

3. Дядечко І. Є. Особливості прояву якостей особистості у гандболістів різної статі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2010. Т. 1. С. 54-56.

4. Korobeynikov G., Lisenchuk G., Tyshchenko V., Odynets T., Vasylchuk V., Dyadechko I., Bessarabova O., Galchenko L., Piptyk P. (2019). The dependence of emotional burnout on ovarian-menstrual cycle phases. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (4), Art. 199, pp. 1374–1379.

5. Lisenchuk G., Tyshchenko V., Zhigadlo G., Dyadechko I., Galchenko L., Piptyk P., Bessarabova O., Chueva I. (2019a). Analysis of psychological state of qualified female handball players depending on the phase of the ovarian-menstrual cycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), Art. 115, pp. 808–812.

ІВЧЕНКО О. М.,
доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я,
ДВНЗ Український державний
хіміко-технологічний університет,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту
ОХРОМІЙ Г. В.,
професор кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я,
ДВНЗ Український державний
хіміко-технологічний університет,
доктор медичних наук, професор
(м. Дніпро)

ЗАСТОСУВАННЯ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ О. М. СТРЕЛЬНИКОВОЇ, ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ САМОПОЧУТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Ivchenko O. M. Okhromiy G. V. Application of breathing gymnastics O. M. Strelnykovoy to improve the well-being of youth students.

Keywords: breathing exercises, hypoxia, functional opportunities, breathing.

Відомо, що діяльність респіраторної системи є важливою складовою у забезпеченні життєдіяльності людини, адже вона лімітує фізичну працездатність, але цей фактор є на сьогодні найменш вивченим. При цьому, в теорії фізичного виховання, процес розвитку здібностей респіраторної системи майже не виділяється, вважається, що він здійснюється достатньою мірою під час фізичного навантаження [1].

Мета. Довести ефективність використання методики дихальної гімнастики О. М. Стрельникової для покращення самопочуття студентської молоді.

Завдання. Аналіз науково-методичної літератури; здійснення аналізу і систематизації виявлених методик; проведення функціонального тестування студентської молоді ДВНЗ УДХТУ.

Тож, проведений аналіз науково-методичної літератури за змістом різних дихальних вправ виявив, що більшість із них було розроблено саме для лікування захворювань органів дихання, нормалізації обміну речовин, гіпертонічних станів, при цьому спрямованість впливу дихальних вправ зводиться до зміцнення дихальних м'язів, збільшення життєвої ємності легень (ЖЕЛ), насичення крові вуглекислим газом, тощо. Інформація про доцільність застосування дихальних вправ під час проведення занять з фізичної культури, значно менша [2-3].

Але ж дихальні вправи є невід'ємною частиною фізіологічного процесу кожної людини, і студентська молодь не є виключенням, оскільки кожна вправа, кожен рух людини супроводжується вдихом та видихом. Дихання – головне джерело життя. Людина зможе прожити без води і їжі кілька днів, а без повітря максимум – кілька хвилин. Відомо, що дихальна гімнастика – це рухове навантаження, при якому відбувається зміна серцевого ритму, спрямована в тому числі на включення додаткових об'ємів повітря, що вдихається.

Так наприклад, йоги надавали своїй теорії дихання соціальної значущості. Мова йде про те, що за допомогою виконання «правильного» дихання, на думку йогів, можна дати здоров'я не лише окремим людям, окремим народам, але й усьому людству. «Одне тільки покоління людей, які правильно дихають, – пише Рамачарака, – відродить людство і зробить хвороби таким рідкісним явищем, що на них дивитимуться, як на щось незвичайне» [4]. Також доведено, що висока ефективність природного та штучного гіпоксичного тренування в спорті (тренування в барокамерах, дихання гіпоксичними сумішами та ін.) для попередньої адаптації до гірських умов, для формування гіпоксичного стану без порушення рівня адаптації в інших компонентах підготовленості спортсменів, але їх проведення вимагає наявності дорогого та громіздкого обладнання. Однак, існують альтернативні методики, одну з яких ми сьогодні розглянемо, як допоміжний засіб покращення самопочуття студентської молоді.

Переслідуючи мету пошуку оптимальних методик, які дозволять полегшити адаптацію стану гіпоксії в процесі виконання інтенсивної фізичної роботи під час занять з фізичної культури, а також швидке відновлення організму в період відпочинку, були здійснені аналіз і систематизація виявлених методик дихальних вправ.

Нам відомі наступні методики, ефективність яких науково підтверджена численними дослідженнями, а саме: методики трифазного дихання (система Л. Кофлера, система Лобанової); затримки дихання (Ю. Буланов, Ю. Андреев), дихальна гімнастика О. М. Стрельникової, метод вольової ліквідації глибокого дихання (ВЛГД) К. Бутейко, методики цигун і пранаяма, холотропне дихання, ребефінг, вайвейшен та ін. Також, ретельному аналізу науковцями, були виконані апаратні методи дихальних вправ: методи додаткового дихального простору – дихання через трубку (А. Галузін), респіратори, протигази; гіпоксичні тренування (за допомогою

гіпоксикаторів), нормобарична гіпоксія (Р. Стрелков), інтервальні гіпоксичні тренування (А. Колчинська, А. Латишкевич, М. Закусило та ін); застосування локального негативного тиску в барокамерах (В. Аванесов), дихального вібратора, дихального осциляторного електротренажера, електростимулятора діафрагми, комп'ютерних комплексів з біологічним зворотним зв'язком, метод довільного зменшення хвилинного об'єму дихання Н. Агаджаняна та ін; дихання через тренажер дихальний індивідуальний (ТДІ) В. Фролова та ін. [5].

Але слід також відзначити, що існують протипоказання для використання дихальної гімнастики, а саме: коли зберігається підвищена температура тіла без симптомів, з'явилася задишка та ускладнене дихання, присутній біль в грудях та прискорене серцебиття, виникли набряки кінцівок тощо.

Також дихальну гімнастику варто припинити, коли в процесі її виконання ви могли помітити: запаморочення, задишку сильніше звичайної, біль у грудях, надмірну пітливість, сильну стомлюваність; аритмію тощо.

Аналіз спрямованості та механізмів впливу дихальних вправ на організм, фізіологічних зрушень та протипоказань для використання дозволяє виявити найбільш зручний та ефективний для здоров'я, а також доступний для виконання під час тренувального процесу та у період відновлення студентської молоді методику, застосування якої, дозволить підвищити роботоздатність, покращити самопочуття, опірність організму до природних мінливих умов тощо. І до таких увійшло тренування резервів потужності дихальної системи за методикою О. М. Стрільникової.

Використана методика даної дихальної гімнастики, яку впровадила О. М. Стрільникова, полягає в особливому диханні. Так в дихальних вправах за методикою О. М. Стрельникові – короткий і різкий вдих носом робиться на рухах, що стискають грудну клітину. Дихальна гімнастика О. М. Стрельникової є однією з найпопулярніших методик оздоровлення організму. Її особливостями та важливими перевагами є використання форсованого вдиху та залучення у процесі дихання найпотужнішого дихального м'яза – діафрагми.

Активна робота всіх частин тіла (ніг, рук, голови, черевного преса, тазового, плечового пояса і т.д.) в сукупності з виконанням короткого та різкого вдиху через ніс при пасивному видиху, викликає загальну фізіологічну реакцію всього організму, що призводить до посилення внутрішнього тканинного дихання та підвищення засвоюваності кисню тканинами. Найбільш примітним у гімнастиці О. М. Стрельникової є парадоксальне поєднання дихальних циклів із рухами тіла.

Рекомендовано займатися дихальною гімнастикою або рано-вранці, або пізно ввечері. Також необхідно навчитися виконувати усі види дихання ритмічно. Вправи на дихання найкраще включати в підготовчу або заключну частину заняття з фізичної культури.

Тож, до та після шести місяців занять дихальними вправами із затримками на вдиху та видиху, функціональний стан студентської молоді

ДВНЗ УДХТУ, виявив збільшення на 27 % часу затримки дихання на вдиху при проведенні проби Генчі, та на 25 % часу у пробі Штанге (затримка дихання на видиху).

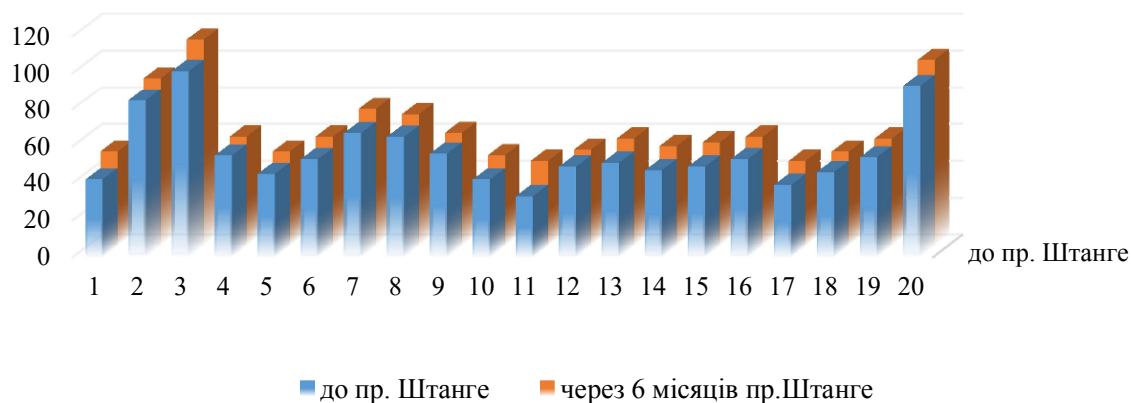


Рис. 1. Показники проби Штанге

Отримані в ході експериментальної роботи результати, свідчать про позитивний вплив, який було отримано при максимальній доступності функції зовнішнього дихання, для довільного регулювання та необхідності підвищення ефективності навчально-тренувального процесу під час проведення занять з фізиної культури, передбачають включення до робочої програми з фізичної культури, саме методику дихальної гімнастики О. М. Стрельникової.

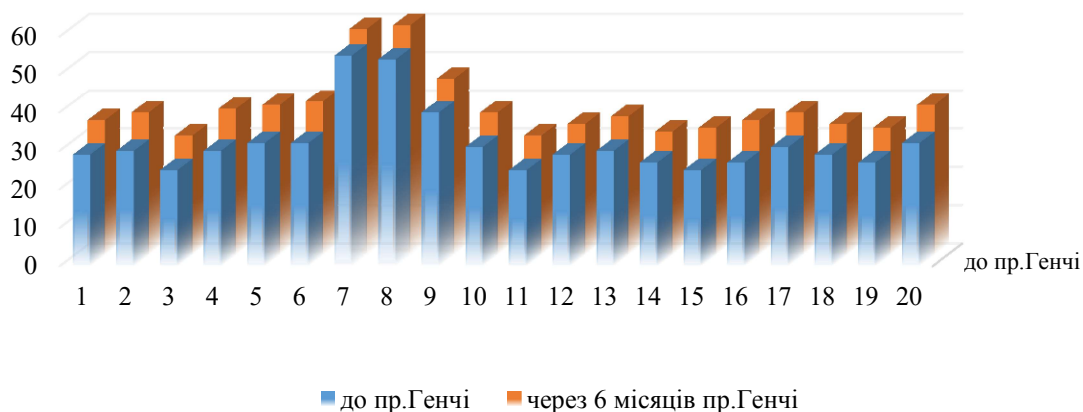


Рис. 2. Показники проби Генчі

Висновки. Отже, вправи з дихальної гімнастики, за методикою О. М. Стрельникової, сприяють підвищенню роботоздатності, покращенню самопочуття, прискоренню адаптації організму студентської молоді до мінливих погодних умов тощо.

Список використаних джерел:

1. Петришин О. В., Донченко В. І. Особливості використання дихальної гімнастики студентською молоддю. *Реалії, проблеми та перспективи вищої медичної освіти* : матеріали навч.-наук. конф. з міжнар. участю, м. Полтава, 25 березня 2021 р. Полтава, 2021. С. 202-203.
2. Фурман Ю. М., Онищук В. Є., Гаврилова Н. В. Застосування нормобаричної гіперкапнічної гіпоксії в системі реабілітації молоді з бронхіальною астмою. *Фізичне виховання*. 2020. С. 286.
3. Сіренко О. В. Регламентовані дихальні вправи як засіб відновлення функціонального стану жовчовивідної системи. *Молодь: освіта, наука, духовність*. 2019. С. 125.
4. Ramacharaka Y. *The Hindu-Yogi Science of Breath*. BoD–Books on Demand, 2019.
5. Присяжнюк С. І. Дихальні методики. К.: Видавництво «Центр учбової літератури», 2010. С. 12-19.

ХМЕЛЬ-ДУНАЙ Г. М.,
доцент кафедри міжкультурної комунікації
та соціально-гуманітарних дисциплін,
Дніпровський гуманітарний університет,
кандидат біологічних наук, доцент
(Україна)
ХМЕЛЬ О. С.,
викладач кафедри анатомії,
Литовський університет здоров'я,
кандидат медичних наук
(Литва)

ПРОФІЛАКТИКА ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ В ЛИТОВСЬКІЙ РЕСПУБЛІЦІ

Chmel-Dunay H. M., Hmel O. S. Health prevention of the population in the republic of Lithuania.

Keywords: physical activity, health, population, prevention.

Питання про фізичну активність та її провідну роль у покращенні показників функціонального стану систем організму людини час від часу переглядаються, вдосконалюються та активніше впроваджуються у сфери освіти, виховання та буденного способу життя населення різних країн.

Позитивний приклад ставлення громадян та владних інституцій Литви до даного питання може бити цікавим українським фахівцям.

Людам старшого покоління добре знайомий термін «фізична культура і спорт», за змістом та призначенням використовувався для збільшення механічних можливостей організму. За часів отримання незалежності литовці відновили термін, який вони ще раніше застосовували «культура тіла і спорт», так, як гармонійно звучить та природно поєднує людський організм з природою, її різноманіттям та еволюційними процесами.