

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ
СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

А.Ж.Ешбаев - старший преподаватель

Нукусский государственный педагогический институт имени Ажиянбая

Н.Т.Акимов - старший преподаватель

Каракалпакский государственный университет имени Бердаха

Таянч сўзлар: дам олиш гимнастикаси, машқлар, комплекс, дам олиш, югуриш, ритм, пульс, кўркам, дастлабки ҳолат.

Ключевые слова: дыхательная гимнастика, упражнение, комплекс, вдох, выдох, ритм, пульс, движение, разминка, исходное положение.

Key words: breathing exercises, a complex, exercise, inhale, exhale, rhythm, pulse, movement, warm-up, standing position.

Правильно поставленное дыхание обеспечивает надёжную работу всех органов и систем нашего организма. Дыхательная гимнастика представляет собой научно обоснованный лечебно-восстановительный метод, широко доступное и эффективное средство укрепления здоровья человека. С её помощью можно так натренировать дыхательную систему, что станет возможным ощущать собственное дыхание больше, чем какую-либо другую физиологическую функцию. За дыханием можно наблюдать, контролировать его, сознательно управлять им. И от того, как мы дышим, насколько рационально работает наш дыхательный аппарат, зависят наша работоспособность и здоровье, а в конечном счёте и жизнь.

Предлагаемые комплексы дыхательной гимнастики направлены на выработку правильного дыхания при занятиях физкультурой, некоторыми видами спорта, а также для профилактики ряда заболеваний. В отличие от ранее предлагающихся дыхательных упражнений, выполняемых, как правило, в статическом положении, в настоящих комплексах дыхательные упражнения сочетаются с активными движениями и физическими нагрузками.

Однако во время движения у многих людей нарушается дыхание, оно становится поверхностным, учащённым, и очень скоро у них появляется одышка. Чтобы такого не случилось, нужна соответствующая тренировка. Сочетание активных движений с дыхательными упражнениями поддерживает эластичность лёгочной ткани, увеличивает подвижность грудной клетки, тем самым значительно увеличивая её резервные возможности, а также способствует тренировке дыхательных мышц, повышая их работоспособность.

Дыхательная гимнастика, сочетающаяся с активными движениями и нагрузками, приводит к перестройке координационных отношений в функциональной системе дыхания в соответствии с новыми требованиями к организму. В результате тренировки постепенно происходит уравнивание между потребностью организма в кислороде и работой его функциональных систем [2].

В предлагаемых комплексах дыхательной гимнастики положительный эффект достигается за счёт как дыхательных, так и физических упражнений. Кроме того, сама гимнастика дыхания, как любое физическое упражнение, создаёт дополнительную нагрузку на организм. А это способствует раскрытию дополнительного количества лёгочных альвеол, находившегося до того в спавшемся состоянии. Повышается количество забираемого воздуха, улучшается вентиляция лёгких, усиливается работа сердца, и в связи с этим ускоряется скорость кровотока. В крови увеличивается количество эритроцитов, а значит, и «подвоз» кислорода к интенсивно работающим клеткам и тканям, выделяется избыток углекислого газа и тепла, образующихся при окислении питательных веществ.

Следует отметить, что все эти изменения возникают только в результате систематических тренировок. Регулярные занятия способствуют развитию и укреплению тех свойств организма, которые защищают его от вредных воздействий, помогают лучше приспособиться к постоянно меняющимся условиям внешней среды и физическим нагрузкам.

Особое внимание в комплексах дыхательной гимнастики уделяют развитию и совершенствованию диа-

фрагмального дыхания. Ведь именно экскурсия диафрагмы создаёт условия для содружественной работы органов дыхания и кровообращения, способствует повышению тонуса кровеносных сосудов, в частности вен, улучшая отток крови от ног и туловища к сердцу. Увеличивающаяся в результате постоянных тренировок подвижность диафрагмы способствует более полному расширению грудной клетки, что создаёт условия для большего забора воздуха, способствуя тем самым оптимальному снабжению организма кислородом [1,2].

Заниматься дыхательной гимнастикой можно в любом возрасте. Надо лишь учитывать своё физическое состояние при дозировке нагрузок. Приступая к занятиям дыхательной гимнастикой, рекомендуем придерживаться следующих правил:

Занятия проводите на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении. Одежда должна соответствовать погоде, но не стеснять движений;

Занимайтесь регулярно, выполняя упражнения в той последовательности, которая предлагается;

Строго следите за правильностью дыхания;

Нагрузку выбирайте исходя из своего самочувствия. Если надо снизить нагрузку, уменьшив число выполняемых упражнений, количество повторений;

Заканчивайте занятия водными упражнениями.

Заведите дневник самоконтроля, в котором 1-2 раза в неделю фиксируйте такие показатели: самочувствие, сон, аппетит, вес, частота дыхания, ЖЕЛ, пульс до начала занятий и после их окончания.

Арсенал средств, обеспечивающих высокий уровень физического состояния, разнообразен: утренняя зарядка, плавание, лыжи, гребля, спортивные игры и т. д. [3,5].

Ходьба и бег. Наиболее привычным и доступным средством поддержания жизненного тонуса является ходьба. Недаром в старину её считали «ключом жизненной силы» и говорили, что ходок ездки долговечнее. Для тренировки дыхания при ходьбе можно использовать время, когда вы добираетесь до работы или возвращаетесь домой после трудового дня, а также во время прогулок по улице или в парке.

Поставив дыхание при ходьбе, можно перейти на лёгкий бег, который, как и ходьбу, легко дозировать по интенсивности и продолжительности.

Предупреждаем, что не следует гнаться за скоростью и дальностью бега, главное - научиться правильно дышать. Справедливо утверждение, что человек бежит не столько ногами, сколько лёгкими и сердцем. Вот поэтому нагрузку надо увеличивать постепенно.

Перед тем как приступить к занятиям, измерьте пульс. Это необходимо для правильного определения ритма дыхания. Например, если пульс 60-80 ударов в минуту, т.е. количество ударов чётное, то при движении вдох распределяется на 4-6 шагов и также выдох. Если пульс нечётный, 61-81 удар, то вдох и выдох распределяется на 3-7 шагов. Ритм дыхания надо обязательно приспособить к ритму движения для возможно более полного и полезного функционирования дыхательной системы [4].

Запоминайте! Вдох делается через нос, выдох - ртом, спокойно без толчков, губы при этом сложены дудочкой для создания некоторого сопротивления выдыхаемой воздушной струе.

Разминку начинаем с медленной ходьбы и постепенно переходим на лёгкий бег - по самочувствию. Сразу

основное внимание уделяем выработке правильного дыхания. На 4-6 (3-7) шагов, в зависимости от пульса, делаем вдох через нос преимущественно за счёт диафрагмы. Это создаёт условие для полного заполнения воздухом нижних долей лёгких. На следующие 4-6 (3-7) шагов задерживаем дыхание и на следующие 6-8 (5-9) шагов – выдох через рот [5].

Время на разминку-10 мин, из них 3 мин- медленная ходьба с ускорением и 4 мин- лёгкий бег или ускоренная ходьба. После этого сразу же измеряем пульс, он не должен превышать « контрольной зоны», которая и будет служить для вас ориентиром величины нагрузки. Последние 3 мин- спокойная ходьба. В конце её снова измерьте пульс- он должен вернуться к начальной величине. Это измерение даст вам представление о способности вашего организма к восстановлению после нагрузки. По мере тренированности время должно сокращаться.

Задержка воздуха в лёгких не только для фиксации дыхания, но и для того, чтобы выработать навык устойчивости грудной клетки и диафрагмы в моменты наибольшего растяжения, что, в частности, благоприятно влияет на функционирование гортани и резонаторов, всего речевого аппарата и дыхательной системы.

Постановку правильного дыхания условно можно разделить на три этапа.

На первом этапе после разминки и измерения пульса происходит освоение диафрагмального дыхания. Навыки такого дыхания вы уже получили во время разминки, которая помогла определить и приемлемую нагрузку.

Итак, ходьба или легкий бег по системе вдох- задержка дыхания – выдох в течение 10-15 мин. Эти упражнения позволяют увеличить подвижность диафрагмы с 2-3 до 8-9 см, чтобы обеспечить дополнительный забор воздуха. Такое дыхание крайне необходимо в стрессовых ситуациях, при болях в сердце, когда мышцы сильно напрягаются, а диафрагма, поднимаясь вверх затрудняет работу сердца [7,5].

Окончив 10-15 минутную пробежку, сразу измерьте пульс, он не должен превышать «контрольной зоны», а по прошествии 3-5 мин должен прийти в норму. Если пульс выше, нагрузка была для вас чрезмерной, и в следующий раз её нужно понизить.

Освоив диафрагмальное дыхание (на это уйдет примерно месяц ежедневных занятий), переходите ко второму этапу-освоению и закреплению навыков смешанного диафрагмально-межреберного дыхания.

Делается это так. Производим на 4-6 (3-7) шагов вдох диафрагмой, а на следующие 4-6(3-7) шагов продолжаем вдох, включая в процесс дыхания и межреберные мышцы. Затем- задержка, как при диафрагмальном дыхании, и выдох на 6-8(5-9) шагов. Продолжительность занятия 15-20 мин, естественно, с 10-минутной предварительной разминкой, с которой начинается каждое занятие. Освоение этого типа дыхания займет у вас также около месяца при условии ежедневных тренировок.

После того как диафрагмально-межреберное дыхание будет освоено и закреплено до автоматизма, можно переходить к третьему этапу тренировок- освоению полного дыхания.

При полном дыхании в работе совместно участвуют диафрагма, нижние межрёберные мышцы и грудомежрёберные мышцы, что способствует более полному заполнению грудной полости воздухом и максимальному освобождению альвеолярного воздуха от углекислого газа. Вследствие этого в организме более активно протекают процессы обмена веществ, стабилизируется работа сердечно-сосудистой и нервной систем.

Занятие, как всегда, начинаем с разминки. Через 4-5 мин, когда пульс придёт к норме, переходим к основной

части.

Учитесь! Вдох при таком типе дыхания следует производить вдумчиво и строго последовательно. Ритм следующий: вдох через нос диафрагмой на (3-5), 2-4 шага, на следующие 2-4 (3-5) шага продолжаем вдох за счет включения межрёберных мышц и, наконец, в следующей серии на 2-4 (3-5) шага заканчиваем вдох, разворачивая при этом плечи и подключая тем самым верхнюю часть грудной клетки. Затем- задержка дыхания на 2-4 (3-5) шага и продолжительный выдох. Длительность занятия 20-25 мин.

Пульс по окончании не должен превышать вашей «контрольной зоны». Через 5-6 мин, проделав упражнения на расслабление (поочередно потряхивая расслабленными руками и ногами), вновь измерьте пульс- он должен вернуться к норме.

Освоив полное, глубокое дыхание, вы добьётесь того, что сердце будет сокращаться медленнее и ритмичнее, дыхание углубится [8].

Езда на велосипеде. В последние годы в нашей стране всё большую популярность получили занятия велосипедным спортом. Так что велосипед является средством передвижения, отдыха и укрепления здоровья. Статистика показывает, что в тех странах, где много велосипедистов, сравнительно меньше случаев заболевания сердечнососудистой системы. Ничего удивительного в том нет, так как при езде на велосипеде ритмично сокращаются и расслабляются мышцы, что очень полезно для тренировок дыхания и укрепления сердечнососудистой системы.

Однако польза будет только тогда, когда занятия построены правильно. Сесть в седло велосипеда- ещё полдела. Главное- правильно дышать. Самое экономичное дыхание- диафрагмально-межрёберное. Поза же велосипедиста специфична и часто ведёт к постановке неправильного дыхания: в положении согнувшись работа диафрагмы затруднена, и основным типом дыхания становится межрёберно-диафрагмальное, т.е. малоэффективное, требующее дополнительных затрат энергии, чтобы обеспечить работающий организм кислородом.

Для того чтобы избежать выработки стереотипа неправильного дыхания, мы и предлагаем методическую разработку, которая позволит велосипедисту закрепить навыки рационального дыхания.

Как обычно, перед занятием измерьте пульс. Для разминки в течение 5 мин покатайтесь медленно, а если позволяет самочувствие, можно и с небольшим ускорением. По окончании разминки вновь измерьте пульс, он должен быть в пределах вашей «контрольной зоны».

Через 3-4 мин после разминки приступайте к освоению навыков диафрагмально-межрёберного дыхания. На счёт 1-2 или сделав 2 оборота педалями, произведите вдох за счёт диафрагмы. На следующие 2 оборота продолжаем вдох, подключая к дыханию и межреберные мышцы. Затем- произвольный полный и постепенный выдох(губы дудочкой!). Продолжительность занятия 15-20 мин.

На втором этапе вырабатываем навыки смешанного дыхания с задержкой на вдохе, чтобы приучить мышцы грудной клетки к надёжной устойчивости во время наибольшего расширения.

Основное занятие начинаем через 5-6 мин. Работа более интенсивная - увеличиваем уже достигнутую нагрузку, прибавляя по одному счёту на вдох, выдох и задержку дыхания. Дышать ровно, без толчков. Продолжительность занятия 15-20 мин. Учащённый пульс, возникающий во время занятия, возвращается к норме через 5-6 мин после прекращения.

В заключение полезно сделать самомассаж для расслабления мышц [1,2].

Литература

1. Алекперов М.А., Силин В.И. Гимнастика (методик кўлланма). -М.: "Воениздат", 1970. -С.35-48.
2. Палыга В.Д. Гимнастика (Учебное пособие). -М.: «Просвещение» 1982. -С.155.
3. Брыкин А.Т., Смолевский В.М. Гимнастика. Учебник для техникумов. -М.: ФиС. 1985. -С.246-261.
4. Укран М.Л. Спортивная гимнастика. Учебник. -М.: ФиС 1971. -С. 296.
5. Ефименко А.И. Умумривожлантирувчи машкар ва уларга оид атамалар. -Т.: УзДЖТИ босмахонаси, 1992. -С.70-72.
5. Туленова Х.Б., Малинина Н.Н., Иноземцева Л.А. Гимнастика дарсининг самарадорлигини ошириш усуллари. -Ташкент: 2005. -С. 28-30.
6. Моргунова Л.И. Гимнастика ва уни ўқитиш методикаси. Ўқув кўлланма. -Ташкент: «Илм-зиё», 2011. -С.301.

7. Сушко Г.К. Гимнастика и методика ее преподавания. Учебное пособие. Ilm-ziyo 2012. -С.60.

8. Нигманов Б., Хужаев Ф., Рахимкулов К. Спорт ўйинлари. Касб –хунар коллежлари учун ўқув қўлланма. -Тошкент: «Илм-зиё» 2007. -С. 114-115.

РЕЗЮМЕ

Маколада нафас олиш гимнастикасининг инсон организмининг чиниктиришдаги, иш қобилиятини оширишдаги, жисмоний маданиятини юксалтиришдаги аҳамияти кўриб чиқилган. Унда қадам ташлашда югуришда, велосипедда юришда, футбол ўйнашда нафас олиш машғулоти мазмунини тавсия этилган.

РЕЗЮМЕ

В статье рассматривается значение дыхательной гимнастики в физической культуре, в повышении работоспособности человека и укреплении организма. Авторы статьи рекомендуют комплекс дыхательных упражнений при ходьбе, беге, езде на велосипеде и игре в футбол.

SUMMARY

The article examines the value of respiratory gymnastics in physical education, improving human performance and strengthening of the body. The author of the article offers a set of breathing exercises, while, walking, running, cycling, playing, football.

КУРАШ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ ТАЛАБАЛАРНИ БОШЛАНҒИЧ БОСҚИЧДА ТЕХНИК ХАРАКАТЛАРГА ЎРГАТИШ АСОСЛАРИ

Ш.Э.Келдиёров – катта ўқитувчи

Тошкент давлат аграр университети

Таянч сўзлар: спорт, кураш, техник ҳаракатлари, спорт машғулоти, тренировка, миллий спорт тури.

Ключевые слова: спорт, кураш, технические действия, спортивные упражнения, тренировка, национальный вид спорта.

Key words: sport, kurash (fight), mechanical actions, sport exercises, training, national kind of sport.

Республикада мустақиллик шарофати билан кўп қадриятларимиз қайта тикланди ва тараккиёт жараёнини босиб ўтиб такомиллашиб бормоқда. Бунга яққол мисол Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Кураш миллий спорт турини янада ривожлантириш тўғрисидаги” 2017 йил 2 октябрдаги ПҚ -3306 –сонли қарорига мувофиқ спортчилар ва тренерлар ҳакамларнинг маҳорати ва малакасини мунтазам ошириш учун қулай шарт – шароитлар яратиш, спорт муассасаларининг моддий техник базасини мустаҳкамлаш ҳамда ўқув машғулоти жараёнининг юқори сифатини таъминлаш, шунингдек, “Кураш” миллий спорт турини Республика аҳолисининг кенг қатламлари ўртасида айниқса, вояга етмаганлар ва ёшлар ўртасида фаол тарғиб қилиш далили бўла олади.

Кураш халқимиз маданияти урф – одатида муҳим рол ўйнаб келмоқда. Тарихдан ушбулар маълум бўладики, бирорта тўй – ҳашам халқимизнинг миллий байрамлари ҳақиқий, ҳалол курашсиз ўтмаган. Хозир ҳам ушбу анъаналар давом этиб келмоқда.

“Кураш” спорт туридан Республика, Осиё, Жаҳон чемпионатлари ўтказилиши Осиё ўйинлари ҳамда яқин келажакда Олимпия дастурларига киритилиши миллий спорт турининг нуфузини янада оширди. Бу эса кураш спорт устаси, Осиё ва Жаҳон чемпиони деган унвонларга халқимиз полвонларини қорлаб қолади. Бундай шарафли спорт унвонларига эга бўлиш ўз-ўзидан бўлмайди. Бунинг учун сифатли педагогик услубий янги замонавий инновацион характерга эга бўлган спорт машғулоти тартиб ташкил қила оладиган касб фидойиси миллат, Ватан шайини эъозлайдиган билимдон мураббийлар жамоаси штаби ташкил этиш вақти етди.

Спортчиларни тайёрлашда муҳим жихат бу техника ҳаракатларига ўргатиш бўлими бирламчи ҳисобланади. Бунинг натижасида шуғулланувчиларда билим ва кўникма шаклланади. Ўргатиш умумий педагогикада муҳим ўрин эгаллайди ва бу асосан шуғулланувчи ва мураббий жипслигида амалга оширилади. Сир эмас шуғулланувчиларнинг бошланғич этапида олган кўникмасига катта эътибор қаратиш керак, чунки бу этапдаги олган билим ва кўникмалар спортчининг кўп йиллик фаолиятида асосий база сифатида намоён бўлади. Ҳар қандай техник ҳаракатларни шакллантиришда босқичма – босқичлик, кетма – кетлик усули ўргатишнинг асоси ҳисобланади.

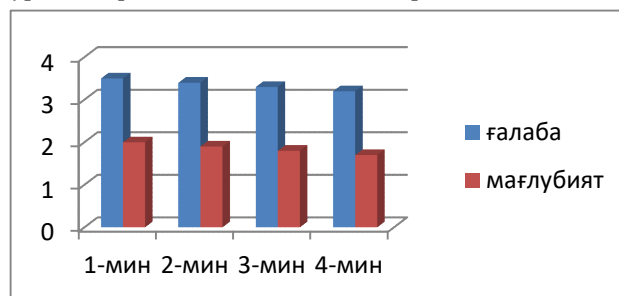
Ҳар бир босқичнинг ўзига хос вазифалари бўлиб, бошланғич этапда техник ҳаракатнинг структураси (тузилиши), катта зўриқишсиз ўргатилади. Иккинчи этапда эса ўзлаштирилган техник элементларни деярли такомиллаштириш даражасига етган ҳолда ўргатилади. Учинчи этапда мустаҳкамланади ва баъзибир техник элементларни қиёмага етказиш билан шуғулланилади.

Амалий машғулотлардан ташқари назарий билим ва психологик тайёргарлик жараёнини биргаликда, қўшиб олиб бориш керак, яъни ўрганилаётган предметдан ҳаракат воситасига ўтиш, бу эса ўргатиш ва ҳаракат тажрибаларини шакллантириш механизми ҳисобланади. Техник ҳаракатларга ўргатиш ўқув - машғулоти жараёнининг

марказида туриш керак ва ўзлаштирилган ҳаракат малакаларини мусобақада қўллаш бош мақсад ҳисобланади. Ўзлаштирилган техник ҳаракатларнинг мусобақа жараёнида қўлланилишини ўз тажрибамизда кузатиб кўрдик, улар асосан стенографик ёзув методи асосида олиб борилади ва қуйидаги тартибда кузатилади:

1. Тик турган ҳолда техник ҳаракатнинг ҳажм микдори;
2. Хужум ҳаракатларининг ишончилиги;
3. Хужум ҳаракатларининг фаоллиги;
4. Химоя ҳаракатларининг ишончилиги;
5. Қарши хужум ҳаракатлари ва ҳ.к.

Юқоридаги пунктларни институт, вилоят, шаҳар биринчиликларида синовдан ўтказилди. Кузатишлар шуни кўрсатадики, асосан 5 хил кўринишдаги техник ҳаракатлар ишлатилади. 1. Эгилиб ташлаш, чапга, ўнга бурилган ҳолда ташлаш, оёқни юқори қисмига қўндириб ташлаш ва ҳоказо. Санаб ўтилган техник ҳаракатларнинг ичида эгилиб ташлаш энг кўп қўлланилар экан. Энди курашга ажратилган вақтнинг ҳар бир дақиқасида эгилиб ташлаш усули билан ғалаба қилган, мағлубиятга учраган курашчиларнинг динамикасини келтирамиз.



Ушбу расмдан маълум бўладики, ҳар бир мураббий шуғулланувчининг жисмоний руҳий тайёргарлигидан келиб чиқиб, машғулоти жараёнига ўзгаришлар киритиш керак ва ушбулар билан қаторда диаграммадан олинган маълумотлар курашга ажратилган умумий вақтнинг нечанчи дақиқасида айнан ушбу усул билан ғалаба ёки мағлубиятга учраганини фоиз (%) кўрсаткичида ифода қилинади.

Кўп йиллик тажриба шуни кўрсатадики курашдаги техник ҳаракатлар қуйидаги кетма – кетликда ўргатилади.

2 – расм

№	Техник ҳаракатлар номи
1	Жароҳат олишдан ўзини сақлаш (страховка)
2	Тик ҳолатлар
3	Техник ушлаш мажмуи
4	Олдинга эгилиб ташлаш
5	Орқага эгилиб ташлаш
6	Рақибнинг ёнига қадам ташлаб
7	Эгилиб ташлаш
8	Қайта хужум ҳаракатлари
9	Химояланиш ҳаракатлари