

К вопросу применения различных дыхательных систем для студентов с ослабленным здоровьем

В настоящее время непрерывно увеличивается объем вузовских учебных программ при стабильных сроках обучения, что приводит к значительному умственному и нервному перенапряжению студентов. Причем от курса к курсу отрицательная динамика в состоянии здоровья студентов ухудшается. Не отличаются в этом отношении и студенты нашего университета, которые, казалось бы, должны более профессионально заниматься проблемами собственного здоровья. Учебный процесс в нашем вузе связан с большими психофизиологическими нагрузками, что предъявляет высокие требования к состоянию здоровья и физической работоспособности студентов, в особенности имеющих ослабленное здоровье.

Вместе с тем наличие различной патологии у студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, с достаточно широким спектром противопоказаний снижает возможность более широкого использования физических упражнений в тренировочном режиме. Поэтому все большее значение приобретает разработка и научное обоснование методов, направленных на повышение эффективности занятий по физическому воспитанию, особенно со студентами с декомпенсированным состоянием здоровья. При этом совершенно особое значение приобретает необходимость данного подхода к использованию средств физической культуры при занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Как показывают наши исследования, по большинству изучаемых параметров наблюдается отставание студентов с ослабленным здоровьем от своих сверстников не только по показателям физического развития и физической подготовленности, но и также по важнейшим показателям функционального состояния аппарата внешнего дыхания. (Комаров Ю.Н. – 1988, Имнаев Ш.А. – 2007).

Одним из эффективных средств, не требующих больших материальных затрат, является осуществление человеком управления собственной дыхательной функцией в виде различных дыхательных упражнений, которые позволяют оптимизировать функциональные возможности организма. Высокая эффективность дыхательных упражнений позволяет использовать их в качестве оздоровительных мероприятий для студентов с ослабленным здоровьем.

Наши исследования (Ю.Н. Комаров 1988, 1989; Ш.А.Имнаев, 2007) свидетельствуют, что специальная систематическая тренировка дыхательного аппарата и системы регуляции дыхания усиливает положительное воздействие физических упражнений на организм студентов с ослабленным

здоровьем, повышая их физическую и умственную работоспособность.

Дыхательные упражнения представляют собой произвольные изменения дыхательных движений, посредством которых студент управляет параметрами акта внешнего дыхания. При этом могут изменяться глубина и частота дыхания и их соотношение. Отдельные фазы дыхательного цикла могут увеличиваться или укорачиваться. Могут изменяться дыхательные потоки, их скорость может либо увеличиваться, либо замедляться. Возможно осуществление дыхания только через нос, или только через рот, или же временное прекращение (задержка) дыхания.

На занятиях физической культурой со студентами с ослабленным здоровьем наряду с классическими дыхательными упражнениями мы применяли различные нетрадиционные виды дыхательных упражнений, которые не занимали много времени при проведении учебного занятия, но своей новизной и необыкновенностью значительно способствовали интересу занимающихся при выполнении этих так называемых экзотических дыхательных упражнений. Высокая эффективность традиционных дыхательных упражнений позволяет использовать их в качестве оздоровительных мероприятий для основной группы, и как оптимизирующие воздействие на студентов с ослабленным здоровьем.

На наших учебных занятиях широкое применение нашла тренировка дыхания по системе А.Н. Стрельниковой – «парадоксальная дыхательная гимнастика». При таком способе дыхания активизируется газообмен, совершенствуется работа корковых центров управления дыханием. Ограничение выдоха более экономно, чем при обычном нормальном дыхании, что способствует сохранению или даже накоплению углекислоты. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой – своего рода тренировка с отягощением, она сходна с тренировкой в высокогорье, как и там несколько затруднено дыхание, которое является тренирующим и восстанавливающим.

Кроме того, применялись давно существующие системы дыхания, направленные на общее воздействие на организм студента и на различные его системы, связанные с культурой Востока:

- хайка йога, - «Ха-дыхание», «Бхастрика» (кузнечные меха); «очистительное дыхание», дыхательная система «Цигун».

Занятия с применением адаптированных восточных дыхательных упражнений для студентов с ослабленным здоровьем усиливают мотивацию к занятиям физическими упражнениями и достижению максимально возможного оздоровительного эффекта. Восточные дыхательные упражнения, используемые в адаптивном виде, дают возможность студентам научиться правильно дышать, контролировать работу мышц во время дыхания, приобретать умение расслаблять отдельные группы мышц, помогают коррекции осанки, так как способствуют восстановле-

нию естественного положения и развития грудной клетки.

Адаптивные восточные дыхательные упражнения дают возможность решать задачи всестороннего, гармонического развития функций организма, формирования важных навыков и овладения специальными знаниями, что позволяет совершенствовать физические способности и укрепить здоровье.

Таким образом, приобретение умения рационально выполнять адаптивные восточные дыхательные упражнения способствует повышению интереса и мотивации студентов с ослабленным здоровьем к дальнейшим углубленным занятиям физическими упражнениями и самооздоровлению.

Библиографический список

1. Имнаев Ш.А. Обучение рациональному дыханию в процессе физического воспитания студентов специальной медицинской группы: монография. Пятигорск: ПГЛУ, 2007.
2. Комаров Ю. Н. Использование дыхательных упражнений в работе со студентами специального медицинского отделения // Актуальные проблемы массовой и спортивной работы. Ростов-на-Дону, 1989.
3. Комаров Ю.Н. Обучение рациональному дыханию на уроках физической культуры // Тезисы докладов 8 Всесоюзных педагогических чтений. М., 1988.