

МЕТОДИКИ ДИХАННЯ ДЛЯ ЗНЯТТЯ НЕРВОВОЇ НАПРУГИ ПЕРЕД ЗМАГАННЯМИ, ПІД ЧАС ТА ПІСЛЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Звертаючи увагу на велику кількість наукових робіт з фізіології дихання, дуже велика кількість фахівців поки що не прийшли до єдиної думки щодо його оптимального режиму. Відомо, що керує диханням нервова система. Експерти ментально порівняли частоту дихання у людей зі слабкою нервовою системою, із міцною нервовою системою до та після роботи на велоергометрі. Виявилось, що ще на початку роботи «слабо нервові» дихають на 12 % частіше, ніж ті, у кого нервова система міцніша. У слабких амплітуда дихання відразу знижується, а у більш «стійких» амплітуда підвищується поступово, і коли настає втома, частота дихання досягає максимуму.

Існує велика кількість методик дихання, наприклад, методики Бутейко К.П., Стрельнікова А.М. та ін., за допомогою яких тренер-викладач у змозі більш цікаво та різноманітно навчити студентів зняти нервову напругу у різних умовах: подолання стресів перед іспитами, змаганнями. Так, за допомогою регулювання дихання, що призводить до збільшення частоти дихання, нервова система тренується, стає міцнішою, і внаслідок цього людина може переносити більш тяжкі фізичні навантаження. Виявлено, якщо подовжити вдих і скоротити видих, відбудеться мобілізація функцій сигматичної і всієї нервової системи.

Якщо необхідно швидко підняти тонус, використовують мобілізуюче дихання, яке полягає у подовженні вдиху і послідовній затримці дихання, яке зазвичай дорівнює половині вдиху, довжина видиху майже не змінюється. Всього декілька хвилин мобілізуючого дихання під час ранкової гігієнічної гімнастики налаштовують організм на виконання будь-якої роботи або тренування.

За допомогою дихання можна швидко заспокоїти нервову систему, розслабити м'язи. Для цього використовують дихання відновлення, яке полягає у відносному скороченні вдиху, подовженні вдиху і паузи після нього, а потім подовжується довжина паузи. Дихання, яке відновлює, застосовується після інтенсивних фізичних навантажень.

Ритмічне, повне дихання рекомендується для зняття надлишкового хвилювання перед змаганнями. Зразкова вправа для тонізування – почергове дихання через одну та другу ніздрі. Чотирифазне дихання збільшує працездатність, підсилює обмін речовин. Це глибокий вдих, затримка дихання на вдиху, глибокий видих, затримка дихання на видиху.