

**Школа-гимназия № 45**

**«Правильное дыхание»**

**Учитель физкультуры  
Циклаури Н.П.**

**Владикавказ – 2010**

Известно, что все функции внутренних органов человека взаимосвязаны с его движениями. Двигательная деятельность человека повышает частоту пульса, глубину и ритм дыхания, влияет на обмен веществ и пищеварения. При этом дыхание находится в тесной взаимосвязи с кровообращением, обменом веществ, органами пищеварения. Диафрагма, мышцы грудной клетки, живот, принимают активное участие в дыхательном акте и улучшают кровообращение и обмен веществ. Правильное дыхание улучшает процесс развития органов кровообращения и дыхания, так же уменьшает затраты энергии на поддержание жизнедеятельности организма в покое и при мышечной работе.

Чтобы научиться правильно дышать, необходимо знать типы дыхания и правила дыхания.

1. Существует три типа дыхания:

- грудной или реберный;
- брюшной или диафрагмальный;
- смешанный.

При грудном дыхании, происходит за счет увеличения объема грудной клетки, а выдох за счет опускания ребер и уменьшения объема грудной клетки.

При грудном дыхании вдох осуществляется за счет сокращения и опускания диафрагмы, а следовательно, увеличение объема грудной клетки сверху вниз, а выдох – за счет уменьшения грудной клетки и поднимания диафрагмы. Известно, что увеличение амплитуды колебания диафрагмы на 1 см. увеличивает объем грудной клетки на 250 см.<sup>3</sup>

При смешанном типе дыхания, вдох и выдох происходят при увеличении и уменьшении объема грудной клетки вперед, назад, в стороны и сверху вниз. Это наиболее целесообразный тип дыхания, позволяющий более глубоко и полноценно дышать.

2. Дышать следует через нос, бесшумно, плавно, без лишних напряжений. Ртом вдох можно делать на чистом и теплом воздухе (в лесу, на берегу моря).
3. Выдох должен быть более продолжительным, чем вдох: вдох на 3 счета (про себя), выдох – на 4, или вдох на 2 счета, выдох на 3, или вдох на 4 счета, выдох – на 6.

Во время мышечной работы, дыхание должно сочетаться с фазами движения: вдох – при наименьшем напряжении мышц и расширении грудной клетки, а выдох при значительном напряжении мышц и движениях, сжимающих грудную клетку.

В процессе двигательной деятельности в связи с напряжением тех или других мышечных групп, часто преобладает тот или другой тип дыхания. Чтобы научиться глубоко дышать не только в благоприятных, но и в затрудненных условиях, рекомендуется освоить специальные упражнения.

### **Дыхательные упражнения.**

1. Исходное положение – основная стойка. Продолжительный (в течение 4 счетов) выдох опуская грудную клетку. Вдох на 3 счета, поднимая и растягивая грудную клетку. Повторять упражнения сериями, по 4 раза, с интервалами между сериями 30 секунд. То же сидя и лежа на спине. То же, но выдох на 5-6 счетов, а вдох на 4 счет.
2. Исходное положение – лечь на спину, ладони на живот. Продолжительный выдох (на 6-8 счетов), напрягая мышцы живота и вытягивая живот. Вдох (на 3-4 счета), выпячивая живот. Легко нажимая пальцами, контролировать напряжение и выпячивание живота (брюшное дыхание).
3. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки на голову. Вдох на 2 счета, выпячивая живот. Наклоняясь вперед, выдох на 4 счета, втягивая живот.

4. Ходьба в медленном темпе 2-3 мин., сочетая дыхание с шагами: 4 шага, выдох и 2 шага вдох (смешанное дыхание).
5. Исходное положение – лечь на спину. Вдох выпячивая живот и расширяя грудную клетку (на 2-3 счета). Сесть с наклоном вперед – выдох (на 4-6 счетов). Повторить 4-6 раз (смешанное дыхание).

Нужно научить занимающихся при выполнении различных гимнастических упражнений, следить за ритмом дыхания, уметь определять в каких случаях пользоваться тем или другим типом дыхания. Вдох должен совпадать с расслаблением или наименьшей работой мышц, а выдох – с напряжением и наибольшей их работой. При умеренной работе, в которой участвуют мышцы всего тела, рекомендуется пользоваться смешанным типом дыхания; при больших напряжениях мышц брюшного пресса целесообразно грудное дыхание (угол в висе или упоре), а при напряжении мышц плечевого пояса (горизонтальные висы и упоры, стойки) – брюшное.