурс в историю ее возникновения.

Дыхание – одна из важнейших форм постоянной связи живого существа с внешней средой, кроме того это единственный процесс, осуществляемый целым организмом.

Из фундаментальных исследований по газообмену, физиологии и патологии дыхания, следует отметить И. М. Сеченова. «Отец русской физиологии» в течение длительного времени исследовал газообмен [2].

Первая половина XX века была богата на различные дыхательные упражнения, применяемые при заболеваниях органов дыхания, а также при профессиональной подготовке певцов, дикторов. Наиболее известными в это время были системы трехфазного дыхания, разработанные Лео Кофлером (Германия), Ольгой Лобановой и Евгенией Лукьяновой (Россия).

Вторая половина XX – начало XXI века представила нашему вниманию дыхательные гимнастики, разработанные В. Дурымановым, С. В. Дубровской, Ю. Булановым, А. Н. Стрельниковой, К. П. Бутейко, И. Смирновой, Н. А. Агаджаняном, Ю. Г. Вилунасом, С. Грофом, В. Ф. Фроловым, Г. Чайлдерс [2].

На сегодняшний день наиболее распространенными являются такие авторы дыхательной гимнастики А. Н. Стрельникова и К. П. Бутейко. Кроме того, дыхательная гимнастика нередко применяется в практике йоги или в совокупности с другими упражнениями.

Итак, перед тем как начать выполнять дыхательные упражнения, следует знать основные методологические принципы их проведения [4]:

1. Видимые функциональные изменения (будь то положительные или отрицательные) в легких напрямую зависят поверхностного или глубокого дыхания.
2. Глубокие вдохи очень полезны для легких, но, если переусердствовать или делать их неправильно, это может привести к фатальным последствиям.
3. Выдохи также должны быть плавными без толчков и напряжения. Так как при резком выдохе не исключена травма.
4. Также не следует совершать продолжительную задержку дыхания, ведь такая ситуация противоречит всем физиологическим законам.
5. Очень хорошо выполнять дыхательные упражнения в совокупности с элементарными движениями рук, ног и туловища.

Так, например, рассмотрим дыхательную гимнастику по методу А. Н. Стрельниковой. Методика датируется 1974 годом, и составлена известным московским педагогом по постановке голоса. Дыхательная «гимнастика вдоха» Стрельниковой изначально была разработана для лечения болезней, связанных с потерей голоса. Также данную дыхательную гимнастику называют парадоксальной, поскольку вдохи и выдохи в ней осуществляются параллельно с движениями, которые затрудняют данную фазу дыхания: при сжатой грудной клетке (сведении рук перед грудью, наклоне вперед и т.п.)

выполняется вдох, а при расширении грудной клетки (разведении рук в стороны, выпрямлении после наклона вперед и т.п.) – выдох [3, с.12].

Основной смысл упражнений Стрельниковой заключается в том, чтобы не дать возможность сделать большой вдох. Вот почему при вдохе выполняются движения, сжимающие грудную клетку и тем самым затрудняющие его. Выдох совершается через рот естественно и произвольно и препятствовать выдоху нельзя. Заниматься такой гимнастикой следует два раза в день (лучше утром и вечером), делая по 1200 вдохов-движений за одно занятие. И, как утверждает автор, положительный результат не заставит себя ждать. Однако, к выполнению дыхательной гимнастики Стрельниковой, конечно, есть и противопоказания – это высокая степень близорукости, глаукома и очень высокое артериальное давление. Теперь рассмотрим основные упражнения по данной методике (таб.1).

Таблица 1 – Основные упражнения по методике Стрельниковой [3, с.14]

	Исходное положение	Ход упражнения	Пример
1. «Ладонки»	Встаньте прямо, согните руки в локтях (локти опущены вниз) и покажите ладони зрителю – «поза экстрасенса».	Сделать подряд 4 резких, ритмичных вдоха носом («шмыгнуть» 4 раза). Затем опустите руки и сделайте перерыв на 3 – 4 секунды (пауза). Сделайте снова 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза. «Прошмыгать» носом надо 24 раза по 4 вдоха.	
2. «Погончики»	Встать прямо, кисти рук сжать в кулаки и прижать их к животу на уровне пояса	В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу. После этого кисти рук возвращаются в И.п. Плечи расслаблены – выдох «ушел». Сделайте подряд уже не 4 вдоха-движения, а 8. Затем пауза на 3 – 4 секунды и снова проделайте 8 вдохов-движений. Всего сделать 12 раз по 8 вдохов-движений.	

Всероссийское СМИ

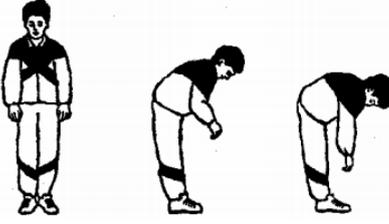
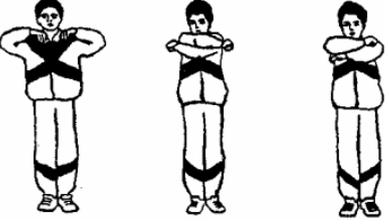
«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

3. «Насос»	Встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища.	Руками потянуться к полу, не касаясь его, и одновременно сделать шумный и короткий вдох носом – во второй половине поклона. Далее слегка приподнимитесь (не выпрямляясь), и снова поклон и короткий, шумный вдох «с пола». Поклоны вперед делать ритмично и легко, не напрягаясь и низко не кланаясь. Спина должна быть круглой, голова опущена. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.	
4. «Кошка»	Встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола).	Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо – резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот – только в талии. Сделайте 12 раз по 8 вдохов-движений.	
5. «Обними плечи»	Руки согнуты в локтях и подняты на уровне плеч.	Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу, ни в коем случае их не меняйте (при этом все равно, какая рука сверху – правая или левая); широко в стороны не разводите и не напрягать. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.	
6. «Большой маятник»	Встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу – вдох.	И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад – руки обнимают плечи, и тоже вдох. Кланяйтесь вперед – откидывайтесь назад, вдох «с пола» – вдох «с потолка». Выдох происходит в промежутке между вдохами сам. Не задерживайте и не выталкивайте выдох! Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.	

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

7. «Повороты головы»	Встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч.	Поверните голову вправо – сделайте шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево – «шмыгните» носом с левой стороны. Вдох справа – вдох слева. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.	
8. «Ушки»	Встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч.	Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу – шумный, короткий вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу – тоже вдох. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.	
9. «Маленький маятник»	Встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч.	Опустите голову вниз – резкий, короткий вдох. Поднимите голову – тоже вдох. Вниз – вверх, вдох «с пола» – вдох «с потолка». через нос). Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.	
10. «Перекаты»	Поставьте левую ногу впереди, правую сзади.	Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге, одновременно делая короткий вдох носом. Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко «шмыгая» носом. Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед – назад, приседание – приседание, вдох – вдох. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.	

По итогам занятия дыхательной гимнастикой по методике А. Н. Стрельниковой достигаются такие результаты, как: оздоравливающее влияние на обменные процессы; восстановление нервных механизмов; восстановление нарушенного носового дыхания; улучшение функции

сердечно-сосудистой системы; повышается общая сопротивляемость организма, возрастает качество иммунных процессов.

Таким образом, введение дыхательной гимнастики в структуру занятий физической культурой для специальных медицинских групп может помочь избавиться от проблем частой заболеваемости студентов, предупредить развитие новых болезней и в целом укрепить иммунитет молодого поколения. Кроме того, применять данную методику можно в занятиях со здоровыми студентами, что также может являться хорошей профилактикой заболеваний.

Список использованной литературы:

1. Борисова М.В. Использование элементов фитнес направлений на занятиях по физической культуре, и их психоматическое влияние на студенток, отнесенных к специальной медицинской группе / М.В. Борисова, А.Ю. Мусохранов, Н.А. Сидорова // Современный ученый. – 2018. – № 1. – С. 6-8.
2. Наговицын Р.С. Дыхательная гимнастика на занятиях физической культурой в вузе // журнал Адаптивная физическая культура. – 2011.
3. Пулина В.В. Дыхательные упражнения как средство оздоровления студентов: метод. рекомендации / Владим. гос. ун-т. – Владимир : Ред.-издат. комплекс ВлГУ, 2005. – 36 с. 14
4. Физкультура для всех: для детей и взрослых [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.fizkultura-vsem.ru/дыхательные-упражнения-как-часть-уро/>

Дата поступления в редакцию: 15.10.2018 г.

Опубликовано: 22.10.2018 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2018

© Слюняева С.В., Борисова М.В., 2018