

зміцненню здоров'я населення, підвищенню фізичних та психологічних його якостей.

Література:

1. Рэнсон Р. Спорт для всех: новые и старые формы культуры движения / Р. Рэнсон // Спорт для всех. – 1999. – № 1–2. – С. 21–23.
2. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / За заг. ред. М. Лук'яненка, Ю. Шкретія, Е. Боляха, А. Матвеева. – Дрогобич: Коло, 2009. – 624с.
3. Російська федерація їздового спорту. – Режим доступу: <http://www.rfss2014.com>
4. USSF Traditional autumn cup 2011. – Режим доступу: <http://velozapovednik.blogspot.com/>
5. Мир собак. – 2009. – №1. – Режим доступу до журн. <http://www.mir-sobak.ru/>

ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ

В. Мартиненко, О. Чернецька

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Дихання – це синонім життя. Стародавні римляни говорили так: “Dum spiro-spiro” – “Поки дихаю – сподіваюсь”.

Дихальна система побудована так, що вона сама реагує на потреби організму. Але це не означає, що на неї не можна впливати з певною метою.

“Потрібно, як повітря” – кажемо ми, не задумуючись про зміст цього вислову. Так, повітря нам дійсно життєво необхідне: якщо без їжі людина може прожити десятки днів, то без повітря – гине за хвилини [2].

У процесі фізичного виховання важливе місце має поєднання фізичних і дихальних вправ. У будь-кого з нас задишка з'являється тоді, коли ми виконуємо роботу, з такими енергетичними запитами, котрі серцево-судинна і дихальна системи задовольнити не можуть. Такі випадки свідчать про недостатню витривалість і погану тренуваність організму, що виявляються насамперед у недостатній тривалості дихальних та інших м'язів [1].

Результати застосування більшості фізичних вправ будуть тим кращі, чим повніше робота всіх ланок дихального апарату

повідатиме характеру і ритму рухів. Як відомо, під час дихання носом із нас поглинає з повітря кисень і виділяє вуглекислий газ, а також інші газоподібні речовини. Підвищена концентрація вуглекислого газу і цих речовин (здебільшого дуже отруйних) призводить до різкого погіршення мозкового кровообігу. Так буває, коли людина тривалий час перебуває в задушливому, не провітреному приміщенні. Особливо важливе для людини чисте повітря під час сну.

Відомо, що під час дихання носом у легені потрапляє менше повітря, ніж при диханні ротом. Особливо відчутно це під час виконання інтенсивних фізичних вправ. Вважається, що при вдиханні через ніс повітря потрапляє в легені очищеним і зігрітим.

Вчені, зокрема професор К.Смирнов, вважають, що носове дихання – дивовижний феномен. Повітря, потрапляючи до легень, реагує на сигнали, що йдуть від легень до дихальних центрів мозку. А мозок потребує стабільності й певного діапазону сигналів, які характеризують склад, температуру, вологість повітря. Коли цей діапазон постійно змінюється, відбуваються розлади в роботі багатьох систем організму.

Рекомендацію вдихати через ніс, а видихати через рот не слід абсолютизувати. Видих через ніс теж необхідний, щоб час від часу зволожувати слизову оболонку носа [3].

Найоптимальніший варіант дихання у стані спокою – вдих і видих через ніс. «Натренувати» дихальну систему можна за допомогою спеціальної гімнастики. Дихальна гімнастика – це науково обґрунтований фізіологічно-оздоровчий метод, широко доступний і ефективний засіб підвищення здоров'я людини. За диханням можна спостерігати, контролювати його. Від того, як ми дихаємо, настільки раціонально працює наш дихальний апарат, залежать наші працездатність і здоров'я, а в кінцевому результаті – й життя [4].

Дихальні вправи – це вправи для м'язів, які беруть участь у процесі дихання. Як і будь-які інші м'язи, їх можна досить швидко розвинути, якщо постійно навантажувати посильною, але досить важкою роботою. Поверхнєве дихання, властиве багатьом літнім або погано тренованим людям. Якщо екскурсія (різниця між обхватом грудей на вдиху і видиху) у 20-річному віці в середньому дорівнює 8см, то у літньої людини вона зменшується до 5см, а в 60-літньої людини – до 2см. Регулярними дихальними вправами можна зберегти і навіть деякою

мірою відновити втрачену рухомість. Дихальні вправи покращують газовий склад крові, збагачуючи її киснем [6].

Таких вправ існує безліч. Ось лише їхні деякі основні типи.

Вправи на рівне і ритмічне дихання, які можна виконувати під спокійний рахунок.

Вправи з поглибленим вдихом і видихом. При вдиху грудна клітка розтягується за допомогою міжреберних м'язів і діафрагми. Активно задіявши діафрагму, ми розвиваємо так зване черевне дихання, а за допомогою міжреберних м'язів – грудне. Під час вправ для черевного дихання, на глибокому і тривалому видиху живіт активно випинається, а на вдиху – втягується. Ця вправа особливо важлива для людей немолодих і повних. Під час грудного дихання на вдиху розгортаються плечі, груди і голова піднімаються, а живіт втягується. Особливо корисне так зване повне дихання, яке об'єднує грудне і черевне. У цьому випадку під час вдиху випинається живіт, а потім розширюється грудна клітка. Такі вправи доступні і корисні всім. Їх можна робити по кілька разів на день.

При тренуванні дихання застосовується: і розтягнений плавний вдих, короткий та різкий, уступоподібний. Чимало є вправ із затримкою на вдиху і видиху.

Дихальна гімнастика займає важливе місце при лікуванні багатьох захворювань у процесі лікувальної фізкультури.

Особлива увага у комплексах вправ дихальної гімнастики звертається на розвиток і вдосконалення діафрагмального дихання. Адже саме екскурсія діафрагми створює умови для спільної роботи органів дихання й кровообігу, підвищення тонуусу кровоносних судин, у тому числі вен, поліпшуючи відтак крові від ніг і тулуба до серця. Рухомість діафрагми, яка збільшується в результаті постійних тренувань, сприяє повнішому розширенню грудної клітки, що створює умови для більшого втягування повітря, сприяючи тим самим оптимальному постачанню організму киснем [6].

Перед тим як розпочати заняття необхідно виміряти пульс для правильного визначення ритму дихання. Наприклад, якщо ЧСС дорівнює 60-80 уд/хв, тобто кількість ударів парна, то при русі вдих розраховується на 4-6 кроків і так само видих. Якщо ЧСС дорівнює 61-81 удари, то вдих і видих розраховуються на 3-7 кроків.

Розминку починають з повільної ходьби і поступово переходять на повільний біг – відповідно до самопочуття. На 4-6 (3-7) кроків залежно

від пульсу, необхідно робити вдих через ніс – переважно за рахунок діафрагми. Це створює умови для повнішого заповнення повітрям нижньої частини легенів. На наступні 4-6 (3-7) кроків – затримка дихання і через 6-8 (3-7) кроків – видих через рот.

Час на розминку – 10 хв., з них – 3 хв. – повільна хода. Після цього відразу ж вимірюється ЧСС (він не повинен перевищувати “контрольну зону”, яка і є орієнтиром величини навантаження). “Контрольна зона” – найнижча межа – дорівнює 70% максимальної ЧСС, а найвища – 85%. Визначити свою “контрольну зону” можна шляхом простого розрахунку:

$$\text{Min} = (220 - \text{вік}) \times 70\%,$$

$$\text{Max} = (220 - \text{вік}) \times 80\%.$$

Ці параметри частоти вашого пульсу в межах “контрольної зони”. Останні 3 хв. – спокійна хода. Після закінчення заняття ЧСС повинна повернутися до початкової величини.

Відновлення правильного дихання умовно можна розділити на три етапи.

На першому етапі (після розминки і вимірювання ЧСС) відбувається опанування діафрагмальним диханням. Розминка допомагає визначити навантаження.

Отже, хода чи легкий біг за системою «вдих – затримка дихання – видих» (тривалість 10-15 хв.) допомагають досягти автоматичного діафрагмального дихання. Ці вправи збільшують рухомість діафрагми з 3-3 до 8-9 см, щоб забезпечити додатковий набір повітря. Таке дихання необхідне у стресових ситуаціях, при болях у серці, коли м'язи сильно напружуються, а діафрагма, підіймаючись угору, перешкоджає роботі серця.

Після 10-15 хвилинної пробіжки вимірюють ЧСС (не повинна перевищувати “контрольну зону”, а після 3-5 хв, повинна бути в нормі). Якщо ЧСС вища, то навантаження – завелике, і його треба зменшити.

Опанувавши діафрагмальне дихання (приблизно місяць щоденних занять), переходять до другого етапу – опанування і закріплення навичок змішаного діафрагмально-міжреберного дихання.

Здійснюємо на 4-6 (3-7) кроків вдих діафрагмою, а на наступні 4-6 (3-7) кроків продовжуємо видих, включаючи у процес дихання і міжреберні м'язи. Тоді – затримка, як при діафрагмальному диханні і видих на 6-8 (5-9) кроків. Тривалість заняття – 15-20 хв, звичайно, з 10-

хвилинною попередньою розминкою. Опанування цього типу дихання займає приблизно місяць за умови щоденних тренувань.

Після того як діафрагмально-міжреберне дихання буде опановано і закріплене до автоматизму, можна переходити до третього етапу тренувань – опанування повного дихання.

Здійснюємо вдих через ніс діафрагмою на 2-4 (3-5) кроки, наступні 2-4 (3-5) кроки, продовжуємо вдих, залучаючи міжреберні м'язи. Тоді – затримка дихання на 2-4 (3-5) кроки і довший видих. Тривалість заняття – 20-25 хв.

Пульс після закінчення вправи не повинен перевищувати норму "контрольної зони". Через 5-6хв., виконавши вправи на розслаблення (почергово струшуючи розслабленими руками і ногами), знову вимірюємо ЧСС – він повинен повернутися до норми.

Опанувавши повне і глибоке дихання серце буде скорочуватися повільніше і ритмічніше, дихання поглибитися, в організмі активістяться процеси обміну речовин, стабілізується робота серцево-судинної і нервової систем.

Висновки. Рекомендовані дихальні вправи прості за технікою виконання і водночас дуже дієві. Результат відчувається вже через тиждень-другий систематичних занять (звичайно, за правильного виконання всіх дій, доведених до автоматизму).

Література:

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я / М.М. Амосов. – К.: Здоров'я, 1990. – С. 23-34.
2. Абдулина А.С. Жизнь без лекарств / А.С. Абдулина. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С.12-26.
3. Аксельрод А.Ю. Кислород в нашей жизни / А.Ю.Аксельрод. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 2–56.
4. Бреслов И.С. Воздух-дыхание-жизнь / И.С. Бреслов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 23–78.
5. Брегг П. Чудо голодування / П. Брегг. – Львів: Край, 1992. – С. 3–56.
6. Овсянников В.Д. Дихальна гімнастика / В.Д. Овсянников. – М.: Знання, 1986. – С.3–89.
7. Орлова Л. Велика енциклопедія дихальних гімнастик / Л. Орлова. – М., 2007. – С. 45.