

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).30

Шашлов М.І.  
старший викладач кафедри фізичного виховання  
Приазовський державний технічний університет

## ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В статті проаналізовано сучасний стан здоров'я студентів закладів вищої освіти. Визначено важливість занять дихальною гімнастикою студентської молоді в умовах пандемії. Обґрунтовано необхідність використання дихальних методик, з метою загартовування організму, покращення роботи дихальної та серцево-судинної системи. Встановлено, що дихальна гімнастика - це система дихальних вправ і ефективний засіб зміцнення здоров'я людини. Під час дихальної гімнастики наш організм насичується киснем, поліпшується кровообіг, прискорюються обмінні процеси, стабілізується емоційний стан, зміцнюється імунітет. Дихальні вправи поліпшують і активізують функцію зовнішнього дихання, сприяють швидшому її відновленню після фізичних навантажень і надають специфічний вплив при деяких захворюваннях органів дихання.

**Ключові слова:** студенти, здоров'я, дихальна гімнастика, загартовування, фізичне виховання.

**Shashlov N. Respiratory gymnastics as a means of strengthening the health of student youth.** The article analyzes the current state of health of students of higher education institutions. The importance of breathing exercises for student youth in a pandemic is determined. The necessity of using respiratory techniques to harden the body, improve the work of the respiratory and cardiovascular systems is substantiated. It is established that breathing exercises are a system of breathing exercises and an effective means of strengthening human health. During respiratory gymnastics our body is saturated with oxygen, blood circulation improves, metabolic processes are accelerated, emotional state is stabilized, immunity is strengthened. Breathing exercises improve and activate the function of external respiration, promote its faster recovery after exercise and have a specific effect on some respiratory diseases.

Health is the main value of human life, to which man himself does not pay due attention. An important preventive factor in strengthening it is a healthy lifestyle. There are basic requirements for maintaining a healthy lifestyle - physical activity, nutrition, comfortable conditions and a rational mode of work and rest, optimal exercise, abandonment of bad habits, the use of traditional and non-traditional means of health. The problem of health, especially of students, is receiving more and more attention. The state of health of students can be classified as high risk. The transition from one learning environment to another, more intensive, requires the body of the future student to pay more attention to the work of critical systems, including respiratory. There are many issues related to the formation of new approaches to health promotion.

**Key words:** students, health, breathing exercises, hardening, physical education.

**Постановка проблеми.** Останнім часом спостерігається зниження стану здоров'я студентської молоді, 35,5% студентів займаються фізичним вихованням за програмою спеціальної медичної групи, близько 6,5% мають повне звільнення від занять з фізичного виховання. Одним із найпоширеніших захворювань серед сучасної молоді є хвороби дихальної системи, однією із причин є малорухливий спосіб життя, особливо, в умовах карантину, дистанційного навчання, де студенти більшу частину часу проводять за комп'ютерними технологіями, а під час прогулянки чи іншого виду рухової активності змушені носити маски, що в першу чергу негативно впливає саме на дихальну систему (Т. А. Бублей [3]).

Здоров'я є головною цінністю людського життя, якій сама людина не приділяє належної уваги. Важливим профілактичним фактором в його зміцненні є здоровий спосіб життя. Існують основні вимоги для підтримки здорового способу життя - рухова активність, раціональне харчування, комфортні умови і раціональний режим праці і відпочинку, оптимальне фізичне навантаження, відмова від шкідливих звичок, використання традиційних і нетрадиційних засобів оздоровлення. Проблемі здоров'я, особливо студентів, приділяється все більше уваги. Стан здоров'я студентів можна віднести до групи підвищеного ризику. Перехід з одних умов навчання в інші, більш інтенсивні, вимагають від організму майбутнього студента підвищеної уваги до роботи найважливіших систем, в тому числі дихальної. Виникає багато питань, пов'язаних з формуванням нових підходів до зміцнення здоров'я [12]. Тому одним із не менш важливих завдань фізичного виховання студентів має бути саме дихальна гімнастика, адже фізичні вправи найбільш позитивно впливають на зміцнення імунітету. Фізичне виховання має важливий вплив на вміння людини пристосовуватися до раптових і сильним функціональним коливань.

**Аналіз літературних джерел.** Наукові дослідження і повсякденне життя переконливо свідчить, що за допомогою спеціально підібраних дихальних вправ людина може суттєво збільшити життєздатність власного організму, швидко й адекватно пристосовуватись до негативних факторів зовнішнього середовища. Правильне дихання стимулює механізми саморегуляції, завдяки яким можна стабілізувати роботу органів і систем організму на оптимальному для його функціонального стану.

Актуальність дослідження визначається тим, що існує потреба в підвищенні опірності організму до впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища і необхідністю підвищення рухової активності студентів, що позитивно впливає на показники дихальної системи студентської молоді (Власенко Н. М. [5], Губа В. П. [6]). Спільне використання різних засобів фізичного виховання, зокрема, дихальної гімнастики і природних факторів зовнішнього середовища допомагає зберігати і зміцнювати здоров'я сучасної молоді, покращує діяльність різних органів і систем (Т. А. Бублей [2]), підвищує здатність організму протистояти застудним захворюванням, має позитивний вплив на фізичну і розумову працездатність

людини (Т. Ю. Круцевич, О. В. Андрєєва, О. Л. Благій [9]). Однак вимагають подальшої розробки та вдосконалення дослідження, в яких вирішувалися б питання використання дихальної гімнастики як засобу зміцнення здоров'я студентської молоді.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Використання дихальних вправ у процесі фізичного виховання сприяє удосконаленню функцій дихання, інших функціональних систем, профілактиці і лікуванню захворювань (В. Г. Бокша, В. А. Левандо, А. Е. Макаревич). Широко використовуються дихальні вправи в спортивній практиці (В. Дубровський). Кожна людина може, а фахівці свідчать, що і повинна, контролювати і виправляти своє дихання, тренувати і зміцнювати дихальну мускулатуру. Але для цього необхідно мати чітке уявлення про правильне дихання, щоб своєчасно помітити можливі його порушення і вжити запобіжних заходів у вигляді певних методик.

Серед основних видів гімнастики, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я, на особливу увагу заслуговує дихальна гімнастика. Дихальні вправи – це зміни дихальних рухів, за допомогою яких людина управляє параметрами акту зовнішнього дихання. При цьому змінюються глибина і частота дихання, їх співвідношення. Окремі фази дихального циклу можуть подовжуватись або скорочуватись. Можуть змінюватись дихальні потоки, їх швидкість. Можливо дихати тільки носом або ротом, затримувати дихання (В. В. Михайлов, С. М. Кучкін).

Дихальна гімнастика - це система дихальних вправ і ефективний засіб зміцнення здоров'я людини. Під час дихальної гімнастики наш організм насичується киснем, поліпшується кровообіг, прискорюються обмінні процеси, стабілізується емоційний стан, зміцнюється імунітет. Дихальні вправи поліпшують і активізують функцію зовнішнього дихання, сприяють швидшому її відновленню після фізичних навантажень і надають специфічний вплив при деяких захворюваннях органів дихання [11]. Дихання є одним з найважливіших фізіологічних процесів, від яких значною мірою залежить здоров'я, фізична і розумова діяльність. Дихання стимулює роботу серцево-судинної, нервової системи, головного мозку, прискорює процеси відновлення і покращує працездатність організму. З кожним роком частота і тяжкість багатьох хвороб наростає, з'являються раніше невідомі захворювання, відбувається скорочення тривалості життя в більш молодому віці, спостерігається зростання хронічних захворювань. Динаміка навчального процесу з його нерівномірністю розподілу навантажень і інтенсифікацією під час екзаменаційної сесії свого роду випробування організму студентів [8].

Відбувається зниження функціональної стійкості до фізичних і психоемоційних навантажень, зростає негативний вплив гіподинамії, порушень режимів праці та відпочинку, сну і харчування, інтоксикації організму через шкідливі звички; виникає стан загального стомлення, що переходить в перевтому. Дихальні вправи є одним з найбільш простих і надійних методів регуляції фізичних і психічних станів студентів. Дихальна гімнастика надає позитивний вплив на обмінні процеси. Сприяє відновленню, порушених в ході хвороби нервових регуляцій з боку центральної нервової системи, покращує дренажну функцію бронхів. Відновлює порушене носове дихання. Сприяє розсмоктуванню запальних утворень. Налагоджує порушені функції серцево-судинної системи, зміцнює весь апарат кровообігу. Виправляє розвиваючі в процесі захворювання різні деформації грудної клітки і хребта. Підвищує загальну опірність організму, його тонус [4].

Правильно поставлене дихання забезпечує надійну роботу всіх органів і систем нашого організму. З використанням основних елементів цих систем до теперішнього часу розроблені сотні різних методик дихальної гімнастики, які позитивно впливають на органи дихання, для яких загальним є спрямованість на тренування окремих ланок апарату дихання. Метод дихальної гімнастики Б. С. Толкачевой, К. П. Бутейко, А. Н. Стрельникової, Ю. Г. Вілунас, В. Ф. Фролова, Н. А. Агаджаняна. Крім вище перерахованих методик існує ще ряд видів дихальної гімнастики, серед яких східна дихальна гімнастика Тайцзи-цигун; бодіфлекс; комплекси йога; системи І. П. Мюллер, Л. Кофлера, О. Лобановой - К. Лук'янової. За допомогою спеціально підібраних дихальних вправ можна істотно збільшити життєздатність свого організму, швидко і адекватно пристосовуватися до несприятливих факторів середовища. Ефект дихальних вправ визначають такі компоненти, як частота, глибина, ритм дихання, тривалість вдиху, видиху і дихальної паузи; напрямок потоку вдихуваного і видихуваного повітря через ніс або рот; штучне опір повітряному потоку; тип дихання і т.д. Самі дихальні вправи підходять до статичні (в акті дихання бере участь основна дихальна мускулатура) і динамічні (коли в акті дихання бере участь додаткова дихальна мускулатура) [6].

Процес дихання здійснюється за участю діафрагмальної і міжреберних м'язів. Типи дихання залежать від роботи м'язів. Розрізняють дихання черевний (діафрагмовим), грудним (міжреберних) верхнім і нижнім, а також змішаним (повним). Черевний тип дихання використовують спортсмени в боксі, боротьбі, гімнастиці, велоспорті. У гирьовиків під час фіксації гирь вгорі. У біатлоністів перед виходом на вогневий рубіж і затримкою дихання під час стрільби, з виходом на рівнинні ділянки траси і спуски. Грудне дихання спостерігається у легкоатлетів, ігровиків, акробатів, лижників.

Характерно для спортсменів - гирьовиків у вправі «поштовх». При подоланні підйомів лижники, біатлоністи використовують грудний або змішаний тип дихання. Змішаний тип дихання використовується у спортсменів в плаванні, веслуванні, спортивних іграх, лижних гонках, біатлоні [7]. Дихальні вправи можна використовувати на заняттях фізичної культури в підготовчій і заключній частині. поряд із заняттями з фізичної культури, необхідно самостійно використовувати дихальні вправи, поєднуючи їх з загальнорозвиваючими вправами (з предметами, без предметів), зі скандинавською ходьбою, легким бігом. Вправи, що входять в комплекс дихальної гімнастики, можуть бути розслаблюючими або тонізуючими, в залежності від особливості тренування і поставленого завдання. Дихальна система в процесі занять активно розвивається, морфологічно і функціонально вдосконалюється [12].

Необхідність роботи над собою, вивчення особливостей свого організму, рухова активність, дають можливість підвищити здоров'я і підтримати високу фізичну і розумову працездатність. Дихання лежить в основі ефективного функціонування найважливіших органів і систем організму. Існує необхідність знань про зміни фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під час дихання. Вибір оптимального режиму дихання дозволить підвищити енергетичний потенціал тіла і свідомості.

**Висновки.** Аналіз спеціальної літератури підтверджує, що у фізичному вихованні студентів домінує традиційний підхід, пов'язаний з використанням стереотипних форм і методів покращення фізично стану студентів. Виявлено позитивний дихальної гімнастики на імунну систему людини. Дихальна гімнастика дозволяє підвищити опірність до захворювань,

відновити функції, порушені хворобою. Дихальна гімнастика - це унікальний, доступний метод, має перевагу перед іншими оздоровчими методами, будучи простим, ефективним способом лікування і профілактики.

#### Література

1. Белоусов А. З., Рыбакова Л. А., Саркисянц Э. Э. Некоторые социальные факторы здоровья студентов // Вопросы гигиены и состояния здоровья студентов вузов: Сб. науч. тр. М., 1974. - С. 6-8.
2. Бублей Т. А. Особливості планування та організації уроків з фізичної культури для учнів з ослабленим здоров'ям: стан та перспективи. Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) Випуск 3(2). Київ. 2016. С. 53-55.
3. Бублей Т. А., Дьоміна Ж. Г. Характеристика морфофункціонального стану учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я. Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) Випуск 1. Київ. 2017. С. 10-13.
4. Виленский М. Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе: Учеб. пособие. М., 1982.- 156 с.
5. Власенко С. Н. Гибкость - важный фактор здоровья. Минск. 1992.
6. Губа В. П. Контроль за физическими качествами: методические рекомендации. Смоленск. 1988.
7. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навчальний посібник. / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надстирря, 1995. – 220 с.
8. Дыхательные упражнения как средство оздоровления студентов : метод. рекомендации / сост. В. В. Пулина ; Владим. гос. ун-т. – Владимир : Ред.-издат. комплекс ВлГУ, 2005. – 36 с.
9. Иванова Л. І. Фізичне виховання у спеціальних медичних групах: теорія та методика: [навч. посібник] / Л. І. Иванова, Л. П. Сущенко. – К. : ТОВ «Козарі», 2012. – 214 с.
10. Кручевич Т. Ю., Андреева О. В., Благий О. Л., Садовський О. О. «Проблеми формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах активного дозвілля / Т. Ю. Кручевич, О. В. Андреева, О. Л. Благий, О. О. Садовський // «Молодий вчений». № 4.2 (56.2). – 2018. – С. 24-29.
11. Кузнецова О. П., Шамшина Н. В., Голякова Е. В. Влияние занятий аэробикой на физическое состояние организма студентов : методические разработки / сост. : О. П. Кузнецова, Н. В. Шамшина, Е. В. Голякова. – Тамбов : Изд-во ГОУВПОТГТУ, 2011. – 24 с.
12. Лукашкова, И.Л. Дыхательная гимнастика: метод, рекомендации / И.Л. Лукашкова, Т.В. Мискевич, О.В. Савицкая. – Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2008. – 48 с.
13. Методичні вказівки до проведення занять з танцювальної аеробіки зі студентками I – II курсів ВНЗ / Укл.: О. А. Череповська, Т. В. Палагнюк. – Львів: Видавництво Національного університету «Львівська політехніка», 2006. – 40 с.
14. Смирнова И. Бодифлекс, калланетика, пилатес - фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: сборник / И. Смирнова, Л. Ян. - С-ПБ: Вектор, 2008 - 214 с.

#### Reference

1. Belousov A. Z., Rybakova L. A., Sarkisyants E. E. (1974) Some social factors of students' health // Questions of hygiene and health of university students: Sat. scientific. tr. M. - S. 6-8.
2. Bublely T. (2016) Features of planning and organization of physical education lessons for students with impaired health: status and prospects. Scientific journal. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) Issue 3 (2). Kiev. pp. 53–55.
3. Bublely T., Domina J. (2017) Characteristics of the morphofunctional state of primary school students with abnormalities in health. Scientific journal. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) Issue 1. Kyiv. s. 10-13.
4. Vilensky M. Ya. (1982) Physical culture in the scientific organization of the learning process in higher education: Textbook. allowance. M.- 156 p.
5. Vlasenko S.N. (1992) Flexibility is an important factor in health. Minsk. 1. 5.
6. Huba V.P. (1988) Control over physical qualities: guidelines. Smolensk.
7. Dubogay O.D. (1995) Methodology of physical education of students who lead health behind the camp to a special medical group: the head master. / O. D. Dubogay, V. I. Zavatsky, Yu. O. Korop. - Lutsk: Nadstyrria.-220 p.
8. Breathing exercises as a means of improving students' health: method. recommendations (2005) / comp. V. V. Pulina; Vladim. state un-t. - Vladimir: Ed. complex of VIGU. - 36 p.
9. Ivanova L. I. (2012) Physical behavior in special medical groups: theory and methodology: [navch. posibnik] / L. I. Ivanova, L.P. Sushchenko. - K.: TOV "Kozar" - 214 p.
10. Kruchevich T. Yu., Andreeva O. V., Blagiy O. L., Sadovskiy O. O. L. Blagiy, O. O. Sadovskiy (2018) // "Molodiy Vcheniy". No. 4.2 (56.2). – S. 24-29.
11. Kuznetsova O., Shamshina N., Golyakova E. (2011) The influence of aerobics classes on the physical state of the organism of students: methodological developments / comp. : O.P. Kuznetsova, N.V. Shamshina, E.V. Golyakova. - Tambov: Publishing house of Gouvpotgtu, - 24 p.
12. Lukashkova, I. L. (2008) Respiratory gymnastics: method, recommendations / I.L. Lukashkova, T.V. Miskevich, O.V. Savitskaya. - Mogilev: Moscow State University. A.A. Kuleshova, 2008. -- 48 p.
13. Methodical instructions to take dance aerobics with students of the 1st - 2nd courses of the Higher Education Institution / School: OA Cherepovska, T.V. - Lviv: Vidavnytstvo National University "Lvivska Politechnika", 2006. - 40 p.
14. Smirnova I. (2008) Bodyflex, callanetics, Pilates - fitness for your health, beauty, longevity: collection / I. Smirnova, L. Yan. - S-PB: Vector. 214 p.