

УДК 613.9-053.66:796.012.62

Вітченко А.М.

## ДО ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ

*У статті теоретично обґрунтовано актуалізацію питання збереження та зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку засобами дихальної гімнастики.*

**Ключові слова:** здоров'я, діти молодшого шкільного віку, здоров'язбережувальні технології, дихальні вправи.

**Постановка проблеми.** У сучасному суспільстві здоров'я особистості визначається як найвища людська цінність, оскільки воно є головним показником його цивілізованості та ефективної діяльності. В Україні об'єктивно склалися такі соціально-педагогічні й соціально-економічні умови, що являються причиною суттєвого погіршення стану здоров'я дітей різного віку (О.С. Куц, 1997; Н. М. Баламутов, 2010; Н. Ф. Денисенко, 2010, О. Д. Дубогай, 2007-2011). За даними АН України, до школи зараз йде тільки 20% здорових дітей, а закінчують її здоровими лише 5%. У даному контексті, важливою проблемою, постає збереження та зміцнення здоров'я дітей – майбутнього держави та пошук ефективних шляхів вирішення проблеми.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Нині важливим чинником підвищення якості загальної середньої освіти є здійснення навчання і виховання школярів на засадах здоров'язбереження. Проблема збереження та зміцнення здоров'я особистості широко висвітлюється у працях науковців (М. Віленський, О. Гозман, В. Клімова, В. Петленко, С. Свириденко, Т. Сущенко та ін.). До питання здоров'язберігаючого виховання зверталися такі вчені, як І. Брехман, В. Горашук, О. Дубогай, З. Малькова [2, с. 165].

Аналіз досліджень із проблеми формування здоров'язбережувального освітнього середовища шляхом реалізації здоров'язбережувальних освітніх технологій у навчально-виховному процесі (Л.Н. Антонова, В. Лозинського, Ю. Науменко, М. Смірнова, В. Циганова, С. Юніної та інші) свідчать про спроби вчених переглянути загальні підходи до формування здоров'язбережувального освітнього середовища, з'ясувати новий зміст, форми, методи реалізації цієї проблеми в умовах сучасної ситуації в освітній сфері [4, с. 175].

**Метою дослідження** є теоретичне обґрунтування актуалізації питання збереження та зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку засобами дихальної гімнастики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Збереження і зміцнення здоров'я дитини залежить, насамперед, від її дбайливого ставлення до власного організму, здорового способу життя, правильного харчування тощо. Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я – найважливіша функція шкільної освіти. На законодавчому рівні вона визначена законами України "Про фізичну культуру і спорт", "Про охорону здоров'я", "Про освіту", "Про загальну середню освіту", Державною національною програмою "Освіта" ("Україна XXI століття"), Національною доктриною розвитку освіти України в XXI столітті. У Законі України "Про загальну середню освіту" одним із завдань загальноосвітньої середньої освіти є виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я учнів. Тому основним завданням школи є виховання фізично, психічно і морально здорового покоління, формування активної духовної особистості, що здатна всебічно розвиватися та удосконалюватися у різних напрямках упродовж усього життя [3, с. 133].

Дослідження В.Г. Ткачука, 1999; Е.Г. Буліч, 1997; І.В. Муравова, 1997; Е.С. Вільчковського, Н. Ф. Денисенко, 2010 та інших свідчать, що стан здоров'я і рівень фізичного розвитку школярів в основному залежить від їхнього способу життя, важливим компонентом якого є щоденні заняття фізичними вправами. В останнє десятиріччя в більшості дітей шкільного віку спостерігається дефіцит рухів у режимі дня, що призводить до послаблення функцій внутрішніх органів і систем організму. Малорухомий спосіб життя негативно впливає на хворих та ослаблених різними захворюваннями дітей, оскільки посилює функціональні зміни в організмі (Е. С. Вільчковський, 1997; Е. Г. Булич, І. В. Муравов, 1998, 2003; Б. М. Шиян, 2001 та ін.).

Ряд авторів, М. М. Амосов, М. М. Безруких, В. П. Базарний, Н. Ф. Денисенко, актуалізують питання пошуку шляхів збереження та зміцнення здоров'я дітей, одним із яких може бути використання,

окрім загальноприйнятих засобів фізичної культури, нетрадиційних оздоровчих засобів, вплив яких на фізичний розвиток дітей, їх функціональний стан і здоров'я вивчені недостатньо.

За даними Т. Д. Кузнецової, П. М. Левитського, В. С. Язловецького однією із оздоровчих систем, що має комплексний підхід та сприяє різнобічному вдосконаленню організму людини, є дихальна гімнастика, яка покликана зберегти й примножити фізичний потенціал тіла людини за допомогою виконання фізичних і дихальних вправ, запобігати розумовій та фізичній утомі шляхом примушення працювати більшої частини легенів, тим самим збільшуючи кількість кисню, що надходить у кров; зміцнити м'язи живота, грудної клітини, поліпшити кровообіг, серцеву діяльність.

Дихання – це біологічний процес забезпечення організму киснем ( $O_2$ ) та виведення з нього газоподібних речовин метаболізму ( $CO_2$  – вуглекислоти). Дихання поділяється на *довільне* – усвідомлене з можливістю регулювання по глибині та частоті фаз вдиху-видиху і обмеженого затримання дихання. Інше – *мимовільне*, як правило, рівномірне дихання, яке використовується в пересічних життєвих умовах і активізується автоматично в моменти підвищення рухової та емоціональної активності. Як зазначає М. Озолін, 2006: "Дихальна система є важливим фактором у роботі починаючи з помірної потужності до максимальної".

За даними В. С. Язловецького, 1991, порушення функцій дихання, особливо при фізичних навантаженнях, затруднює кровообіг, веде до зниження рівня насиченості крові киснем та до порушення обміну речовин. Дихальні вправи полегшують роботу серця, спонукають до нормалізації нервової регуляції дихання та ліквідації порушень діяльності дихальної системи, ведуть до покращення постави, позитивно впливають на загальний стан дітей. Діти не вміють управляти своїм диханням, довільно регулювати глибину та частоту дихання, поєднувати співвідношення фаз дихання та рухів з м'язовим зусиллям, не володіють навичкою повного дихання [5, с. 127].

Особисті спостереження за заняттями з фізичного виховання показують, що при виконанні різних вправ уже незначні навантаження викликають відносно дихання такі ознаки: різні за тривалістю затримки дихання, саме дихання носить частий, поверхневий та неритмічний характер, вдих-видих виконуються, головним чином, у вихідному положенні (ВП), або в паузах проміж окремими фазами вправи, частіш усього короткими дихальними рухами: форсовано і не виправдано різко. Л. Р. Айунц та В. І. Айунц, 2008 відмічають, що при виконанні вправ серіями, у школярів нерідко спостерігаються запаморочення, не координованість фаз дихання (вдих-видих) з елементами рухів. Після виконання вправ не виправдано довго зберігається частота дихання. Деякі пози ("місток", "берізка", нахили в стійці) виявляють "невміння" дихати в незвичайних положеннях. Ними актуалізується необхідність розробки технології (методики) навчання ефективному диханню в умовах різних рухових дій (статичних, динамічних, ритмічних, з проявом значних зусиль і ін.) із забезпеченням подальшого *позитивного переносу* на більш складні дії.

Аналіз спеціальної літератури показує, що у дітей під час вирішення задач, виконання трудових процесів та нових важких фізичних вправ, які вимагають великої уваги, дихальні рухи гальмуються, дихання стає поверхневим, неритмічним, що прискорює кисневу недостатність та прискорює стомлення. Такі ж зміни відбуваються і при навчанні фізичним вправам. Несвідоме гальмування дихання у дітей відбувається при письмі, читанні, при відповідях, на змаганнях та в інших складних ситуаціях. Свідома регуляція дозволяє зняти втому, нормалізувати ритм та глибину дихання та підвищити працездатність школяра. Застосування дихальних вправ під час фізичних вправ підвищує працездатність організму після фізичних навантажень, прискорює відновлення процесів, ліквідує кисневу недостатність [6, с. 31].

Таким чином, все це актуалізує проблему навчання дітей правильного дихання, формуванню навичок його свідомої регуляції в молодшому шкільному віці.

Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для вирішення проблеми формування правильного дихання та навичок його свідомої регуляції. Це період коли закладається фундамент подальшого фізичного розвитку, активно розвиваються інтереси і звички, формується характер. Запорукою здоров'я та гармонійного всебічного розвитку в даний період життя дитини є оптимально організоване фізичне виховання як в режимі дня, так і в самостійних заняттях фізичними вправами [3, с. 134].

Важливим завданням початкової школи є зміцнення здоров'я і сприяння правильному фізичному розвитку учня. Успішне розв'язання цих завдань фізичного виховання молодших школярів можливе лише в тому разі, якщо воно стає частиною всього навчально-виховного процесу школи, суспільства, сім'ї. Школа, як один із осередків виховання дітей, повинна своєчасно і гнучко реагувати на процеси, що відбуваються у суспільстві і допомагати сім'ї та маленьким громадянам країни краще пізнати перевагу фізичного виховання в житті [1, с. 13].

З початком навчання значно зростає обсяг розумової праці дітей і одночасно обмежується їх рухова активність та можливість перебувати на свіжому повітрі. У зв'язку з цим правильне фізичне виховання є не тільки необхідною умовою гармонійного розвитку особистості учня, а й дієвим фактором підвищення його розумової працездатності. Раціонально організовані заходи з фізичного виховання у

режимі дня розширюють функціональні можливості організму дитини, підвищують продуктивність розумової праці, зменшують втомлюваність.

За літературними даними (О. В. Афанасьєва, 2008; Л. Орлова, 2006; О. Корнеев, 2008) визначено, що серед великої кількості технологій оздоровлення людини виокремлюються технології засновані на дихальних вправах (парадоксальне дихання за А. Стрельниковою, поверхнєве дихання за К. Бутейко, рідке і глибоке дихання за системою йогів, метод Фролова та інші). Все це посилює проблему вибору необхідної технології для вирішення певної задачі (навчити правильному диханню, зняття емоційного напруження, покращення розумової працездатності тощо) та здатності вчителя робити вмілий вибір засобів педагогічного впливу та доцільного їх використання.

Таким чином, на нашу думку, актуальним є створення здоров'язбережувальної технології комплексного застосування дихальних вправ в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, що побудована на принципі доцільності. Крім того, актуальним є розробки науково-методичного забезпечення для реалізації даної технології.

Ми передбачаємо, що впровадження здоров'язбережувальної технології комплексного застосування дихальних вправ в процесі фізичного виховання молодших школярів позитивно вплине на ряд факторів, серед яких: запобігання розумовій та фізичній втомі, зміцнення м'язів живота, грудної клітини, серцевої діяльності, зміцнення органів дихання та подальшого зростання показників фізичного розвитку та здоров'я особистості.

**Висновки.** На підставі теоретичного аналізу науково-методичної літератури можна констатувати, що проблема збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів в навчально-виховному процесі є пріоритетним завданням сучасної школи, важливим є формування здорового способу життя, виховання в даному віці навичок до оптимальної рухової діяльності, потреби в зміцненні особистого здоров'я та підтримки високої працездатності.

Встановлено, що актуальним є навчання дітей правильному диханню, формуванню навичок свідомої регуляції в залежності від поставлених задач. Це вимагає розробки педагогічної технології, яка забезпечить вирішення даного питання.

#### Використані джерела

1. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, О. Свириденко // Директор школи (Шкільний світ). – 2006. – № 20. – С. 12 – 15.
2. Здоров'язбережувальні технології фізичного виховання [Електронний ресурс] // Педагогічні науки. – Випуск 14. – С. 164– 167. – Режим доступу: [http://www.nbu.gov.ua/Portal/Soc\\_Gum/Vgnpu\\_ped/2009\\_14/V14\\_164\\_167.pdf](http://www.nbu.gov.ua/Portal/Soc_Gum/Vgnpu_ped/2009_14/V14_164_167.pdf).
3. Лисенко Л.Л. Технологія оздоровлення дітей молодшого шкільного віку на основі впровадження дихальних вправ у систему фізичного виховання в загальноосвітній школі [Текст] / Л.Л. Лисенко, М.М. Огієнко, А.М. Заровна // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. – Випуск 14 : збірник наукових праць. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – С. 132–136.
4. Лукьяненко М. І. Реалізація здоров'язберігаючих технологій у сучасній школі [Текст] / М. І. Лукьяненко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Т. III. Вип. 98 – Чернігів: ЧНПУ, 2012 – С. 175 – 179.
5. Язловецкий В.С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. – К.: Здоровья, 1991. – 232 с.
6. Язловецкий В. С., Кузнецова Т. Д., Левитский П. М. Дыхательные упражнения в физическом воспитании. – К.: Здоровья, 1989. – 136 с.

Vithcenko A.

#### TO THE PROBLEM OF HEALTH PRESERVATION AND STRENGTHENING PRIMARY SCHOOL PUPILS BY THE METHODS OF BREATHING EXERCISES

*The article gives theoretical grounded updating the conservation and enhancement of primary school age children by means of breathing exercises.*

**Key words:** health, primary school age children, health-saving technologies, breathing exercises.

*Стаття надійшла до редакції 26.03.13*