

что физическое воспитание решает задачу подготовки к эффективному обучению, а 6 (8,8%) – подготавливает к профессиональному труду. Данные ответы говорят о том, что исследуемый контингент недостаточно осведомлен о положительном влиянии регулярных занятий физической культурой и спортом на эффективность обучения и будущую профессиональную деятельность. Тем не менее на третий вопрос почти все анкетированные отмечают повышение физической работоспособности и психической устойчивости в результате занятий спортом.

На четвертый вопрос -50(78,1%) студентов выделили выносливость, 41(64%) – скорость, 34(53.1%) – ловкость. По мнению их самих, уровень развития этих качеств у них средний, однако практическая проверка не подтвердила это утверждение. Тестирование студентов физической подготовленности с применением государственных тестов показало, что лишь в редких случаях уровень их развития был средний.

Суммируя полученные данные, можно сделать вывод: большинство студентов знают о положительном влиянии физической культуры и спорта на здоровье и физическую подготовленность человека, но сами по себе данные знания не стимулируют их заниматься спортом. Среди физических качеств, имеющих преимущественное значение для профессиональной деятельности, студенты выделяют: выносливость, скорость и ловкость движений. Существенная часть обучающихся в ИГМУ имеют склонность к переоценке уровня развития своих физических качеств.

Литература

1. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]: Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 № 302 // Справочно-поисковая система КонсультантПлюс.

2. Муниципальная программа «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]: Постановление Администрации г. Вологды от 10.10.2014 № 7662 // Справочно-поисковая система КонсультантПлюс.

3. Стародубцев М.П. Выявление роли преподавателя в формировании у студентов мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Психология и педагогика в XXI веке. Очерки научного развития: материалы VI междунар. науч.-практ. конф., Москва, 17-18 октября 2014. – М., 2014. – С. 96-98.

4. Гилязиева С.Р. Отношение взрослого населения к занятиям физической культурой (на примере г. Оренбурга) / С.Р.Гилязиева // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2014. – выпуск 2(163), февраль – С.-58-63.

УДК 796.4

Шарманова С. Б., к.п.н., профессор

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

*ФБГОУ ВО Уральский государственный университет физической культуры,
Челябинск, Россия; sharmanova@mail.ru*

Аннотация. Согласно результатам углублённых медицинских обследований, несмотря на стабилизацию показателей первичной и общей заболеваемости, сохраняется

неблагоприятная тенденция ухудшения здоровья детей. Ведущее место в структуре детской заболеваемости стабильно занимают заболевания органов дыхания: незрелость дыхательной системы дошкольников делает ее особо уязвимой, что создает риск респираторной патологии. Вышеизложенное актуализирует необходимость разработки и внедрения профилактических программ, в содержании которых важная роль отводится дыхательной гимнастике. Показана целесообразность применения комплексов дыхательной гимнастики в процессе физического воспитания детей 4–5 лет.

Ключевые слова: физическое воспитание, дети 6–7 лет, комплексы дыхательной гимнастики.

Sharmanova S. B., PhD, professor

EFFICIENCY OF APPLICATION RESPIRATORY GYMNASTICS COMPLEXES IN THE PROCESS OF THE PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN 6–7 YEARS OLD

Ural state university physical culture, Chelyabinsk, Russia, sharmanova@mail.ru

Annotation. According to the results of in-depth medical examinations, despite the stabilization of indicators of primary and general morbidity, unfortunately, an unfavorable trend of deterioration in the health of children remains. The leading place in the structure of childhood morbidity is consistently occupied by diseases of the respiratory system: the immaturity of the respiratory system of preschoolers makes it especially vulnerable, which creates a risk of respiratory pathology. The foregoing actualizes the need for the development and implementation of prophylactic programs, in the content of which an important role is given to respiratory gymnastics. The expediency of using complexes of respiratory gymnastics in the process of physical education of 4–5 years old children is shown.

Keywords: physical education, children 6–7 years old, respiratory gymnastics complexes.

Согласно результатам углублённых медицинских обследований, несмотря на стабилизацию показателей первичной и общей заболеваемости, сохраняется неблагоприятная тенденция ухудшения здоровья детей [1, 2].

Ведущее место в структуре детской заболеваемости стабильно занимают заболевания органов дыхания: незрелость дыхательной системы дошкольников делает ее особо уязвимой, что создает риск респираторной патологии [3].

Уральский федеральный округ – один из самых экономически развитых регионов в Российской Федерации, однако промышленный прогресс региона обуславливает экологическое неблагополучие территории [4]. По объему выбросов в атмосферу загрязняющих веществ крупные города Челябинской области устойчиво входят в число самых неблагополучных. Как следствие, среди детей наблюдается рост функциональных отклонений, острых и хронических патологий, ассоциированных с загрязнением воздуха [5, 6].

Вышеизложенное актуализирует необходимость разработки и внедрения профилактических программ, в содержании которых важная роль отводится дыхательной гимнастике.

Результаты многочисленных исследований свидетельствуют, что овладение навыком рационального дыхания оказывает общеукрепляющее и оздоровительное воздействие на организм ребенка. Физиологически

правильное дыхание не только обеспечивает нормальную работу легких, но и, благодаря дыхательным движениям диафрагмы, облегчает деятельность сердца, активизирует кровообращение в органах брюшной полости, стимулирует механизмы саморегуляции, благодаря чему удается стабилизировать работу всех органов и систем организма на оптимальном для его функционального состояния уровне [7, 8].

Дыхательные мышцы (как и скелетные) управляются импульсами, поступающими из двигательной зоны коры больших полушарий головного мозга. Таков механизм произвольного управления дыхательными движениями. Однако он происходит в границах, определяемых хеморецепторными стимулами. Дыхание – единственная висцеральная система, подверженная произвольному управлению, на чем и основано действие дыхательной гимнастики [9].

Упражнения дыхательной гимнастики характеризуются произвольной регуляцией компонентов дыхательного акта – характера и продолжительность фаз дыхательного цикла и могут выполняться как в сочетании с движениями различными звеньями опорно-двигательного аппарата, так и без них (рис. 1).

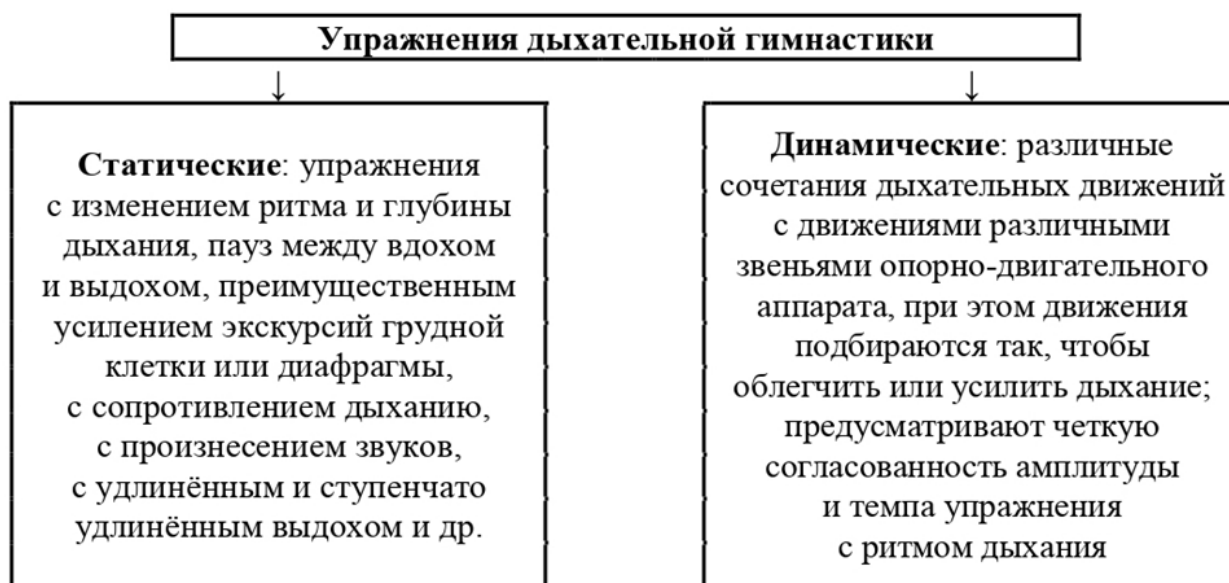


Рисунок 1 – Классификация упражнений дыхательной гимнастики

На основе рекомендаций специальной литературы были разработаны девять сюжетных комплексов упражнений дыхательной гимнастики («Птичий двор», «Африка», «Морское путешествие») и др. (таблица 1).

Каждый комплекс включал от 8 до 12 упражнений и применялся в течение трех недель в разных формах физического воспитания: 1 неделя – в процессе занятий по физической культуре; 2 неделя – в процессе утренней зарядки; 3 неделя – в процессе гимнастики после дневного сна.

Пример сюжетного комплекса дыхательной гимнастики

Содержание упражнений	Методические указания
Комплекс упражнений дыхательной гимнастики «Птичий двор»	
1 «Индюк по двору ходил, щёки дул, что было сил»: и. п. – ст. ноги вместе, руки в стороны – вниз, кисти в стороны; 1–8 – после вдоха надуть щёки, задержать дыхание, 8 шагов вперед на пятках	Начинать с 4 шагов. Постепенно увеличивать количество шагов с задержкой дыхания (8 – 16 – 32). Упражнение выполняется однократно
2 «Петух»: и. п. – о. с.; 1 – взмах руками в стороны, вдох, 2–3–4 – 4 ступенчатых пружинящих движения руками вниз, ступенчатые выдохи, на каждый выдох говорить один слог: «Ку – ка – ре – ку»	Сохранять положение правильной осанки. Руки прямые, напряжённые, пальцы вместе.
3 «Курочка»: и. п. – ст. ноги врозь, руки на пояс; 1 – поворот вправо, правую руку в сторону ладонью вверх, глубокий вдох, 2 – и. п., выдох, сказать: «Ко-ко-ко»	Ноги прямые. Стопы прижаты к полу. Рука прямая. На повороте смотреть на ладонь своей руки. Увеличивать амплитуду движений.
4 «Цыплята клюют»: и. п. – о. с., вдох; 1 – присед, постучать указательными пальцами по коленям, выдох, сказать: «Клю-клю», 2 – и. п., вдох	Спина прямая. Присед глубже.
5 «Гуси шипят»: и. п. – ст. ноги врозь, руки внизу, вдох; 1–2 – наклон вперед, прогнувшись, руки назад, выдох со звуком «ш-ш-ш», 3–4 – и. п., вдох	Ноги прямые. В наклоне смотреть вперед, туловище горизонтально
8 «Утка ловит рыбку в пруду»: и. п. – о. с.; 1 – глубокий вдох носом, 2 – зажать пальцами нос и присесть («утка нырнула под воду»), задержав дыхание, 3–7 – сидеть, задержав дыхание, 8 – и. п., вдох, выдох, сказать: «Кря»	Первоначально задержка дыхания – 5 с; постепенно увеличивать время задержки дыхания до 15–20 с. Упражнение выполняется однократно

Каждый комплекс включал от 8 до 12 упражнений и применялся в течение трех недель в разных формах физического воспитания: 1 неделя – в процессе занятий по физической культуре; 2 неделя – в процессе утренней зарядки; 3 неделя – в процессе гимнастики после дневного сна. Упражнения гипоксического характера (в приведённом в качестве примера комплексе – упражнения «Индюк», «Утка») применялись с первой недели, время задержки дыхания постепенно возрастало от 4–5 с до 15–20 с. В декабре применялся комплекс дыхательной гимнастики «Закаливающее носовое дыхание».

Исследование проводилось на базе МАДОУ «Детский сад № 350 города Челябинска», с участием детей 6–7 лет (подготовительных групп).

Для оценки функции внешнего дыхания и функционального состояния дыхательной системы применялись функциональные пробы Штаге и Генчи и метод спирометрии (спирометр ССП – сухой портативный). В процессе педагогического эксперимента наблюдали достоверное улучшение показателей функционального состояния дыхательной системы, таких, как величина задержки дыхания на вдохе и на выдохе и величина жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ) (таблица 2).

Таблица 2

Сравнение функциональных показателей дыхательной системы детей 6–7 лет (n=24)

Показатели, единицы измерения	Сентябрь ($X \pm \sigma$)	Февраль ($X \pm \sigma$)	p
Проба Штаге, с	32,1±4,8	37,2±4,7	<0,05
Проба Генчи, с	11,3±4,5	18,5±4,1	<0,05
ЖЕЛ, мл	1373±100,1	1619,9±99,6	<0,05

Таким образом, применение комплексов дыхательной гимнастики оказало положительное влияние на динамику функциональных показателей дыхательной системы детей 6–7 лет.

Литература

1. Антонова, А. А. Состояние здоровья и физического развития детей дошкольного возраста / А. А. Антонова, Т. А. Хуторская // *Международный научно-исследовательский журнал*. – 2020. – № 11-2 (101). – С. 10–13.
2. Баранов, А. А. Состояние здоровья детей современной России : монография / А. А. Баранов, В. Ю. Альбицкий, Л. С. Намазова-Баранова, Р. Н. Терлецкая. – М. : ПедиатрЪ, 2018. – 120 с.
3. Воробьева, А. В. Об этиопатогенезе острого бронхита и бронхиолита у детей (обзор литературы) / А. В. Воробьева // *Вестник новых медицинских технологий*. – Электронное издание. – 2017. – № 4. – С. 268–273.
4. Забурдин, С. Д. Экологические проблемы уральского федерального округа и способы их решения / С. Д. Забурдин, Д. Д. Мельников // *Экология. Риск. Безопасность : материалы Всерос. науч.-практ. конф.* – Курган : КГУ, 2020. – С. 64–65.
5. О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения города Челябинска в 2020 году : Государственный доклад. – Челябинск : Управление Роспотребнадзора по Челябинской области ; Центр гигиены и эпидемиологии в Челябинской области, 2021. – 154 с.
6. О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2020 году : Государственный доклад. – М. : Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2021. – 256 с.
7. Шульпина, В. П. Методология и технология совершенствования дыхательной функции в процессе физического воспитания школьников с различным состоянием здоровья : дис. ... д-ра пед. наук / В. П. Шульпина. – Омск : СибГУФК, 2006. – 422 с.
8. Горина, Е. В. Физкультурно-оздоровительная методика музыкально-ритмической дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста : дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Горина. – М. : РГУФКСиТ, 2007. – 223 с.
9. Осипенко, Е. В. Совершенствование функции внешнего дыхания у младших школьников / Е. В. Осипенко, С. В. Севдалев. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2013. – 216 с.