

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
WYŻSZA SZKOŁA PRZEDSIĘBIORCZASCI I ADMINISTRACJI W  
LUBLINIE  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
БЕРЕЗІВСЬКЕ ВИЩЕ ПРОФЕСІЙНЕ УЧИЛИЩЕ ОНПУ  
ОДЕСЬКИЙ РЕГІОНАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ ДЕРЖАВНОГО  
УПРАВЛІННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ ДЕРЖАВНОГО  
УПРАВЛІННЯ ПРИ ПРЕЗИДЕНТОВІ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**

*До 100-ліття Одеського національного  
політехнічного університету*

## **МАТЕРІАЛИ**

**III Міжнародної науково-практичної конференції  
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ  
ДЕРЖАВНО-ПРАВОВОГО РОЗВИТКУ  
УКРАЇНИ»**

**25-27 червня 2018 року, м. Одеса**

**Київ - 2018**

визначається він кількістю і якістю нейронів і синапсів – зв'язків між нейронами. Зв'язки ці утворюються саме в процесі пізнання нового, вирішення складних, незрозумілих завдань тобто – у процесі навчання. У дорослої людини, що працює в одній і тій самій сфері, що має справу з одним і тим же набором завдань, потреба в тренуванні мозку набагато вища, ніж у дитини, у якої все життя складається з пізнання і навчання. Іншими словами, доти, доки вам складно робити те, що ви робите, ви розвиваєтеся. Хочете жити довше – тренуйте свій мозок.

**Петелкакі В. Ф.**, доцент, зав. кафедри  
**Грєєва В. І.**, старший викладач  
кафедра фізичного виховання та спорту,  
Одеський національний політехнічний університет  
**Трапезникова С. С.**, учитель фізичної культури II категорії,  
Одеський юридичний ліцей  
(Одеса, Україна)

## **ВПЛИВ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ**

Людина, як і всі живі істоти потребує надходження в організм необхідної дози кисню, який використовується в складному біохімічному процесі окислення поживних речовин, у результаті чого виділяється енергія.

Робота серцево-судинної системи безпосередньо залежить від вмісту кисню в крові і стану системи дихання. При правильному диханні зникає хронічна втома, підвищується активність і працездатність. Малорухомих спосіб життя сучасної молоді збільшує ступінь ризику виникнення захворювань. Саме тому необхідно приділяти дихальній гімнастиці особливу увагу на заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Дослідження спрямоване на узагальнення досвіду і практики з питань використання окремих методик дихальної гімнастики, оцінити ефективність розроблених технологій, встановити їх вплив на здоров'я. Метою є вивчення, підбір та експериментальна перевірка ефективності дихальної гімнастики у фізичній культурі.

Дихання – це сукупність процесів, які забезпечують організм киснем, підтримують загальний життєвий тонус та впливають на загальний психічний стан людини. Для нормальної життєдіяльності людині за день необхідно вжити близько 1 кг їжі, 2 л води, в той час як вдихає людина за день понад 9 кг повітря.

Дихальна гімнастика – це спеціальні вправи для розвитку дихальної мускулатури, спрямовані на зміцнення здоров'я та лікування різних захворювань. Вона допомагає позбутися захворювань бронхів: бронхіальної астми, обструктивного або хронічного бронхіту. Дихальна гімнастика допомагає боротися з перевтомою, безсонням і надмірною втомою.

Існує багато систем дихальної гімнастики, а саме: дихальні вправи йогів, які складені багато століть тому, парадоксальна гімнастика, розроблена А.М. Стрельніковою, система дихання К.П. Бутейка і багато інших, розроблених на Заході і Сході.

Загальні положення, які признають усі фахівці з питань оздоровчого дихання, за винятком розробників парадоксальних систем, такі:

- 1) дихання повинно бути ритмічним, рівномірним, глибоким;
- 2) дихати бажано через ніс, під час бігу або інших фізичних навантажень великої інтенсивності можна дихати одночасно через ніс і напіввідкритий рот;
- 3) ритм дихання повинен знаходитися у співвідношенні з ритмом виконуваних фізичних вправ;
- 4) темп дихання залежить від рівня підготовленості того, хто тренується, і від темпу, в якому виконуються фізичні вправи (біг, ходьба, плавання тощо);
- 5) під час виконання дихальних вправ необхідно слідкувати за своєю поставою: голову тримати прямо, плечі відвести назад, підтягнути живіт.

Основні значення дихальних вправ:

- покращити дихання під час виконання вправ (провентилувати легені, ліквідувати можливу кисневу заборгованість і надати допомогу серцю в його підсиленій роботі);
- удосконалити дихальний апарат і підтримати на високому рівні його працездатність;
- виробити вміння дихати завжди правильно, постійно проводячи масаж внутрішніх органів (печінки, органів травлення).

Основою дихальних рухів є правильна послідовність наповнення легенів повітрям при вдиханні і, головне, звільнення їх від повітря, збідненого на кисень, при видиханні.

Цим забезпечується:

- а) рівномірною участю у диханні всіх ділянок легенів, що дозволяє уникнути застійних явищ в окремих їх частинах;
- б) хвилеподібності дихання, яке дуже добре впливає на внутрішні органи своєю масуючою дією.

При повному і рівномірному використанні всіх ділянок легенів вдається уникнути деяких захворювань, а також передчасної атрофії бездіяльних частин легеневої тканини.

За основу правильного дихання береться повне дихання йогів, яке здійснюється так. Стоячи або сидячи прямо, з розпрямленою грудною клітиною, зробити повний видих, а потім зусиллям діафрагми, спрямованим вниз, випнути живіт вперед, якомога далі. Потім, не втягуючи живіт, вдихаючи повітря, розправити грудну клітину. Тепер легені наповнені повітрям добре. Але, щоб воно потрапило у найвіддаленіші куточки легенів, треба, затримуючи дихання, максимально втягнути живіт. Декілька секунд не опускаючи діафрагму, зробити повільний видих.

Дихання іде в певному, напруженому ритмі. На початковому етапі рекомендується дихати так: вдих – 8 с, затримка дихання – 4 с, видих – 8 с, затримка – 4 с. Під час ходьби можна синхронізувати дихання з кількістю кроків або частотою серцевих скорочень.

Для здорової людини достатньо виконувати цю вправу 10-15 хв. на день. Повне дихання зміцнює всі органи дихання, збільшує життєву ємність легенів, покращує діяльність серцево-судинної системи, нормалізує кров'яний тиск, позитивно впливає на нервову систему (покращує настрій, знижує відчуття тривоги тощо). Для студентів, що страждають гіпертонічною хворобою або іншими захворюваннями серцево-судинної системи, активізація діяльності капілярів – один зі способів радикального лікування цих хвороб. Дихальна гімнастика особливо корисна при бронхо-легеневих захворюваннях, гаймориті, риніті, бронхіальній астмі, гіпоксії, головних болях, неврозах, депресії. Її використовують під час занять йогою та шейпінгом, адже при глибокому диханні і збагаченні організму киснем відбувається активне спалювання жиру.

Інтенсивні дихальні вправи дозволяють активізувати кілька мільйонів капілярів у тілі людини, позитивно впливають на діяльність капілярів та м'язів шлунково-кишкового тракту.

Найяскравіший ефект створюють ті програми, в яких оптимально поєднуються частота, тривалість та інтенсивність вправ. Бажаний результат можна отримати тільки після 8-10 тижнів тренувань.

Вправи на дихання краще за все включати до підготовчої і заключної частини заняття.

**Висновок:** Загострення проблем здоров'я сучасної молоді продовжується, незважаючи на значний прорив медицини за останні роки. Збереження та покращення фізичної підготовки є основною метою занять фізичною культурою. Провівши аналіз досліджень з обраної теми, можна зробити висновок, що впровадження методик дихальних вправ є дієвим засобом оздоровлення, тому дихальну гімнастику слід обов'язково включати до складу навчальних програм фізичної культури вищих навчальних закладів.