

ПРАВИЛЬНЕ ДИХАННЯ: НЕОБХІДНИЙ КОМПОНЕНТ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

К.С. Лазарчук, Л.Р. Айунц

Дихання – це життєво важлива функція нашого організму. За допомогою дихання кров насичується киснем, що не обхідно всім органам і тканинам, у першу чергу – головному мозку. Звичайно люди в спокійному стані роблять 17–20 дихальних рухів за хвилину. Кількість їх залежить від положення тіла й фізичного навантаження. У вертикальному положенні можна зробити більш глибокий вдих, що пов'язано з тим, що в цьому положенні знижується кровонаповнення легенів. Але для насичення організму киснем важлива не частота вдихів і видихів, а те, наскільки якісно це робиться. Дихати потрібно носом, а не ротом, якщо тільки це не обумовлено в інструкції до вправи. Саме правильне – вдихати повітря через ніс, повністю випрямившись. У цій позиції м'язи спини допомагають роботі легенів, клітини отримують достатню кількість кисню, що стимулює кровообіг, а на щоках з'являється рум'янець. Особливо важливо правильне дихання узимку, коли вдихуване повітря дуже холодне. Повітря, проходячи через ніс, очищається, зігрівається, зволожується. Це захищає взимку від бронхіту, а влітку – від подразнень дихальних шляхів занадто гарячим і сухим повітрям.

Зазвичай ми не дихаємо на повні груди – при поверхневому диханні задіяно близько третини життєвого об'єму легенів. При фізичних навантаженнях дихання частішає, але не стає набагато глибше. Вправи дихальної гімнастики дозволяють нам задіяти значну частину легенів, завдяки чому у кров надходить більше кисню. Вправи дихальної гімнастики допомагають розвинути м'язи грудної клітки. Їх рекомендують виконувати перед заняттями спортом і ранковою зарядкою. Правильно виконані дихальні вправи допоможуть боротися з безсонням, викликаним стресом і перевтомою. Виконувати вправи дихальної гімнастики потрібно в зручному одязі на вулиці або в добре провітрюваному приміщенні. Після кожної вправи слід виконувати очисне дихання. Для цього потрібно встати прямо, опустивши руки і розслабивши плечі. Зробіть повний вдих і затримайте дихання на кілька секунд, потім повільно видихніть.

Дихальна гімнастика дуже корисна для організму людини. Вона покращує обмін кисню по всьому тілу, стимулює роботу шлунка і кишечника, серцевого м'яза. Для застосування комплексу дихальних вправ при захворюваннях дихальної системи необхідно проконсультуватися з лікарем або тренером. Але будь-які вправи дихальної гімнастики потрібно виконувати регулярно – тільки так досягнеться бажаний результат.

Література

1. Твердохліб О.Ф. Дихальні вправи для здоров'я / О.Ф. Твердохліб // Теорія та методика фізичного виховання. – 2004. – № 3 – С. 7.
2. Рыжова Н.В. Комплекс упражнений для детей по дыхательной гимнастике / Н.В. Рыжова. – Луцьк: Надстир'я, 2000. – 376 с.
3. Шаталова Г.С. Выбор пути / Г.С. Шаталова. – М.: КСП «Элен и КО», 1996. – 251 с.
3. Кошелева Г.А. Дыхательные упражнения / Г. А. Кошелева – М.: Просвещение, 1992. – 80 с.
4. Айунц Л.Р. Основы атлетизму / Л.Р. Айунц. – Житомир, 2008. – 272 с.

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМ СУМКОВО-ЗВ'ЯЗОЧНОГО АПАРАТУ КОЛІННОГО СУГЛОБА В БАР'ЄРНОМУ БІГУ

А.М. Лайчук

Бар'єрний біг – це вид легкоатлетичної програми, в ході якого спортсмени по дистанції долають бар'єри. Для подолання бар'єру спортсмен використовує бар'єрну техніку, яка дає змогу краще і швидше здолати бар'єр і зберегти дорогоцінні мілісекунди часу. У техніці бар'єрного бігу, на будь-якій дистанції, розрізняють старт і стартовий розгін, перехід через бар'єр і біг між бар'єрами [1, 2].

Під час додання бар'єрної дистанції йде велике навантаження на сумково-зв'язочний апарат колінних суглобів. Суглоб отримує найбільше навантаження в момент приземлення махової ноги на доріжку після додання кожного бар'єру. Саме тому профілактика травми сумково-зв'язочного апарату колінного суглоба є актуальною для подальшого розвитку та навчання в бар'єрному бігу тому що, це дасть змогу застерегти спортсмена від травм і у подальшому досягти великих результатів в даному виді легкоатлетичної програми.

Метою статті є вивчити засоби профілактики сумково-зв'язочного апарату колінного суглоба у спортсменів легко-атлетів-бар'єристів.

Одним із основних елементів профілактики травм сумково-зв'язочного апарату колінного суглоба є загальна фізична підготовка, яка дає змогу бар'єристу в цілому укріпити та підготувати свій організм до занять спортом (легкою атлетикою, бар'єрний біг), це вирішується за рахунок, ЗРВ, вправ зі штангою, подолання відрізків.