

коефіцієнт кореляції - 0,71 та витривалості (час стрибків через скакалку у заданому темпі (120 на хв.) коефіцієнт кореляції – 0,75. Середній статичний взаємозв'язок з вправами: рівновага на одній нозі – 0,67 та вправою шпагат 0,55. Слабкий статичний взаємозв'язок результатів технічної майстерності виявлений з вправою на гнучкість нахил вперед – 0,42.

Проведені нами дослідження дають підстави зробити висновок, про те, що найбільш важливими у спортивних танцях є такі якості, як гнучкість, координаційні здібності і витривалість. Оптимальний рівень розвитку цих якостей дає можливість максимально реалізувати індивідуальні можливості, що проявляється на технічній майстерності танцюристів віком 9-11 років. На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що показники технічної майстерності значною мірою залежать від таких вправ: координації - рух з поворотом по лінії, та витривалості - час стрибків через скакалку у заданому темпі (120 на хв.).

#### Література

1. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. – К.: Вежа, 1998. – 190 с.
2. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. 270 с.
3. Филин В.П. Проблемы совершенствования двигательных качеств детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки. – М.: Фізкультура и спорт, 1970. - 18 – 32 С.

## ВИКОРИСТАННЯ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ У ТРЕТЬОМУ ОЗДОРОВЧОМУ УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кружило Г.Г., Ляхова І.М., Углова М.М.

Гуманітарний університет "ЗДМУ", ЗШ № 109 м. Запоріжжя

У сучасних школярів очевидним є недостатня рухова активність, а також нервово-емоційне та психічне перевантаження. Довге знаходження у закритому приміщенні погіршує захисні якості та опірні властивості організму дитини. Все це призводить до зниження рівня здоров'я учнів.

Кращий засіб боротьби з гіподинамією та стресами – оптимальний руховий режим. Це розуміють усі люди. Однак далеко не всі що-небудь роблять у цьому напрямку.

Адміністрація загальноосвітньої школи № 109 м. Запоріжжя піклується про здоров'я підростаючого покоління, доказуючи це словом і ділом. З 2000 р. у цій школі було введено третій (за тиждень) урок фізичної культури. Причому не просто додатковий урок. Цей урок має оздоровчу спрямованість і проводиться за спеціально розробленою програмою.

Практика чотирьох років підтверджує, що автори програми разом з педагогічним колективом ЗШ № 109 вибрали правильну позицію. За три навчальні роки суттєво змінився рівень соматичного здоров'я школярів, який визначався методом експрес-оцінки за Г.Л. Апанасенко. Низький рівень соматичного здоров'я учнів зменшився на 15,4 %; високий та середній рівень збільшився на 5% та на 9,8% відповідно.

У даній статті розкриваються основи невеликого, але дуже важливого розділу програми третього оздоровчого уроку фізичної культури – розділу дихальних вправ.

Відомо, що органи дихання у дітей відрізняються від органів дихання дорослих.

Повітряносні шляхи у дітей вузькі. Слизова оболонка, яка вистилає дихальні шляхи, ніжна та легко вдається пошкодженню. Легенева тканина дітей на відміну від дорослих має більше кровонаповнення і меншу повітряність. Крім того, будова грудної клітини у дітей обмежує об'єм вдиху. Звідси утруднення дихання носом у дітей, вони часто дихають ротом. Ця звичка негативно впливає на здоров'я. Дихання через рот тягне за собою обмеження дихальних рухів грудної клітини, порушення ритму дихання, недостатню вентиляцію легенів. Утруднення носового дихання, яке пов'язане з деякими патологічними процесами у носі і носоглотці, веде іноді до серйозних розладів розумового та фізичного розвитку. Фізіологічно правильне носове дихання є суттєвою умовою гарного здоров'я.

Друга проблема – це поверхневе дихання у дітей. Воно не економне, тому що під час вдиху повітря ненадовго лишається в легенях і це погано відбивається на кисневому засвоєнні. Значна частина об'єму легенів при цьому заповнюється не оновленим повітрям. Причини поверхневого дихання різні – це тривале сидіння за партою та за комп'ютером; дуже часто – це неправильна постава, яка призводить до стиснення органів грудної клітини і недостатньої вентиляції легенів. Іноді причиною поверхневого дихання є надмірна вага, постійне переповнення шлунку, збільшення печінки, здуття кишечника. Все це обмежує рухи діафрагми і зменшує об'єм грудної клітини під час вдиху.

Для того, щоб зробити функцію дихання у школярів більш ефективною, в програмі третього оздоровчого уроку фізичної культури пропонується система вправ довільної регуляції дихання. Основними напрямками тренування дихання учнів у цій системі являються такі положення:

- управління повітряним потоком – це дихання тільки через ніс або в деяких вправах вдих через ніс, видих через рот;
- довільна зміна легеневої вентиляції – глибини, частоти та “рисунка” дихання;
- довільне переключення типу дихальних рухів – верхньогрудне, нижньогрудне, діафрагмальне, черевне;
- дихання при різних вправах, анатомічно не відповідних вдиху і видиху – парадоксальна дихальна гімнастика;
- вольове зниження чи підсилення легеневої вентиляції.

В програмі третього оздоровчого уроку фізичної культури пропонується понад 70 різних дихальних вправ, які використовуються в різних практичних системах дихання: пранаямі, парадоксальній дихальній гімнастиці А. Стрельнікової, дихальних вправ К. Дінейки, Т. Кузнецової та ін. авторів. Всі ці вправи можливо використовувати в заключній частині звичайних уроків фізичної культури. Вправи для покращення ефективності дихання у школярів розподіляються таким чином:

Для учнів 1–4 класів пропонуються:

- вправи для створення навички дихання носом – здування носом легких предметів, видих на долоню і т. ін;

– вправи звукового дихання – вимови голосних та приголосних звуків під час видиху.

Для учнів 5– 8 класів:

- вправи ритмічного дихання – відповідно рахунку чи заданому часу;
- комбінації дихання однією та другою ніздрею;
- вправи різного типу дихання – ключичне, реберне, діафрагмальне.

Для учнів 9–12 класів:

- вправи ритмічного дихання – відповідно частоті серцевих скорочень;
- вправи довільної регуляції дихання – ступінчасті вдихи і видихи, затримка – дихання після вдиху та після видиху;
- вправи повного дихання.

Дихальні вправи при систематичному використанні збільшують життєву ємність легень, укріплюють дихальну мускулатуру, підсилюють рухомість діафрагми. Також покращуються кровопостачання легеневої тканини та опорні властивості бронхів і носоглотки до несприятливих дій. Активними рухами діафрагми масажуються черевні органи.

Всі дихальні вправи досить прості за технікою виконання, однак для учнів вони мають певну складність, тому що потребують концентрації уваги, ретельного виконання, а головне – ідеальної постави.

Дихальні вправи можна використовувати не тільки в заключній частині уроку фізичної культури, а також і для домашніх завдань. Важливо те, щоб кожний учень засвоїв, що його здоров'я залежить від його власних зусиль. А регулярні заняття дихальним вправами допоможуть школярам стати здоровими.

#### Література

1. Айенгар Б.К.С. *Пранаяма. Искусство дыхания*. – К.: Софія, 1995. – 352 с.
2. Апанасенко Г.Л. *Эволюция биоэнергетики и здоровье человека*. – Санкт – Петербург: МГП Петрополис, 1992. – 123 с.
3. Кружило Г., Волкова С., Ляхова І., Углова М. *Особенности программы третьего оздоровочного урока физической культуры // Молодая спортивная наука Украины*. – Вып. 7: У 2–х т. – Львів, 2003. – Т.2. – С.123 – 126.
4. Кузнецова Т.Д., Левисткий П.М., Язловецкий В.С. *Дыхательные упражнения в физическом воспитании*. – К.: Здоровья, 1989. – 136. с.

#### Summary

The present article describes the basics of breathing exercises partition as a part of the program of school's physical culture third lesson. Main directions of breathing training for pupils are shown. The systematization of breathing exercises in accordance with pupils' age is proposed.

## СТАН ТА ТЕНДЕНЦІЯ РОЗВИТКУ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТІВ

РОМАН РАЙТЕР

Львівська комерційна академія

*Вступ.* В сучасному спорті рівень технічної майстерності постійно зростає. В зв'язку з цим все більш актуальне значення набуває проблема технічного вдосконалення спортсменів. При вивченні проблеми технічної підготовки гімнастів ми керувалися загальнотеоретичними положеннями, розробленими радянськими,