

Огиенко Н. Н., Лысенко Л. Л., Витченко А. Н.

**ПЕРСПЕКТИВА ПРИМЕНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ УСПЕШНОГО ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ЛИЧНОСТИ**

*Черниговский национальный педагогический университет им. Т. Г. Шевченко,
Украина*

Проблема сохранения здоровья учащихся общеобразовательных школ является социально важной для нашей страны, поскольку от ее надлежащего решения зависит будущее нации. На сегодня можно определить ряд негативных

явлений в учебном процессе, которые приводят к нарушениям здоровья детей еще в младшем школьном возрасте. В частности, это касается перегрузок учебными занятиями, нарушений режима дня школьников, низкого уровня их двигательной активности на фоне ненадлежащего отношения самих детей к собственному здоровью (Л. С. Язловицкая).

Одним из существенных моментов физического воспитания является формирование личного отношения ребенка к физическим упражнениям, тренировкам и воспитанию активной жизненной позиции относительно своего здоровья.

При недостаточности двигательной активности у детей резко снижается деятельность опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем (Л. Стрельченко, Ю. Арешина). Потребность в движениях — одна из основных физиологических особенностей детского организма, что чрезвычайно необходимо для его нормального формирования и развития (Н. М. Амосов, Г. Л. Апанасенко, И. В. Муравов, Н. А. Носко).

Следует отметить, что движения в любом их проявлении, адекватные двигательным возможностям детей, всегда выступают оздоровительным фактором. Именно этим можно объяснить высокую эффективность различных методик, когда их основой является общее влияние двигательной деятельности на организм человека в сочетании со специальными физическими упражнениями. Физические упражнения создают новые условно-рефлекторные связи, которые быстро возникают благодаря высокой пластичности нервной системы и интенсивности восстановительных процессов в детском возрасте.

Ряд авторов, Н. М. Амосов, Г. М. Безруких, В. П. Базарный, Н. Ф. Денисенко, актуализируют вопрос поиска путей формирования, укрепления и сохранения здоровья детей. Одним из них может быть использование, как общепринятых средств физической культуры, так и нетрадиционных оздоровительных, влияние которых на физическое развитие детей, их функциональное состояние и здоровье изучены недостаточно.

По данным Т. Д. Кузнецовой, П. М. Левитского, В. С. Язловецкого одной из оздоровительных систем является дыхательная гимнастика, которая призвана сохранять и приумножать физический потенциал человека, предотвращать умственную и физическую усталость путем активизации работы большей части легких, тем самым увеличивая количество кислорода, поступающего в кровь; укрепляя мышцы живота, грудной клетки; улучшая кровообращение.

Дыхание — это биологический процесс обеспечения организма кислородом и вывода из него газообразных веществ метаболизма. Дыхание делится на произвольное — осознанное, с возможностью регулировки по глубине и частоте фаз вдоха-выдоха и ограниченной задержке дыхания. Другое — непроизвольное, как правило, равномерное дыхание, которое используется в обычных жизненных условиях и активизируется автоматически в моменты повышения двигательной и эмоциональной активности.

Дыхание является интегральным показателем функционирования организма человека, а применение дыхательных упражнений в сочетании с физическими упражнениями может выступать фактором усиления адаптации организма к двигательной деятельности.

Физические упражнения способствуют увеличению силы дыхательных мышц, улучшению газообмена в легких и тканях. Важно во время занятий сознательно согласовывать движения с дыханием, при этом совершенствуется механизм дыхания, устанавливается более полноценная координация в работе мышц и внутренних органов, которые начинают работать экономичнее. Дыхание, со своей стороны, оказывает влияние на движения. Это влияние широко известно как «дыхательные движения» конечностей. Установлено, что в процессе тренировки согласованность в работе органов дыхания и движения заметно возрастает и совершенствуется. Более того, каждой стадии тренированности соответствует определенная синхронность между дыханием и движением.

Анализируя данные исследований Т. Д. Кузнецовой, П. М. Левитского, В. С. Язловецкого о двухсторонней условнорефлекторной взаимосвязи между дыханием и движениями, можно сделать вывод, что в процессе тренировки устанавливается тесная взаимосвязь между максимальными мышечными усилиями и темпом, ритмом, амплитудой движений, а также амплитудой движений и дыханием.

Особенности дыхания по сравнению с другими вегетативными функциями человека заключаются в том, что оно обладает способностью произвольно менять темп, ритм и амплитуду движения.

При обучении детей умению управлять своим дыханием особое значение принадлежит дыхательным упражнениям, которые являются эффективным средством развития дыхательных мышц. В практике существует большое количество технологий, основанных на дыхательных упражнениях. В настоящее время наиболее популярными являются парадоксальное дыхание О. Стрельниковой, поверхностное дыхание за К. П. Бутейко, редкое и глубокое дыхание по системе йогов, индийские дыхательные системы и другие, что позволяет учителю использовать их многообразие в своей практической деятельности.

В предыдущих исследованиях нами обоснована и разработана здоровьесформирующая технология комплексного применения дыхательных упражнений (ЗФТКПДУ) в процессе физического воспитания младших школьников. Ведущей идеей данной технологии является взаимосвязь между использованием дыхательных и физических упражнений на уроке физической культуры и в самостоятельных занятиях.

Содержание данной технологии включает в себя: принципы ее функционирования, задачи, средства, методы, алгоритм решения педагогической задачи и ее реализации, а также основной особенностью данной технологии является система управления и контроля. Данная технология основывается на разнообразных формах взаимодействия в системе «учитель – ученик – родители», что дает возможность эффективно управлять самостоятельной работой учащихся в процессе укрепления и формирования собственного здоровья.

Основными задачами учителя при использовании данной технологии в процессе физического воспитания является подбор необходимых педагогических воздействий, которые будут направлены на формирование у младших школьников сознательного отношения к своему здоровью, состоянию физической подготовленности.

Мы предполагаем, что внедрение ЗФТКПДУ в процессе физического воспитания младших школьников положительно повлияет на ряд факторов, среди которых: образовательные (применение приобретенных знаний и навыков в повседневной жизни, обогащение физического образования ученика), практические (поддержание высокой физической и умственной работоспособности, укрепление здоровья) и мотивационные.

На основании теоретического анализа научно-методической литературы можно констатировать, что проблема формирования, укрепления и сохранения здоровья детей в учебно-воспитательном процессе является приоритетной задачей современной школы. Важным является формирование здорового образа жизни и сознательной компетентной заботы о собственном здоровье, воспитание в данном возрасте навыков к оптимальной двигательной деятельности, потребности в укреплении личного здоровья и поддержания высокой работоспособности.

Установлено, что применение дыхательных упражнений и информации об их правильном выполнении будет способствовать: развитию двигательной функции; возрастанию компетентности детей в использовании дыхательных упражнений в сочетании с физическими; поддержанию физической и умственной работоспособности; повышению уровня физической культуры личности.