

УДК 615.825.1

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Т.Р. Остапович, 1 курс

Научный руководитель – **Н.Г. Кручинский**, д.мед.н., профессор
Полесский государственный университет

Приоритетной задачей общества и государства является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения [8]. Здоровье детей и подростков остается актуальной проблемой и

предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны [12]. На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей [5]. При этом, острые респираторные заболевания занимают ведущее место в структуре общей заболеваемости детей [3].

Ранее проведенные исследования показывают, что в развитии дыхательного аппарата дошкольного возраста наблюдается дисбаланс: относительно высокая мощность лёгких сочетается с узким просветом верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабыми дыхательными мышцами. Поэтому детей дошкольного возраста необходимо обучать правильному дыханию, что позволит укрепить мышцы дыхательных органов и в свою очередь позволит снизить показатель заболеваемости [10].

А. Н. Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют потому, что болеют, а болеют потому, что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит».

Многие авторы в унисон говорят о том, что в последнее время отмечается существенная тенденция к снижению показателей здоровья у детей по таким параметрам как индекс здоровья, число острых заболеваний, количество длительно и часто болеющих детей, уровень физического состояния [2, 5, 7, 13].

В структуре первичной заболеваемости в 2016 г. дыхательная система занимает лидирующие позиции среди других систем. На её долю приходится 75,9 % всех болезней. Второе место занимает детский травматизм и отравления – 4,6 %. На третьем месте находятся некоторые инфекционные и паразитарные болезни. Они занимают 3,5 % всей первичной детской заболеваемости [5, 7, 13].

Из вышесказанного следует, что в сложившейся ситуации существует необходимость в разработке здоровьесберегающих системы, позволяющей решать такие задачи, как оздоровление, поддержание, развитие уровня функционального и физического состояния учащихся. Однако при всём разнообразии методик дыхательной гимнастики, а также физкультурно-оздоровительных комплексов с использованием дыхательных упражнений, их сфера применения ограничивается областью лечебной физической культуры и в массовом применении данную технологию не используют [1].

Пантелеева Е. В. отмечает благотворное влияние упражнений, что отражается в повышении сопротивляемости организма различным заболеваниям, так как в результате активной деятельности ребенка в его надпочечниках в значительной мере выделяются противовоспалительные гормоны. Благодаря этому считается, что сочетание физических и дыхательных упражнений способствуют выздоровлению ребенка, а также укрепляют его организм [9]. Дыхательные упражнения предусматривают следующее: 1) развитие силы и выносливости дыхательных мышц; 2) увеличение жизненной емкости легких; 3) повышение способности к максимальной вентиляции легких и развитие способности сознательно регулировать дыхательный акт [11].

С целью изучения влияния дыхательной гимнастики на показатель здоровья исследуемых, на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста, на базе ГУО «Ясли-сад №15 г. Пинска» было проведено педагогическое исследование.

В качестве исследуемой группы были определены воспитанники пяти-шести лет (n=19), которые изъявили желание посещать занятия по дыхательной гимнастике. Группа состояла из 11 мальчиков и 8 девочек.

Занятия проходили три раза в неделю на протяжении трех месяцев. Длительность одного занятия составляла 25 минут. В исследовании были использованы дыхательные упражнения по методике Стрельниковой А. С., звуковая дыхательная гимнастика и игровые формы дыхательной гимнастики. По итогам исследования, среднее число заболеваемости до исследования в группе было 15 случаев (0,8 на 1 ребенка), то после проведенной нами работы составило 8 случаев (0,4 на 1 ребенка) заболевания. По результатам исследования мы имели увеличение таких показателей как ЖЕЛ, ФЖЕЛ, окружности грудной клетки детей, что и отразилось на уменьшении случаев заболевания у детей.

Таким образом, дыхательная гимнастика является классическим методом улучшения здоровья с доказанной эффективностью. И по мнению авторов Голубь О. В., Морозов А. В., Озерина А. А., Тимофеева Т. С. в условиях пандемии, обусловленной распространением COVID-19, значимость использования технологий дыхательной гимнастики как здоровьесберегающей и здоровьеразви-

вающей, направленной на профилактику всех респираторных заболеваний, в наше время многократно возрастает [4].

Как пишут В. П. Кривцун, Л. Н. Кривцун-Левшина, в системе средств оздоровительной физической культуры, в медицинской практике дыхательная гимнастика является и должна быть неотъемлемым компонентом профилактики и оздоровления населения, и прежде всего, дыхательной системы [6].

Список использованных источников

1. Александрова, В. А. Совершенствование системы физической подготовки в младшей школе / В. А. Александрова, А. В. Скотникова, В. Б. Соловьев // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 12. – С. 109-111.

2. Белоокая, Т. В. Динамика состояния здоровья детского населения Беларуси в современной экологической ситуации / Т. В. Белоокая // Экологическая антропология. – 1996. – С. 9-21.

3. Борисевич, М. О. Анализ динамики заболеваемости болезнями органов дыхания населения г. Минска за 2006-2015 гг / М. О. Борисевич, В. А. Стельмах, А. Г. Сыса // сахаровские чтения. Экологические проблемы XXI века: материалы 17-й международной научной конференции, 18–19 мая 2017 г. - г. Минск, 2017. - С. 118-119.

4. Дыхательная гимнастика как эффективная здоровьеразвивающая технология для обучающихся в общеобразовательной организации / О. В. Голубь [и др.] // Профессиональное образование в современном мире. – 2021. – Т.11. – № 2. – С. 177-186.

5. Копыток, А. В. Показатели заболеваемости и первичной инвалидности детского населения Республики Беларусь / А. В. Копыток // Здоровье для всех: материалы VII Международной научно-практической конференции, УО "Полесский государственный университет", г. Пинск, 18 – 19 мая 2017 г. / Министерство образования Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2017. – С. 139-142.

6. [Кривцун, В. П.](#) Дыхательная гимнастика как средство оздоровления / В. П. Кривцун, Л. Н. Кривцун-Левшина // [Сборник научных статей. – 2020.](#) – С. 153-158.

7. Левчик, Е. В. Оценка здоровья детского населения Республики Беларусь / Е. В. Левчик, В. В. Подолякина, Е. П. Живицкая // Сахаровские чтения 2019 года: экологические проблемы XXI века : материалы 19-й международной научной конференции, 23–24 мая 2019 г. г. Минск, Республика Беларусь : в 3 ч. / МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ; - Минск : ИВЦ Минфина, 2019. – Ч. 1. – С. 243-246.

8. Национальная программа демографической безопасности Республики Беларусь на 2011–2015 годы / Указ Президента Республики Беларусь от 11 августа 2011 г. № 357.

9. Пантелеева Е. В. Дыхательная гимнастика для детей / Е. В. Пантелеева. – М. : Спорт-Человек, 2012. – 160 с.

10. Преображенский, Д. Дыхание по Стрельниковой, Бутейко и Фролову / Д. Преображенский. – СПб. : Питер, 2006. – 115 с.

11. Солопов И. Н. Физиологические эффекты методов направленного воздействия на дыхательную функцию человека / И. Н. Солопов. – Волгоград : ВГАФК, 2004. - 220 с.

12. Шабунова, А. А. Здоровье населения в России: состояние и динамика: монография / А. А. Шабунова. – Вологда : ИСЭРТ РАН, 2010. – С. 408.

13. Шульпина В. П. Методология и технология совершенствования дыхательной функции в процессе физического воспитания школьников с различным состоянием здоровья : дис. ... д-ра. пед. Наук : 13.00.04 / В. П. Шульпина ; – М., 2006. – 422 с.