

ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки : тези доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів : [у 2-х т.] – Т. 2 (м. Київ, 1-5 квітня 2019 р.) / [ред. кол.: В. М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2019. С. – 352-353.

УДК 796.41.035 (043.2)

Лебезко А.К.

Національний авіаційний університет, Київ

ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА ЯК ДІЄВИЙ МЕТОД ТРЕНУВАНЬ

Як відомо, спорт є невід'ємною частиною життя людини, але є й ті, кому фізичні навантаження протипоказані. Актуальність теми полягає в тому, що таких людей досить багато і часто вони ставлять на собі хрест, не здогадуючись, що можна зробити для того, щоб поліпшити свій фізичний стан без виснажливих тренувань у спортзалі. Через небажання заглиблюватися у власні проблеми зі здоров'ям, люди обходять тему спорту стороною, коли все, що насправді важливо – правильно підібрана програма дій, яка не вимагає тяжкої фізичної праці. У нашому випадку це дихальні вправи, які допоможуть тримати тіло в тонусі.

Метою даної статті є пояснити, що дихальна гімнастика є дієвим способом допомогти своєму тілу без жорстких фізичних тренувань.

Існує безліч відомих дихальних методик, серед яких виділяють найпопулярніші: бодіфлекс, оксисайз та комплекс Стрельнікової. Почнемо з роз'яснення того, що вони з себе представляють: і бодіфлекс, і оксисайз – техніки черевного дихання, поєднані з деякими фізичними вправами, проте, між собою вони відрізняються самою технікою дихання.

Наприклад, техніка бодіфлексу заснована на п'ятиетапному діафрагмальному диханні, поєднаному з вправами, і спрямована на оздоровлення організму й схуднення, оксисайзу – на циклі дихання, на якому виконується один підхід до вправи, він складається з послідовності вдиху. Комплекс Стрельнікової був розроблений співачкою Олександрою Миколаївною Стрельніковою і спочатку слугував методом для відновлення голосових зв'язок та профілактики захворювань, однак, пізніше переріс у цілий комплекс, який дозволяє ще й позбутися від декількох зайвих кілограмів.

А тепер про головні плюси та про те, як все ж таки працює дихальна гімнастика.

По-перше, дихальні вправи сприяють прискоренню метаболізму. Описаний вище бодіфлекс підвищує надходження кисню в кров, збільшуючи швидкість розповсюдження корисних речовин по тілу та прискорюючи метаболізм.

По-друге, гімнастика такого виду окислює жирові відкладення. Грудне дихання сприяє активації тільки 30% обсягу легенів, але якщо збільшити кількість кисню, який надходить в організм, то жировий шар почне розщеплюватися швидше.

По-третє, це чудовий спосіб боротьби зі стресом. Правильне дихання сприяє виробленню ендорфіну – гормону щастя, який допомагає нам не впасти в депресію. І, нарешті, по-четверте, дихальна гімнастика зміцнює жіночу статеву систему завдяки особливим рухам м'язів живота та є профілактикою хвороб жіночої репродуктивної системи.

Підсумовуючи, хочеться зазначити, що методів дихальної гімнастики дійсно багато, всі вони особливі та по своєму складні. Також слід зауважити, що перш, ніж розпочинати будь-який вид занять, слід проконсультуватися з лікарем та професіоналом, який знається на дихальній гімнастиці. Протипоказань у даних методик мало, але вони є, а здоров'я, як відомо, важливіше, тому обережність не зашкодить. Так само не варто панікувати, якщо після тижня вправ ви не побачите жаданого результату, головне у цій справі – регулярність, тобто, щоденні заняття.

*Науковий керівник: Лукашова І.В.
ст. викладач*