

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми
Сумський державний університет
2015

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПРАВИЛЬНОГО ДИХАННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Некрасов Г. Г., аспір., ст. викл.

Бердянський державний педагогічний університет

pshmygov@mail.ru

Проблема довільного керування своїми вегетативними функціями в умовах сучасного прогресу, коли напружений ритм поєднується з сенсорним, інформаційним, психоемоційним і розумовим перевантаженням та гіпокінезією, привертає до себе все більшу увагу. Особливий інтерес становить проблема довільного регулювання диханням. Проте механізми саморегуляції, зокрема в дітей, не завжди надійно та економно забезпечують пристосування організму до складних умов довкілля, що безперервно змінюється [1; 2].

У момент дуже великого нервового напруження дихання в людини стає поверхневим і неритмічним, що викликає кисневу недостатність і швидко втому. Під час усного рахунку, виконання трудових процесів і нових складних рухів, які вимагають великої уваги, утруднюється дихання. При вивченні нових вправ із елементами ризику іноді в дітей зникає дихання навіть раніше, ніж вони приступають до їх виконання. І причина тут не у хвилюванні, а зовсім у іншому: поки дитина йде, то затримує дихання і тому перед самим виконанням рухів почуває себе ослабленою від нестачі кисню і на якісне виконання вправ не вистачає сил. Такі явища в дітей трапляються і на змаганнях і в інших складних ситуаціях [3].

Метою нашого дослідження було вивчення показників правильного дихання у школярів на уроках фізичної культури і виховання навичок управління диханням в процесі виконання рухів циклічної і ациклічної структури.

У піддослідних учнів на початку дослідження ми виділили три основні типи функціональних можливостей дихання: незадовільний, задовільний і добрий. Процес формування навичок правильного дихання ми розподілили на три періоди. У першому

періоді навчання (6-8 занять) слід навчити диференційовано дихати для подолання дискоординації між різними групами дихальних м'язів. У другому періоді навчання (8-10 занять) засвоюються певні рухові дихальні цикли при виконанні циклічних і ациклічних вправ. Учні вчать контролювати ритм і глибину дихання на основі вдосконалення пропріоцептивної чутливості дихальних м'язів. У третьому періоді (5-6 занять) закріплюються і вдосконалюються навички довільного управління диханням при виконанні фізичних вправ і розумової праці. В основі успішного закріплення навичок, що розвиваються, лежить утворення робочих і рухових дихальних циклів.

Після того, як учні оволодіють повним диханням у покої, переходимо до формування в них навичок довільного управління диханням при виконанні циклічних рухів. При цьому слід враховувати, ритм дихання, яке рефлекторно впливає на темп рухів. Особливо чітко виражено поєднання дихання з рухами при ходьбі, бігу, плаванні, ходьбі на лижах тощо.

Враховуючи результати проведеного дослідження, можна сказати, що систематичне застосування дихальних вправ на уроках фізкультури і виконання їх учнями в режимі дня дає можливість сформувати в дітей міцні навички правильного регулювання диханням, навчити їх погоджувати темп і амплітуду виконаних рухів із ритмом і глибиною дихання при виконанні фізичних вправ і в процесі праці. Під впливом цілеспрямованого тренування функціональні можливості зовнішнього дихання розширюються, кисневі режими стають ефективнішими і поліпшується розумова і фізична працездатність дітей.

Література:

1. Ермолаев О. Б. Основы дыхания / О. Б. Ермолаев, В. П. Сергиенко. – М. : Знание, 1991. – С. 93–189.
2. Кузнецова Т. Д. Дыхательные упражнения в физическом воспитании / Т. Д. Кузнецова, П. М. Левитский, В. С. Язловецкий. – К. : Здоровье, 1989. – 136 с.
3. Огієнко Т. М. Основи здоров'я / Т. М. Огієнко – Харків : Країна мрій, 2003. – 238 с.