

УДК 796.01

## **ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**

**Е. А. Ткачева**

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Дыхательная система у детей находится под постоянным воздействием огромного количества антигенов и микроорганизмов, которые находятся во вдыхаемом ими воздухе, благодаря чему в легких сформировались сложные механизмы защиты. Все эти воздействия совместно с механизмами защиты и обуславливают то широкое разнообразие заболеваний, которым подвержены органы дыхания.

Повышение чувствительности бронхиального дерева к различным патологическим факторам и к инфекциям у детей связано с низкими абсолютными величинами дыхательного объема и мертвого пространства, экспираторным строением грудной клетки, узкими дыхательными путями, физиологическим тахипноэ, меньшей активностью сурфактанта, бронхиальной гиперреактивностью, слабостью дыхательных мышц, аллергической предрасположенностью [1].

Дыхательная гимнастика – это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний, связанных с органами дыхания. Дыхательные упражнения необходимо использовать в течение всего периода обучения с целью усиления вдоха, выработки у детей глубокого дыхания; в сочетании с различными движениями рук, туловища, ног. В течение первого года обучения на занятиях требуется обучать учащихся, находящихся в специальной медицинской группе, различным типам дыхания: брюшному, грудному и смешанному (полному) дыханию, разучивать разнообразные комплексы упражнений с одновременной работой дыхательного аппарата, рук и ног. В начале и конце года (при благоприятных погодных условиях) проводить как можно больше занятий на свежем воздухе. Рекомендуется использовать дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко.

Метод дыхательных упражнений Константина Павловича Бутейко основана на принципе «меньше дышать». Клинически доказано, что такой подход может лечить свыше 90 заболеваний, основная причина которых в недостатке углекислоты в организме. Сам Бутейко назвал свой подход «методом волевого устранения глубокого дыхания». Все упражнения в его системе основаны на задержке или поверхностном дыхании. Задача состоит в уменьшении потребности в кислороде и хорошем насыщении организма углекислым газом. Данный вид гимнастики хорошо справляется с пневмонией, бронхитом, аденоидитом, болезнью Рейно, кожными патологиями, ревматизмом, ожирением и многими другими заболеваниями [2].

Суть методики Александры Николаевны Стрельниковой – в ежесекундном резком вдохе через нос, который сопровождается рядом упражнений. Такой вдох должен быть активным, сильным и шумным, а выдох – незаметным, происходить сам по себе. Гимнастика Стрельниковой влияет на легкие, бронхи, кожу и голосовой аппарат и лечит соответствующие заболевания, такие как: астма, бронхит, пневмония,

заикание, сколиозы, травмы позвоночника, заболевания мочеполовой системы и даже невроты [6].

Помимо систем Бутейко и Стрельниковой, методики которых эффективно использовала в своих экспериментальных исследованиях В.П. Шульпина [5], в последние годы появилось много положительных отзывов о системе статических упражнений с задержкой дыхания «Бодифлекс», разработанной Грир Чайлдере [4]. Комплекс включает специальные упражнения, которые выполняются при соблюдении правильной растяжки определенных групп мышц и диафрагмального дыхания. В результате чего организм обогащается кислородом, активирующим обменные процессы.

Особое внимание на занятиях нужно уделять упражнениям на укрепление мышц спины и живота, а также на формирование правильной осанки. Дыхание тесно связано с физическим и душевным состоянием человека. Малоподвижный образ жизни делает дыхание поверхностным и постепенно оно слабеет, а в результате ухудшается и кровообращение. Все это мешает человеку управлять своим организмом и отрицательно влияет даже на жизненную силу клеток тела. Кроме того, поверхностное дыхание вызывает недостаток кислорода в крови, а также ухудшает работу мозга. Результатом занятий на коррекцию осанки становится значительное улучшение в работе органов дыхания и кровообращения, а именно: значительно увеличивается емкость легких, повышается эффективность газообмена при кровообращении и глубина дыхания. Снижается лишь частота дыхания, а это указывает на то, что дыхание становится глубоким и стабильным. Известно, что за счет глубокого дыхания возможно не только избежать болезней, но и повысить чувствительность нервной системы, а также обрести душевное спокойствие. Чтобы дыхание всегда было глубоким, прежде всего необходимо исправить осанку.

Учащимся, совместно с родителями (а затем и самостоятельно), необходимо выполнять домашние задания по изготовленным учителем карточкам с комплексами дыхательных упражнений. В дневник самоконтроля ученик должен записывать задание на дом, указывая номер карточки с комплексом упражнений, а также свое самочувствие до, во время, и после занятия. Если во время или после самостоятельного занятия учащийся почувствует недомогание – учитель обязан внести корректировку физических нагрузок [3].

Для школьников с заболеваниями органов дыхания целесообразны занятия дыхательными упражнениями, так как в результате этих за-

нятий улучшаются такие показатели функционирования дыхательной системы, как экскурсия грудной клетки и ЖЕЛ. Кроме того, в целом улучшается здоровье занимающихся.

Целенаправленное использование дыхательных упражнений, наряду с физическими нагрузками, повысит функциональные резервы организма школьников, имеющих заболевания дыхательной системы, что приведет к снижению процента простудных заболеваний и сокращению количества пропусков по болезни.

### Литература

1. Баликин, В.Ф. Практическое руководство по детским болезням в 10 томах. Том 9: Заболевания органов дыхания у детей / В.Ф. Баликин; под ред. Б.М. Блохина; под общ. ред. В.Ф. Коколиной, А.Г. Румянцева. – Медпрактика, 2007. – 615 с.
2. Метод Бутейко: Опыт внедрения в медицинскую практику: сборник / сост. К. П. Бутейко. – М.: Патриот, 1990. – 224 с.
3. Ткачева, Е.А. Комплексный контроль в образовательном процессе воспитания школьников СМГ. Молодая наука – 2018. Региональная научно-практическая конференция студентов и аспирантов вузов Могилевской области : материалы конференции / под ред. Н. П. Шутковой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2018. – С. 298–299.
4. Чайлдере Г. Великолепная фигура за 15 минут в день! / Г. Чайлдере ; пер. с англ. Е.А. Мартинкевич. – 5-е изд. – Мн.: Попур, 2010. – 208 с.
5. Шульпина, В.П. Методология и технология совершенствования дыхательной функции в процессе физического воспитания школьников с различным состоянием здоровья : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.П. Шульпина ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Красноярск, 2007. – 36 с.
6. Щетинин, М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. – М.: Метафора, 2007. – 128 с.