

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Г. С. Сковороди



**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
СТУДЕНТІВ ПРИРОДНИЧОГО ФАКУЛЬТЕТУ**

Випуск 9

Харків
2016

підліткового періоду. Отже, адаптаційні резерви і можливості у групі «сов» молодшого шкільного віку кращі.

Охремляк Богдан

ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАТРИМКИ ДИХАННЯ В ДІВЧАТ ПРИРОДНИЧОГО ФАКУЛЬТЕТУ ХНПУ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ

Науковий керівник – к.б.н., доцент. В.П. Коц

Нестачу кисню в клітинах тканин організму називають гіпоксією. Деякі клітини мозку вже починають вмирати менше, ніж через 5 хвилин після відмови в подачі кисню. Це призводить до небезпечних наслідків.

Гіпоксійне тренування дозволяє проводити тренування дихальної мускулатури, покращувати обмін речовин органів і тканин у режимі так званого „адаптаційного дихання”, яке забезпечує розвиток фізіологічних реакцій організму в умовах помірно підвищеної концентрації вуглекислого газу і помірно пониженого вмісту кисню у вдихуваній газовій суміші. На перших етапах тренувань діафрагмального дихання він дозволяє забезпечити максимальне залучення легеневої тканини в дихальний акт, збільшуючи дихальну поверхню. Підвищення опору на видиху створює позитивний тиск у легенях, що робить розширювальний ефект на бронхи, значно поліпшуючи вентиляцію легень і сприяючи підвищенню концентрації кисню в крові, органах і тканинах. Це особливо важливо для м'язів у період фізичного тренування і структур головного мозку в несприятливих умовах.

При тренуваннях дихання в силу вступає гіпоксійно-гіперкапнічний фактор, істотно підвищуючи адаптаційні можливості й підсилюючи опірність організму; обмінні системи клітин переключаються на більш ощадливе й максимально ефективне використання кисню для одержання необхідної енергії. Крім того, поступове збільшення вуглекислоти й зменшення кисню сприяє розвитку анаеробного (без використання кисню) типу дихання, активізуючи всі біохімічні процеси, за участю вітамінів і ферментів у тому числі, максимально ефективно використовуючи резервні сили організму.

Метою нашого дослідження є вивчення показників затримки дихання у 43 дівчат природничого факультету ХНПУ імені Г. С. Сковороди.

Для досягнення мети дослідження використовувався метод «Проба з затримкою дихання». Зробивши попередньо 1-2 вдихи, потрібно глибоко вдихнути (не максимального) і затримати дихання, наскільки можливо. Також, зробивши попередньо 1-2 вдихи, потрібно видихнути (не максимального) і затримати дихання, наскільки можливо.

Як показали результати – відсоток дівчат, що мають тривалість затримки дихання на вдиху незадовільну – 62,5%, середню – 0%, у межах достатніх показників – 37,5%. Відсоток дівчат, що мають тривалість затримки дихання на видиху незадовільну, значний – аж 75%, задовільну – 0%, гарну – 25%.

Було рекомендовано студентам з низькими показниками тренуватися. Гіпоксійне тренування в ряду інших методик, на нашу думку, займає перші місця за ефективністю.