

УДК 615.8

Івченко О.М.

канд. фіз. вих., доц. ДВНЗ УДХТУ

ВИКОРИСТАННЯ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ СТРЕЛЬНИКОВОЇ А.М., ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ВІДНОВЛЕННЯ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Одним з найважливіших і в той самий час найменш вивчених факторів, що лімітують фізичну працездатність, є діяльність респіраторної системи. При цьому, в теорії фізичної підготовки спортсменів, процес розвитку здібностей респіраторної системи виділяється вкрай рідко, вважається, що він здійснюється достатньою мірою під час тренування.

Мета: довести ефективність використання методики дихальної гімнастики А.М. Стрельникової для покращення відновлення баскетболістів.

Завдання: Аналіз науково-методичної літератури; здійснення аналізу і систематизації виявлених методик; проведення функціонального тестування баскетболістів 17-18 років.

Аналіз науково-методичної літератури за змістом різних дихальних вправ виявив, що більшість із них було розроблено для лікування захворювань органів дихання, гіпертонічних станів, нормалізації обміну речовин, при цьому спрямованість впливу дихальних вправ зводиться до зміцнення дихальних м'язів, збільшення життєвої ємності легень (ЖЕЛ), насичення крові вуглекислим газом, тощо. Інформація про доцільність застосування дихальних вправ у спортивній діяльності, зокрема у баскетболі значно менша [1, 4, 6, 7].

Але ж дихальні вправи є невід'ємною частиною навчально-тренувального процесу баскетболістів; оскільки кожна вправа, кожен рух людини супроводжується вдихом та видихом. Дихання – головне джерело життя. Людина зможе прожити без води і їжі кілька днів, а без повітря максимум – кілька хвилин.

Дихальна гімнастика - це рухове навантаження, при якому відбувається зміна серцевого ритму, спрямована в тому числі на включення додаткових об'ємів повітря, що вдихається.

Наприклад, йоги надавали своїй теорії дихання соціальної значущості. Мова йде про те, що за допомогою правильного дихання, на думку йогів, можна дати здоров'я не лише окремим людям, окремим народам, а й усьому людству. «Одне тільки покоління людей, які правильно дихають, – пише Рамачарака, - відродить людство і зробить хвороби таким рідкісним явищем, що на них дивитимуться, як на щось незвичайне».

Доведено, що висока ефективність природного та штучного гіпоксичного тренування в спорті (тренування в барокамерах, дихання гіпоксичними

сумішами та ін.) для попередньої адаптації до гірських умов, для формування гіпоксичного стану без порушення рівня адаптації в інших компонентах підготовленості спортсменів, але їх проведення вимагає наявності дорогого та громіздкого обладнання. Однак існують альтернативні методики, одну з яких ми сьогодні розглянемо, як допоміжний засіб відновлення баскетболістів.

На сторінках численних наукових публікацій йдеться про необхідність пошуку та використання резервних можливостей дихальної системи організму спортсмена, але зараз немає чіткої концепції використання дихальних вправ у спортивному тренуванні в ациклічних видах спорту, зокрема, в баскетболі, де особливо необхідна стійкість до гіпоксичних станів, що неодноразово виникає під час різко змінюваного характеру рухової активності, при виконанні зупинок, розворотів, зміни темпу та напрямку руху при виконанні захисних дій та у нападі, бігу, який миттєво може завершитися стрибком і т.д.

Переслідуючи мету пошуку оптимальних методик, які дозволять полегшити адаптацію стану гіпоксії в процесі виконання інтенсивної фізичної роботи під час тренування баскетболістів, а також швидке відновлення організму в період відпочинку, були здійснені аналіз і систематизація виявлених методик дихальних вправ [1, 2, 6].

Відомі наступні методики, ефективність яких науково підтверджена численними дослідженнями, а саме: методики трифазного дихання (система Л. Кофлера, система Лобанової); метод вольової ліквідації глибокого дихання (ВЛГД) К.П. Бутейко, затримки дихання (Ю. Буланов, Ю.А. Андрєєв), дихальна гімнастика А.М. Стрельникової, методики цигун і пранаяма, холотропне дихання, ребефінг, вайвейшен та ін. Ретельному аналізу науковцями, були піддані апаратні методи дихальних вправ: методи додаткового дихального простору - дихання через трубку (А. Галузін), респіратори, протигази; гіпоксичні тренування (за допомогою гіпоксикаторів), нормобарична гіпоксія (Р.Б. Стрелков), інтервальні гіпоксичні тренування (А.З. Колчинська, А.Л. Латишкевич, М.П. Закусило та ін); застосування локального негативного тиску в барокамерах (В.У. Аванесов), дихального вібратора, дихального осциляторного електротренажера, електростимулятора діафрагми, комп'ютерних комплексів з біологічним зворотним зв'язком, метод довільного зменшення хвилинного об'єму дихання Н.А. Агаджаняна та ін; дихання через тренажер дихальний індивідуальний (ТДІ) В.Ф. Фролова та ін. [1, 3, 4, 6].

Але слід також відзначити, що існують протипоказання для використання дихальної гімнастики, а саме: коли зберігається підвищена температура тіла без симптомів, з'явилася задишка та ускладнене дихання, присутній біль в грудях та прискорене серцебиття, виникли набряки кінцівок.

Також дихальну гімнастику варто припинити, коли в процесі її виконання ви помітили: запаморочення, задишку сильніше звичайної, біль в грудях, надмірну пітливість, сильну стомлюваність; аритмію тощо.

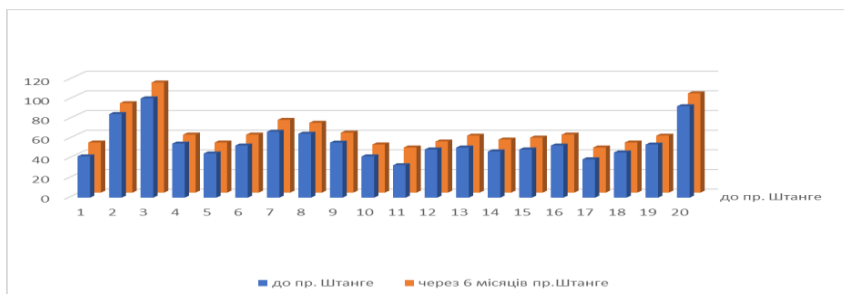
Аналіз спрямованості та механізмів впливу дихальних вправ на організм, фізіологічних зрушень та протипоказань для використання дозволив виявити найбільш зручний, ефективний для здоров'я та доступний для виконання під час тренувального процесу та в період відновлення методик, застосування якої, дозволить підвищити працездатність баскетболістів. До них увійшло тренування резервів потужності дихальної системи за методикою А.М. Стрельникової.

Методика даної гімнастики полягає в особливому диханні. Так в дихальних вправах за методикою А. М. Стрельникові – короткий і різкий вдих носом робиться на рухах, що стискають грудну клітину. Дихальна гімнастика А. М. Стрельникової є однією з найпопулярніших методик оздоровлення організму. Її особливостями та важливими перевагами є використання форсованого вдиху та залучення у процесі дихання найпотужнішого дихального м'яза – діафрагми.

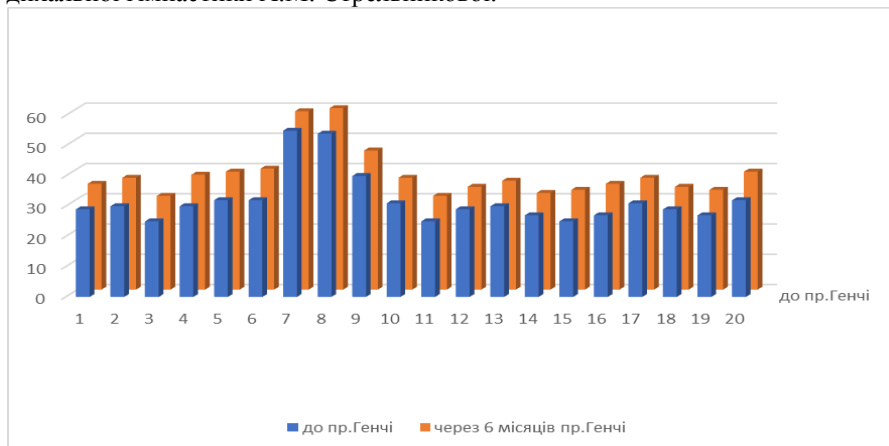
Активна робота всіх частин тіла (ніг, рук, голови, черевного преса, тазового, плечового пояса і т.д.) в сукупності з виконанням короткого та різкого вдиху через ніс при пасивному видиху викликає загальну фізіологічну реакцію всього організму, що призводить до посилення внутрішнього тканинного дихання та підвищення засвоюваності кисню тканинами. Найбільш примітним у гімнастиці А.М. Стрельникової є парадоксальне поєднання дихальних циклів із рухами тіла [1, 3, 5, 7].

Доцільно займатися дихальною гімнастикою рано-вранці або пізно ввечері. Дуже важливо навчитися виконувати усі види дихання ритмічно. Вправи на дихання найкраще включати в підготовчу та заключну частину тренувань.

До та після шести місяців занять дихальними вправами із затримками на вдиху та видиху, функціональне тестування баскетболістів 17-18 років, виявило збільшення на 29 % часу затримки дихання на вдиху (проба Генчі) та на 24 % часу у пробі Штанге (затримка дихання на видиху).



Отримані в ході експериментальної роботи позитивні результати, при максимальній доступності функції зовнішнього дихання для довільного регулювання та необхідності підвищення ефективності тренувального процесу передбачають включення до тренувальної програми баскетболістів, методику дихальної гімнастики А.М. Стрельникової.



Висновок. Тож, природні дихальні вправи сприяють прискоренню адаптації до тренувальних впливів у баскетболі, що звісно, прискорює процес відновлення. На завершення хочеться згадати Рамачарака, який так визначає значення дихання: «Дитина робить довгий глибокий вдих, утримує на хвилину повітря в легенях, щоб витягти з його життєдайні частини, а потім повільно видихає його, і життя для нього почалося. Старий випромінює слабке зітхання, дихання його обривається, і життя припиняється. Від першого глибокого подиху дитини до останнього подиху вмираючого старого минає довге життя постійного дихання».

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Івченко О.М. Комплексний контроль підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки [дисертація]. Дніпро; 2019. 327 с.

2. Івченко О.М., Мітова О.О., М'ячін В.Г. (2023). Нечітко-логічна експертна система для інтегральної оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. ХДАФКіС. УДК: [796.323.2:796.015.31+796.015.865.14] ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4161. 2023, №2(28), 15–26 doi: 10.15391/si.2023-2.02 2023. Спортивні ігри, № 2 (28), С. 15-26. С. 131.

3. Івченко О.М., Гуменна Т.В. Застосування програми психолого-педагогічного супроводу тренувальної діяльності баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Міжнародна науково-практична конференція для освітян «Березневий науковий дискурс 2023» на тему «Детермінанти посилення ролі освіти у повоєнному відновленні України», 22 березня 2023. м. Чернівці. с. 241-244. 335С.

4. Івченко О.М. Аналіз дистанційного навчання з дисципліни фізична культура в ДВНЗ Український державний хіміко-технологічний університет в умовах сьогодення. у Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасний стан та перспективи розвитку науки, освіти, технологій та суспільства»: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції у 3 ч. Кременчук: ЦФЕНД, 2023. Ч. 1. 63 с. 34-39с.

5. Мітова О. О., Малойван Я. В., Ханюкова О. В., Івченко О. М., Раковська І. А. Підходи до оцінки змагальної діяльності в командних спортивних іграх. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023. – Випуск 3 (161) 23. – с.168. С. 122-127.

6. Мітова О.О., Івченко О. М., Онищенко В. М., Полякова А. В., Ханюкова О. В. Визначення значущості сторін підготовленості та показників змагальної діяльності як підґрунтя розробки комплексної системи контролю гравців у баскетболі. ХДАФК Включено до Переліку електронних наукових фахових видань України категорії «Б» Спортивні ігри, 4 (26), 72. 2022. С. 16-27.

7. Grygoriy P. Grihan, Nataliya V. Moskalenko, Soslan G. Adyrkhaiev, Lyudmyla V. Adyrkhaieva, Oksana M. Ivchenko, Serhii V. Ovcharenko, Kostiantyn V. Prontenko. Dependence of Students' Health on the Organization of their Motor Activity in Higher Educational Institutions. Wpływ organizacji aktywności ruchowej studentów na uczelniach na stan ich zdrowia. Acta Balneol, TOM LXIV, Nr 5(171);2022:445-450.

8. Solovey O.M., Mitova O.O., Solovey D.O., Boguslavskiy V.V, Ivchenko O.M. 2020 Pedagogy of Physical Culture and Sports (Pedagogics, psychology, medical- biological problems of physical training and sports) Analisis and

generalization of competitive activity results of handball clubs in the game development aspect.