

## ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

З кожним роком, в системі вищої освіти, зростає інтенсивність навчального процесу. Студентам, в режимі дня залишається мало часу на відпочинок та відновлення енергетичного потенціалу організму. Хронічний стрес приводить до виснаження адаптаційних механізмів та сприяє зниженню імунітету і створює передумови для виникнення захворювань. В сучасній спеціальній та науково-популярній літературі, по тематиці здорового способу життя, стало аксіомою, що для ефективного навчання в вищому навчальному закладі, студенти повинні мати великі показники кількості здоров'я та відповідно фізичної і розумової працездатності. Дієвим засобом збільшення адаптаційних можливостей організму є систематична практика виконання дихальних вправ [3].

В бойових мистецтвах Сходу (карате, ушу, дзю-дзюцу, тхеквондо кендо) дихальні вправи застосовуються для збільшення витривалості бійців, корекції психічного стану, оптимізації енергозабезпечення роботи організму. Зокрема багато уваги приділяється засобам, які ґрунтуються на зміні алгоритму дихання для мобілізації прихованих резервів людського організму, що в разі бойового зіткнення дає значну енергетичну перевагу над супротивником. Безперечно можна казати, що вся багатогранна бойова культура Сходу наскрізь пройнята базовою ідеєю управління диханням. Формальні технічні комплекси, удари, кидки, задушливі та больові прийоми виконуються синхронно із строго регламентованим алгоритмом дихальних циклів. Тренувальні заняття розпочинаються та закінчуються певним набором дихальних вправ, з метою гармонізувати фізичний і психічний стан бійця [2; 4].

В Харківському національному університеті радіоелектроніки, на кафедрі фізичного виховання та спорту, система фізичного гарту студентів побудована на застосуванні в навчальному процесі тренувальних засобів адаптованих до наявних умов популярних видів спорту. Для вдосконалення навчального процесу, науковою групою, складеною з найбільш кваліфікованих та досвідчених викладачів, проводиться дослідження ефективності застосування дихальних вправ східних єдиноборств для покращення фізичної підготовленості та психологічного стану студентів [1]. Серед них, приділяється значна увага дослідженню ефективності різних видів дихальних вправ, які практикуються в підготовці спортсменів в годзю-рю карате. Отримані результати досліджень проваджуються в навчальний процес з курсу «фізичне виховання» та тренувальний процес спортсменів-єдиноборців на всіх етапах спортивної підготовки. Для забезпечення методичного супроводу студентів розроблюються методичні вказівки, які є результатом узагальнення теорії та практичного досвіду застосування дихальних вправ в навчальному процесі для фізичного, інтелектуального та духовного вдосконалення студентів різного рівня підготовленості.

Дослідження ефективності застосування дихальних вправ в фізичному вихованні показують достовірне зростання фізичної витривалості студентів.

#### Список використаних джерел

1. Литвиненко А.М. Эффективность применения средств спортивной подготовки единоборцев в физическом воспитании студентов технического вуза / А.М. Литвиненко // Фізичне виховання студентів. –Харків: ХДАДМ – 2013. – № 2. – С. 81–84.

2. Литвиненко А.Н. Теоретические основы построения оценки физического развития и состояния физического здоровья обследуемого контингента / А.Н. Литвиненко, В.С. Ашанин, В.А. Друзь, Э.А. Задорожная, С.С. Пятисоцкая // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків. – 2012. – № 2. – С. 131-137.
3. Платонов, В. Н. Теория адаптации и резервы совершенствования системы подготовки спортсменов / В. Н. Платонов // Вестник спортивной науки. – М.: ОАО «Советский спорт», 2010 – № 2. – С. 814.
4. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:113, Período: Diciembre, 2019.