

ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА У РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ПРОГРАМАХ

Криницький Ілля Олександрович,

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат біологічних наук, доцент **Мироненко С. Г.**

Дихальна гімнастика – це комплекс спеціальних вправ, спрямованих на поліпшення функції дихання, зміцнення дихальних м'язів та загальне покращення дихальної системи. Ці вправи можуть бути рекомендовані для пацієнтів з різними захворюваннями легень, після травм чи операцій, а також для тих, хто має проблеми з диханням через стрес чи тривогу.

Дихальна система (рис. 1) – сукупність органів, які забезпечують організм киснем і звільняють його від вуглекислого газу, тобто здійснюють газообмін. Складається з дихальних шляхів, легень та дихальних м'язів. Повітря надходить у легені та виштовхується з них завдяки змінам тиску внаслідок скорочення і розслаблення діафрагми та інших дихальних м'язів. За допомогою дихальної системи кисень потрапляє в кров. Розрізняють верхні (зовнішній ніс, носова порожнина, глотка) та нижні (гортань, трахея, бронхи) дихальні шляхи.

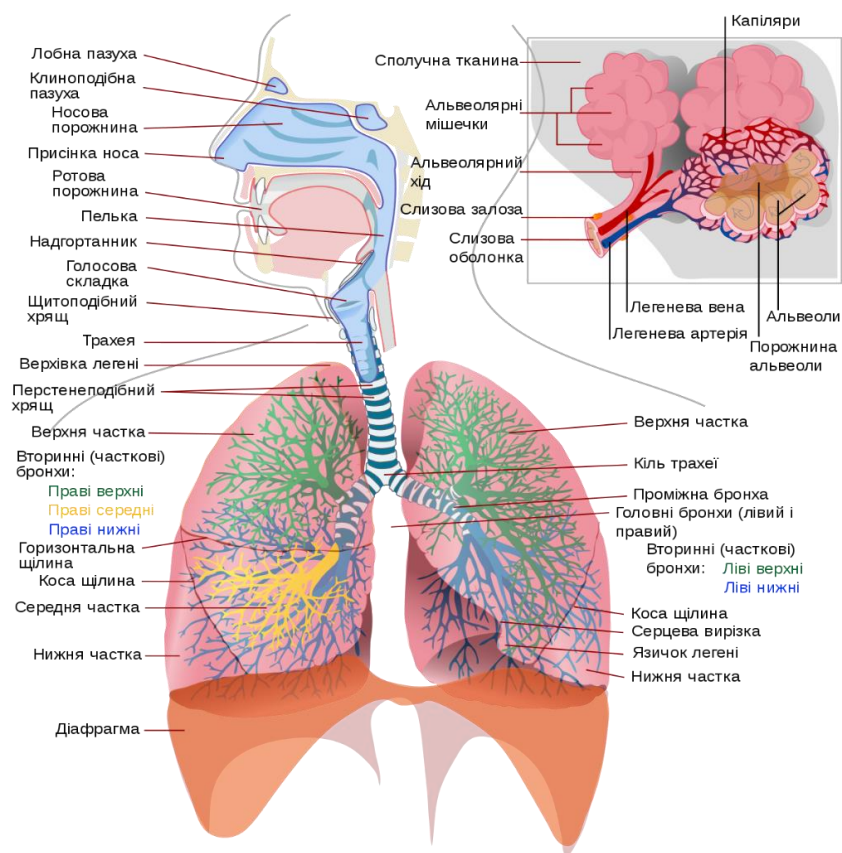


Рис. 1. Будова дихальної системи

У носовій порожнині повітря очищується від пилу, зволожується та зігрівається. Гортань відіграє головну роль у голосоутворенні. Трахея – головний дихальний шлях до легень. Вона розгалужується на два головні бронхи, що проводять повітря до правої та лівої легень. Бронхи, в свою чергу, поступово розгалужуються на повітроносні шляхи щораз меншого діаметра. Виділяють вторинні бронхи (п'ять часткових бронхів; вентилюють долі легень), третинні бронхи (сегментарні гілки часткових бронхів; вентилюють окремих сегмент долі), термінальні бронхіоли (кінці розгалуження сегментарних бронхів, що ведуть до альвеол). Легені – парні губчасті конусоподібні органи, розміщені в плевральній порожнині. Основна їхня функція – забезпечення організму киснем і виділення вуглекислого газу. За обсягом виконуваної роботи легені посідають друге місце після серця.

Функція дихання забезпечується дихальними м'язами. Головний дихальний м'яз – діафрагма. Це м'язова перегородка у формі купола, що відмежовує грудну порожнину від черевної. У процесі дихання їй допомагають зовнішні та внутрішні міжреберні м'язи і м'язи живота (рис. 2).

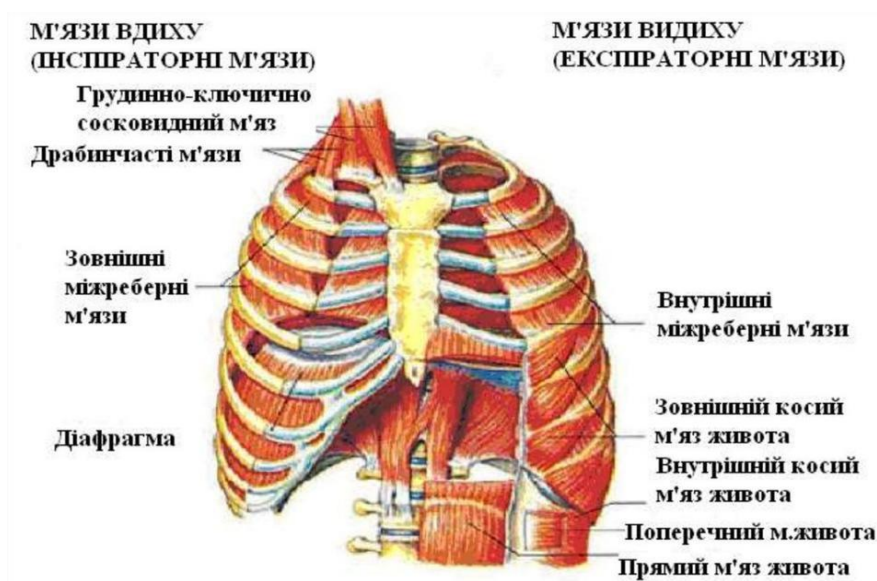


Рис. 2. Дихальні м'язи

Для зміцнення дихальних м'язів та покращення функції дихання або відновлення правильних механізмів дихання, втрачених після перенесених захворювань використовують дихальні вправи. Дихальні вправи в реабілітації відіграють важливу роль не тільки у поліпшенні функцій дихання, а й загального стану пацієнта. Ось кілька основних значень таких вправ [1-3]:

1. Покращення об'єму легень: дихальні вправи допомагають збільшити об'єм легень та збільшити їх еластичність. Це особливо важливо

для пацієнтів з респіраторними захворюваннями, які можуть мати зменшений об'єм легень через запалення чи ушкодження.

2. Покращення контролю над диханням: дихальні вправи допомагають пацієнтам навчитися правильно дихати, контролювати глибину та частоту дихання.

3. Зменшення дихальних симптомів: деякі дихальні вправи спрямовані на зменшення симптомів, таких як задишка, кашель або біль у грудях. Вони можуть допомогти зняти напругу з м'язів, покращити циркуляцію повітря в легенях та зменшити запалення.

4. Покращення фізичної витривалості: регулярні дихальні вправи можуть допомогти покращити фізичну витривалість та збільшити енергію. Це може бути особливо корисно для пацієнтів, які відновлюються після травми або операції.

5. Зменшення стресу та тривоги: деякі дихальні техніки, такі як глибоке дихання та релаксаційні вправи, можуть допомогти знизити рівень стресу та тривоги. Це може мати позитивний вплив на загальний психічний стан пацієнта та сприяти швидшій реабілітації.

Комплекс спеціальних дихальних вправ та технік називається дихальною гімнастикою [1-3]. Дихальна гімнастика може включати в себе різноманітні методи та вправи, такі як:

1. Діафрагмальне дихання: вправи, спрямовані на активізацію роботи діафрагми, основного м'яза, що використовується при диханні. Це допомагає вентилювати нижні долі легень, збільшити об'єм легень та ефективність дихання.

2. Повільне та глибоке дихання: вправи, що сприяють зниженню частоти дихання та підвищенню глибини вдиху та видиху, що може зменшити стрес і покращити кисневий обмін.

3. Контрольоване дихання: вправи, які допомагають пацієнтам навчитися керувати своїм диханням, зокрема, затримувати дихання або змінювати ритм, навчитися подовженому видиху.

4. Релаксаційні техніки: вправи, спрямовані на зниження напруги та стресу, включають в себе дихання з уявленням спокійного місця (медитація) або максимальне м'язове розслаблення під час дихання.

5. Робота зі звуком: деякі методи дихальної гімнастики включають в себе використання звуків під час дихання, таких як шипіння чи випускання звуків «о» – звукова гімнастика. Використовується у роботі з пацієнтами, що перенесли ковід, бронхіти, запалення легень, які хворіють на бронхіальну астму.

6. Позиційна дихальна гімнастика: вправи, що виконуються в певних позиціях тіла (дренажна гімнастика), таких як лежачи, сидячи або стоячи, з метою поліпшення ефективності дихання та допомоги в очищенні легенів.

Отже, дихальні вправи є важливим та ефективним засобом у процесі реабілітації та поліпшення функції дихання. Вони мають значення для пацієнтів із різноманітними захворюваннями легень, після хірургічних втручань або травм, а також для тих, хто прагне зберегти або поліпшити своє загальне здоров'я та зменшити рівень стресу. Поширення знань про користь таких вправ та рекомендації щодо їх виконання мають велике значення для всіх, хто стикається з проблемами дихання або прагне підвищити рівень власного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Ільницька Г.С., Гончарук Н.В. Терапевтичні вправи : навч. посіб. Харків : НФаУ, 2021. 198 с.
2. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві : зб. наук. праць XIII Всеукраїнської студентської наук.-практ. конф. Вінниця: ТОВ «Твори», 2021. 148 с.
3. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина : підручник для студентів і лікарів ; за заг. ред. В. М. Сокрута. Краматорськ : Каштан, 2019. 480 с.

СТАН ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ СПОРТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Лемешко Любомир Артурович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор **Корносенко О. К.**

Максимальна реалізація індивідуальних спортивних можливостей є одним із головних завдань спортивної підготовки. У плаванні, як і в будь-якому іншому виді спорту, досягнення високих результатів вимагає не лише технічної майстерності, а й сильної мотивації та внутрішньої дисципліни. Однак формування та підтримка мотивації може бути складним процесом, особливо на етапі максимальної реалізації спортивних можливостей, коли спортсмени зіштовхуються з великими фізичними та психічними навантаженнями.

Аналіз останніх досліджень у галузі спортивної підготовки та психології дав нам можливість виділити низку учених, що присвятили свої дослідження цій темі, зокрема (Д. Аткинсон, В. Ботов, В. Ковальов, Д. Колосов, Г. Ложкін, Т. Пальчик, Л. Матвеева, С. Рубінштейн та ін.). У багатьох літературних джерелах висловлено різні погляди щодо природи