

АНАЛІЗ ДИХАЛЬНИХ МЕТОДИК ТА ЇХ ВИКОРИСТАННЯ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Подпала В.В.

*Полтавська спеціалізована мистецька школа-інтернат
I-III ступенів ім. Софії Русової*

Формування навичок здорового способу життя (ЗСЖ) на сьогодні є першочерговим завданням сучасної школи тому, що виховання фізично та психічно здорової особистості є запорукою здорового суспільства, що здатне протистояти будь-яким негараздам.

Дисципліни природничого циклу, починаючи з початкової школи, повинні донести до кожного учня основи ЗСЖ, що у подальшому їхньому житті стане могутнім профілактичним засобом проти багатьох захворювань. У наш час дуже велике значення надається фізичним навантаженням, харчування, але один аспект залишається майже без уваги. Це дихання. Адже правильне дихання – це найкраща профілактика багатьох захворювань, міцне здоров'я, висока фізична та розумова працездатність.

На сьогодні використання дихальних вправ для покращення та розширення функціональних можливостей організму через стимулювання життєво важливих фізіологічних систем (кровопостачання, дихання, енергообміну) є досить актуальним і особливо часто зустрічається у практиках підготовки спортсменів, на уроках фізичної культури [2, 4, 5]. Такі методики дозволяють покращити формування організму дітей різних вікових груп, сприяють закріпленню адаптаційних властивостей ростучого організму [3, 6].

Але сьогодні склалося таким чином, що навчання у школі також потребує певної витримки, підтримки фізичного та психічного здоров'я і не лише тільки уроки фізичної культури можуть сприяти цьому. Недостатня рухова активність сучасних школярів, проведення багато часу за комп'ютером, а зараз ще обмеження у зв'язку з пандемією призводять до ослаблення школярів, розвитку гіподинамії. Тому, деякі вправи дихальної гімнастики під час інших уроків або на перервах дозволять покращити стан.

Мета статті – ознайомитися з основними методиками формування правильного дихання для подальшої розробки та застосування комплексів дихальних практик під час уроків та на перервах.

На сьогодні виділяють наступні види дихання:

1. Верхнє (ключичне) – дихання через верхній відділ грудної клітки. Діафрагма майже не рухається вниз, а м'язи черева ледь напружуються. Надходження повітря мінімальне, воно не доходить до альвеол повністю. відповідно людина не отримує достатню кількість кисню.

2. Середнє (грудне) – повітря надходить через розширення середнього відділу грудної клітки. М'язи черева скорочуються сильніше, діафрагма ледь зміщується вниз. Такий тип дихання називають стресовим, коли немає можливості вдихнути повністю, грудна клітка стиснута.

3. Нижнє (черевне, або дитячий тип дихання) – задіяний нижній відділ грудної клітки. Діафрагма максимально опущена вниз, а м'язи черева розслаблені. Такий тип дихання вважається найбільш правильним та природнім у порівнянні з попередніми. Під час такого дихання знімається напруження з серцевого м'язу, що полегшує його роботу, покращує психічний стан людини, так як сприяє розслабленню грудних м'язів, плечі при цьому опускаються.

4. Повне дихання (дихання йогів) – сукупність усіх попередніх типів дихання, під час якого відбувається максимальне наповнення легень повітрям [6, с. 15-16].

Сучасна людина виконує дихальні рухи несвідомо і під час дихання застосовує лише якийсь один тип дихання: верхній, середній або нижній. Рідше – верхній та середній і майже ніколи повний тип дихання.

Навчити учнів правильному диханню, вводячи відповідні вправи під час спортивної хвилини на уроках, під час перерв дозволять зняти розумове та фізичне напруження, нададуть сили, покращать загальне самопочуття.

Дихальні вправи – це цілеспрямована активність, яка регулюється свідомо, довільні дії людини, в основі яких лежить довільна регуляція дихання. Дихальні вправи не потребують спеціальної фізичної підготовки, не потребують спеціального обладнання і тривалого часу для виконання. Але позитивно впливають на фізичний стан та психіку дітей.

Дихальні вправи розвивають і зміцнюють дихальну мускулатуру, що веде до збільшення екскурсії грудної клітини, збільшення вентиляції легенів, газообміну в альвеолах, збільшення надходження кисню до тканин (зростає напруга кисню в крові і насичення киснем гемоглобіну). Збільшення функцій легень при дихальній гімнастиці призводить до поліпшення основних показників дихальної системи. стимулюють

захисну функцію легенів (фагоцитоз інфекційних агентів), обмінну функцію легенів (стимуляція розщеплення жирів), покращують регуляцію легкими теплопродукції і тепловіддачі, покращують регуляцію водно-електролітного обміну і кислотно-лужної рівноваги (втрата при диханні води і вуглекислоти), регулюють артеріальний тиск. Дихальна гімнастика зміцнює і тренує голосові зв'язки, покращує голос. Також посилює кровообіг в легенях, покращує венозний приплив до серця, що збільшує серцевий викид, зменшує частоту серцевих скорочень, нормалізує артеріальний тиск. Дихальна гімнастика може надавати тонізуючий і заспокійливий вплив на ЦНС, сприяє підвищенню розумової діяльності, поліпшення пам'яті, знімає нервову напругу, розвиває здатність до концентрації уваги.

На сьогодні існує багато різноманітних дихальних практик, серед яких популярності набувають дихальні вправи з йоги, дихальна гімнастика Стрельнікової, Бутейко та інші. Всі вони працюють за принципом: штучне ускладнення дихання, затримка дихання, уповільнення дихання.

Були детально розглянуті вправи з наступних комплексів:

– гімнастика Стрельнікової – кожен секунду виконується різкий вдих через ніс у супроводі фізичних вправ (піднімання та опускання рук) Такий вдих повинен бути активним, сильним та шумним – «нюхання повітря». Видих – непомітний, відбувається сам по собі [1, 7];

– гімнастика Бутейко – уповільнене дихання, безшумне. В основі – затримка або поверхневе (ключичне) дихання. Основна мета – зменшення надходження кисню та насиченні організму вуглекислим газом [6];

– дихальна гімнастика йоги – повне дихання з послідовним напруженням м'язів. Сюди можна віднести такі види як:

– повне дихання йогів – основна вправа контрольованого дихання, в якому об'єднуються всі три типи дихання. Можна виконувати стоячи, лежачи або сидячи, голова, шия і хребет знаходяться на одній лінії. В процесі вдиху, повітря надходить безперервним струменем і чується характерний шум в носоглотці. Видих виконують через ніс.

– ритмічне дихання - це повне дихання, синхронізоване з ударами серця або по пульсу, або за відчуттям серцебиття. Вдих здійснюється на два удари пульсу, затримка дихання – два удари, а видих на 4. Видих завжди повинен бути в два рази довше, ніж вдих. Кожен наступний ритм збільшується на два удари. Оптимальний ритм 4: 4: 8, зробивши від трьох до восьми подихів. Дихання позитивно позначається на функції серцево-судинної, дихальної, травної та нервової системах.

– очисне дихання – виконується стоячи, полягає у виштовхуванні повітря через рот (видих) порціями за рахунок скорочення м'язів живота, діафрагми і міжреберних м'язів. Ефективне у разі епідемії, вірусних захворювань. Очисний подих можна виконувати після закінчення різних вправ [3, 6].

Аналіз науково-методичної літератури показав недостатність методичних розробок та рекомендацій щодо використання дихальних вправ під час уроків та перерв з метою покращення розумової та фізичної працездатності учнів та профілактики захворювань. Таким чином, для запровадження основних тенденцій ЗСЖ під час навчального процесу можливо створювати індивідуальні комплекси, що включатимуть по декілька вправ з різних дихальних методик відповідно до віку дитячого колективу, часу виконання (під час уроку чи на перерві).

Список використаних джерел:

1. Використання дихальної гімнастики при усуненні заїкання за методикою О. М. Стрельникової. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.zipro.net.ua/index.php?page_id=557
2. Жаврук С. А., Шевчук Т. В. Особливості показників зовнішнього дихання у школярів старшого віку під впливом фізичних навантажень. Біологічні дослідження: збірник наукових праць, 2016. С. 226–228.
3. Кучеренко Г. В. Використання методик дихальної гімнастики в загальноосвітній школі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 66. С. 125–129. (Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи).
4. Майко О. В., Фотуйма О. Я., Лісовський Б. П., Гоголь М. В. Використання дихальних вправ на заняттях фізичною культурою дітей підліткового віку. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2012. №15. С. 126–131.
5. Матвійчук Я. О., Грищук С. М. Використання легкоатлетичних вправ в оздоровчій роботі зі школярами середнього шкільного віку. *Біологічні дослідження*, 2016. С. 232–234.
6. Черкашина Л. П. Організаційні форми та методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять: методичні рекомендації з дисципліни «Управління та організація у сфері фізичної культури і спорту» для студентів факультету фізичної культури і спорту, ОКР «Бакалавр». Дніпро: ТОВ фірма «Вета», 2020. С. 81
7. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. М.: Из-во «Метафора», 2007. 28 с.