**Андрій ВЕРЦІМАГА**

*старший викладач кафедри фізичної реабілітації і спорту,*

*Західноукраїнський національний університет*

**МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ  
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ**

За характером фізіологічної направленості дихальні вправи можна умовно розділити на такі групи: 1) правильне дихання в спокої; 2) мобілізація дихання при стартовому стані та розминці; 3) дихання при подоланні мертвої точки; 4) дихання при втомі і відновленні. Вказані групи дихальних вправ є загальними для всіх видів м’язової роботи. За характером стереотипів дихальні вправи поділяють на циклічні (ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді і т.д.), ациклічні (при силових та швидкісно силових вправах) і змішані ( гімнастичні, акробатичні вправи, фігурне катання і т.д.).

Засвоєння навиків і вмінь вільного дихання базується на знаннях фізіологічних механізмів регуляції дихання і закономірностей формування дихальних стереотипів при м’язовій роботі.

«В останній час дуже багато уваги звертають на вивчення так званого паттерна дихання, тобто співвідношення глибини і частоти дихання, швидкості інспіраторних та експіраторних потоків. Вивчення механізмів і показників вільної регуляції дихання дозволяє ближче підійти до пізнання нервових механізмів, регулюючих фази дихального циклу, вентиляції легень» [2].

«Вияснені нейрофізіологічні механізми, що забезпечують організацію дихального циклу і відповідальні за його перебудову в співвідношенні із змінами зовнішніх умов та внутрішнього стану організму. Поряд з адекватним об’ємом вентиляції керуючі механізми повинні забезпечувати оптимальний режим роботи дихальних м’язів при мнімальному вивільненні енергії на акт вдиху та видиху» [1].

Методика формування навиків правильного дихання формується за умови сучасних уявлень про нейрофізіологічні механізми регуляції дихання, паттерне дихання, фазової структури дихального циклу. Її арсенал включає цілий комплекс обов’язкових (базових) навиків та умінь, яких відносяться:

1. Уміння самостійно керувати актами вдиху та видиху по довжині і швидкості її виконання;
2. Володіння умінням переривчастого, пульсуючого дихання;
3. Уміння затримати дихння на визначений час (самостійна затримка дихання на різних фазах і рівнях ЖЄЛ);
4. Уміння здійснювати задану величину ЖЄЛ і МОД (самостійно керу­вати об’ємом вдиху і видиху, МОД);
5. Володіння навиками різних типів дихання: грудного, черевного, змі­шаного (повного) [1].

В процесі навчання руховими діями проходить формування дихальних і серцево-судинних стереотипів. Вегетативне забезпечення завжди відстає від рухових дій, не завжди співпадає з фізичними навантаженнями. При постановці правильного дихання потрібно звернути увагу на вікові і статеві, анатомо-фізіологічні особливості, рівень фізичного розвитку, стан здоров’я і фізичну працездатність, функціональний стан організму і, частково його дихальної системи [4].

***ЛІТЕРАТУРА***

1. Кай – Міхаель Бе «Легені. Дивовижний світ нашого дихання» Україна Наукова. К. 2021.
2. Романова М. «Дихальна гімнастика для здоров’я та довголіття» Vivat, 2020.
3. Юлія Еметс-Доброносова «Система дихання» Ultra light, Київ, 2021.