**ПОВЫШЕНИЕ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У**

**СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК**

В жизни человека процесс дыхания трудно переоценить. Дыхательная система дает жизнь всему нашему организму. Дыхательная система представляет собой триединый процесс. Этот процесс состоит из внешнего дыхания, то есть газообмена между внешней средой и легочных капилляров; переноса газов, который происходит через систему кровообращения и внутреннего (тканевого) дыхания – газообмена между кровью и клеткой. Нарушения в работе дыхательной системы приводят к различным заболеваниям [1].

В настоящее время среди студентов специального учебного отделения отмечается увеличение количества заболеваний органов дыхательной системы. Это связано с ослаблением иммунитета и недостаточной двигательной активностью молодежи [4]. Частые простудные и бронхо-легочные заболевания негативно отражаются не только на физической, но и умственной работоспособности студентов. Поэтому на кафедре физического воспитания и спорта на специальном учебном отделении применяются специальные дыхательные практики. С помощью дыхательных упражнений улучшается процесс дыхания, а именно легочная вентиляция и газообмен. Это ведет, в свою очередь, к уменьшению дыхательной недостаточности и выздоровлению.

Занятия дыхательными практиками повышают общий тонус организма, увеличивают сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды, улучшают умственную работоспособность. Механизм обучения регуляции дыхания обеспечивает методика формирования навыков произвольного управления легочной вентиляцией. К произвольным дыхательным упражнениям относятся упражнения, при которых регулируются механизмы и структура дыхательного акта.

Методика произвольного управления дыханием содержит следующие элементы:

* задержка дыхания;
* произвольное регулирование дыхания;

 -произвольное регулирование через дыхательную систему эмоционального состояния и расслабления мышц;

* применение произвольного дыхания для борьбы с гипоксией (недостатком кислорода), для ускорения процессов восстановления.

В начале обучения навыкам полного дыхания, ослабленным студентам необходимо научиться дышать через нос. Отсутствие носового дыхания приводит к рассеянному вниманию, плохой памяти, появлению головной боли, ухудшению сна. Существует множество дыхательных практик, положительно влияющих на органы дыхания. Это и дыхательная гимнастика А.Н. Стрельковой, и волевая ликвидация глубокого дыхания (ВЛГД) К.П. Бутейко.

В нашей работе мы применяем упражнения из Хатха-йоги [2]. Это упражнения, улучшающие носовое дыхание:

1. Исходное положение (и.п.) – основная стойка. Большими и указательными пальцами поочередно закрывать правую и левую ноздри. Продолжительность вдоха и выдоха 4-6 сек.
2. И.П. – то же. Во время вдоха указательными пальцами вести по крыльям носа. Во время выдоха указательными пальцами провести постукивания по крыльям носа (выдох продолжительный).
3. И.п. – то же. Кончиком языка давить на твердое небо при произвольном дыхании через нос.
4. И.п. – то же. Медленный вдох. На длительном выдохе постукивать по крыльям носа, произнося слоги “Ба – бо –бу”.

Весьма эффективным в практической деятельности со студентами показало освоение особого способа дыхания “Бхастрика“ [3]. Дыхание “Бхастрика“ - быстрое и шумное дыхание с незначительным участием диафрагмы. Это очистительное упражнение. Оно в большой степени оказывает влияние на психические функции мозга, такие как память, интеллект. Большое значение имеют сосредоточение внимания и наклон головы; они обеспечивают дополнительное кровоснабжение области мозжечка. Следующие три упражнения связаны именно с этим эффектом.

1. Упражнение для развития ума и воли. Голову отвести назад, глаза открыты. Внимание сконцентрировано на макушке головы.

Дыхание “Бхастрика” выполняется 20 и более раз.

1. Упражнение для развития памяти. Голову держать прямо, глаза устремлены на пол в точку на расстояние 1,5 м от носков ног. Дыхание “Бхастрика” с концентрацией внимания на темени.
2. Упражнение для развития интеллекта. Подбородок опустить и прижать к яремной выемке. Глаза закрыты, концентрация внимания на области шеи; дыхание “Бхастрика”.

Приведенные три упражнения вызывают временное уменьшение притока крови к головному мозгу. Это приводит к увеличению содержания углекислого газа в крови, что в свою очередь, способствует лучшему усвоению кислорода тканями мозга.

Процесс усвоения кислорода тканями мозга также усиливается во время последующей задержки дыхания после каждого из трех приведенных выше упражнений в позе “Ворона”.

Поза “Ворона” выполняется из положения стоя. После соединения кончиков пальцев рук на уровне лица, закрыть ноздри большими пальцами. Сложить губы, придав им форму клюва ворона, и втянуть воздух через рот со свистящим звуком; раздуть щеки, рот сомкнуть. Закрыть глаза и придавить подбородком яремную выемку. Задержать дыхание насколько возможно. Затем разжать нос, поднять голову, открыть глаза и медленно выдохнуть через рот. Дополнительный эффект от выполнения позы “Ворона” заключается в аэрации ротовой полости – излечение кариеса, пародонтоза, улучшение цвета лица.

Применение разнообразных дыхательных практик на специальном учебном отделении позволило повысить умственную работоспособность студентов.

**Библиографический список:**

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: учебник /В.И. Дубровский: Учебник – М.: Изд-во ВЛАДОС, 1999. – С. 223-224.
2. Игнатьева Т. Йога на каждый день /Т. Игнатьева. – М.: Питер, 2008 – С. 31-33.
3. Крамской С.И. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учеб. пособие / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. – Белгород.:БГТУ им. В.Г. Шухова, 2013, С. 67 -68.
4. Лечебная физическая культура: учебник / Под ред. С.Н. Попова, Н.М. Валеева. – М,: Изд-во Академия, 2004. – С. 84-85.