

В. О. Нечасв

*старший викладач, Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

В. М. Марчук

*викладач, Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

«ПРАВИЛЬНЕ ДИХАННЯ» О. ЛОБАНОВОЇ У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

З кожним роком все гостріше, особливо в умовах несприятливої екології, стає проблема оздоровлення населення, а не його спортивного вдосконалення. У вирішенні такого завдання, на нашу думку, одну з провідних ролей могла б відіграти саме дихальна гімнастика, яка має багатющий досвід в аспекті розвитку і збереження здоров'я людини. Особливої уваги, на наш погляд, заслуговує система «правильного дихання» Ольги Лобанової, її попередників та послідовників, про що йдеться у роботі.

Ключові слова: дихальна гімнастика О. Лобанової, здоровий спосіб життя, трьохтактне дихання.

Вступ. На великий жаль, людство живе сьогодні виключно життям розуму, як кажуть, духовним життям [4]. Таке постійне піклування лише про розвиток інтелекту веде до того, що фізичні навантаження все зменшуються, що малопомалу починає впливати не лише на фізичне здоров'я, але й на психіку мислення людини загалом [3].

У наші дні потребу у здоровому способі життя усвідомили в усьому світі, в тому числі в Україні. З кожним роком збільшується кількість людей, які займаються фізичною культурою і спортом. Однак не всім приходиться в голову, що їх заняття пропадають майже дарма, а інколи навіть приносять шкоду саме через невміння дихати. Гімнастика, не пов'язана з правильним диханням, розробляє лише зовнішню мускулатуру [5].

Людина дихає, рідко задумуючись над цим процесом серйозно. Але ж сьогодні не секрет, що дихання – це ключ до оздоровлення і зміцнення організму, гарного самопочуття, активності тощо. Разом з тим більшість запропонованих методик дихання являють собою кальки східних методик, що природньо віддаляє їх від вітчизняного читача [7].

Постановка проблеми. На відміну від різновидів систем харчування, систем дихання існує не так вже багато. Це не дивно, адже простір для творчості тут не такий вже великий.

По-перше, ми не можемо вибирати, чим нам дихати. По-друге, не існує ніяких беззаперечних критеріїв, за якими людина могла б контролювати своє дихання і бути впевненою, що вона це робить правильно. По-третє, вплив правильного дихання на організм великий, але не специфічний, так що зміни самопочуття і взагалі стану здоров'я важко приписати змінам у способі дихання.

Застосування фізичних вправ з лікувальною метою має багатотисячолітню історію. Так, в Древньому Китаї ще в третьому тисячолітті до нашої ери використовувалася лікувальна гімнастика з акцентом на дихальні вправи. У священних індуських трактатах «Знання життя» (1800р. до н.е.) обґрунтовано вчення про

пасивні і активні вправи, правильне дихання. Індійські мудреці стверджували, що видих має бути у 3-4 рази довший за вдих (якщо вдих триває 2-3 секунди, то видих 6-8 чи 9-12 секунд). Що ж до частоти дихання, то воно має бути нечастим. Йоги поступово скорочують його до 6-9 вдихів-видихів за хвилину, тоді як у переважної більшості людей частота дихання в середньому у дорослих становить 12-15, у підлітків – 16-20 актів за хвилину.

Ще одна беззаперечна істина традиційних систем дихання – дихати треба носом. Бо лише цей орган призначений для дихання, а рот – для вживання їжі.

Один з основоположників сучасної медицини Гіппократ (460–377 рр. до н.е.) рекомендував фізичні та дихальні вправи при різних захворюваннях.

Проте найактивніше та успішніше лікувальна фізкультура стала розвиватися в ХІХ і особливо ХХ столітті в Європі і Північній Америці.

Досліджуючи стержневі питання сформованої дихальної системи О. Лобанової, прослідковується, що вона створила її, об'єднавши кращий досвід східних і західних шкіл дихання [6, 7].

У 20-х роках минулого століття О. Лобанова викладала курс дихання для співаків і артистів в інституті ритміки і у театрі імені Євгена Вахтангова. Крім того, вона займалась постановкою голосу молодих талантів в інших театрах Росії.

Саме за збігом двох обставин долі – професіональних потреб і власного здоров'я, О. Лобанова створила першу вітчизняну методичку «правильного дихання». Справа у тому, що, страждаючи від важкого захворювання легенів, вона почала займатись трьохфазним диханням за методикою Лео Кофлера. В 20-х роках ХХ століття це був один з найвідоміших авторів дихальної гімнастики (не лише профілактичної, але й лікувальної). Сам Кофлер також хворів і вилікував важку форму туберкульозу, створюючи свою практику трьохфазного дихання.

Щоб побороти недугу, він вивчав медицину, збагатив свої знання з фізіології гортані та органів дихання, вивчив «Анатомію людини» доктора Генле.

Займаючись за Кофлером, О. Лобанова одужала. Поправивши здоров'я, вона не залишила гімнастику Кофлера, а модернізувала її для загального оздоровлення і розвитку голосових здібностей.

З часом Міністерство культури СРСР ввело в навчальний план хореографічних училищ спеціальний предмет – «Дихальна гімнастика за методикою Лобанової-Попової» [7].

Підтвердження правильності основних принципів «правильного дихання» О. Лобанової прослідковується в тлумаченнях сьогодні найпопулярніших і найефективніших практик Стрельнікової, Бутейко, Фролова та ін.

Для теоретичного дослідження ми обрали методичку О. Лобанової.

«Ніщо так не руйнує організм людини, як недостатнє і неправильне дихання», стверджувала вона. «Людина тратить величезну кількість сил і часу, щоб організувати правильний режим харчування, але при цьому забуває про найнеобхідніше – правильне дихання» [7].

За системою О. Лобанової дихальний акт складається з трьох частин: **вди-ху**, який транспортує у кров кисень, **видиху**, під час якого видаляються з легенів непотрібні продукти, і **паузи** – відпочинку легеневої системи перед новим дихальним актом.

Важливо відмітити, що **вдих** має бути невимушеним. При фізіологічно правильному диханні людина має після кожного видиху витримати проміжок часу «паузу» до початку нового вдиху, коли крові знадобиться свіжий кисень і автоматично відбудеться подразнення у корі продовгуватого мозку, який залучить усі складові до здійснення нового вдиху.

Якщо дихальну вправу розпочати з видиху і після цього витримати паузу, то вдих має бути невимушеним, безшумним, вільним, рівномірним і повним.

Видих. Слід стежити, щоб він не завершувався надмірним стискуванням грудної клітини, адже ціль видиху полягає в тому, щоб очистити легені від продуктів розпаду відпрацьованого повітря, а не витиснути звідтіля все повітря разом з киснем. Коли ми витиснемо залишкову частину повітря з легенів, то нам не вдасться забезпечити фізіологічний імпульс для вдиху. Подібні явища часто спостерігаються у людей, які довго говорять на «одному подихові», або ж невміло дихають під час співу. І тим, і іншим не вистачає повітря для завершення дії.

Мета і завдання дослідження полягають у подальшому вивченні найвідоміших сучасності систем дихання на прикладі О. Лобанової, їх значення у застосуванні на практиці з метою подальшого зміцнення організму людини та дотримання нею здорового способу життя.

Результати дослідження. Щоб навчитись дихати правильно, як стверджує О. Лобанова, не задумуючись над цим процесом, потрібно насамперед привчити себе до виконання впорядкованого видиху. Той, хто працює над своїм диханням, має раз і назавжди запам'ятати про фізіологічний видих наступне: «Якщо видих був правильним, то після паузи фізіологічно вірним буде і вдих».

Загалом при правильному трьохтактному диханні дихальний апарат людини працює економно, адже загалом в стані спокою знаходиться досить тривалий час.

З багатолітньої практики спеціалістів з оздоровчого дихання встановлено, що фази у «дотриманні паузи» і «невимушеного вдиху» відіграють першочергову і основну роль в оздоровленні всього організму.

Дихальна гімнастика як правило супроводжується виконанням вправ у положенні лежачи та стоячи з гімнастичними палицями і без них.

Як правильно організувати заняття.

1. Не слід на перших заняттях виконувати дихальні вправи більше 10 хвилин за один раз та більше 3 разів на день.
 - на 2-й тиждень можна тренуватись три рази на день по 12 хв.;
 - на 3-й – 3 рази по 13 хв.;
 - на 4-й – 3 рази по 15 хв.;
 - на 5-й – 3 рази по 17 хв.;
 - на 6-й – 3 рази по 18 хв.;
 - на 7-й – 3 рази по 20 хв.;
 - на 8-й тиждень можна тренуватись вже 4 рази по 15 хв. на день. Потім упродовж місяця потрібно зберегти навантаження, не зменшуючи та не збільшуючи його.
2. Якщо під час заняття ви відчуваєте втому, то виконання вправ негайно припинити.
3. У деякого в перші дні занять можуть відбутись приливи крові до голови і запаморочення. Це не є небезпечним, але заняття слід припинити і продовжити його після відпочинку (можливо через декілька днів).
4. Займатись потрібно в добре провітрюваному приміщенні або на відкритому повітрі, адже головна мета вправ полягає не лише у розвитку дихального апарату, але і вентиляції легенів та оновленні крові.
5. Одяг при цьому має бути простим, зручним, з натуральних тканин, не повинен сковувати рухи і не бути надміру теплим.

6. Не слід тренуватись одразу після їжі. Має пройти не менше години часу. Кращий час для виконання дихальних вправ – за годину або півгодини до вживання їжі.
7. Не слід долучатись до групових занять. Дихальні вправи вимагають великої концентрації уваги, тому відволікання не допустимі.
8. Щоб можна було відслідковувати результати занять дихальною гімнастикою, потрібно обов'язково зафіксувати вихідні дані у щоденнику (об'єм грудної клітки, спірометрію, кількість спожитого кисню) і періодично повторювати заміри.
9. Під час тренування не слід напружувати м'язи, особливо під час виконання видихів.
10. Кожен дихальний акт проводити якісно, готуючи повний видих, невимушену паузу з затримкою дихання і при появі внутрішнього природного бажання зробити спокійних вдих.

Навчитись ритму повного (правильного) дихання – це лише частина завдання; інша частина (головна) – досягти, щоб воно стало звичайним, повсякденним у вашому подальшому житті. Адже ми дихаємо автоматично і не можемо задумуватись кожного разу перед тим, як зробити вдих чи видих і де розмістити паузу.

Після тривалих занять дихальними вправами у приміщенні можна розпочинати практикувати повне дихання під час спокійної ходьби [6]. Дихальний акт може бути таким:

- короткий повний вдих – 2 кроки, злегка припіднімаючи при цьому голову;
- подовжений активний видих – 4 кроки, дещо опускаючи при цьому голову;
- пауза – 2 кроки.

Тривалість вдиху, видиху і паузи може бути різною в залежності від типу ходьби (ранкова, оздоровча, прогулочна, звичайна), швидкості пересування та додаткових навантажень (з ношею в руках, літній чи зимовий одяг, якість дорожнього покриття, рельєф місцевості тощо).

Висновки. Людина тратить велику кількість сил і часу, щоб організувати правильний режим харчування, але при цьому забуває про найнеобхідніше – правильне дихання.

Акт дихання відбувається автоматично, тобто людина дихає так, як дихається. Однак неправильне дихання є причиною не меншої, якщо не більшої, кількості хвороб, ніж неправильне харчування.

Дихальна гімнастика О. Лобанової має як оздоровче, так і лікувальне значення, але має свої вимоги і зобов'язує дотримуватись певних правил.

Правильне дихання має стати звичним у повсякденному житті людини.

«Правильне дихання», або глибоке дихання – це дихання з об'єднаною роботою всього дихального апарату.

Дихальною гімнастикою не слід займатись у чисельних групах. Дихальні вправи вимагають великої концентрації уваги.

З метою контролю за змінами в організмі під впливом занять дихальною гімнастикою перед їх початком слід завести щоденник самоконтролю. У ньому мають бути вихідні дані основних об'єктивних показників:

- кількість дихальних актів за 1 хв. у стані спокою;
- ЧСС за хвилину у стані спокою;
- об'єм грудей та екскурс грудної клітки при диханні;
- дані спірометрії.

До виконання кожної дихальної вправи слід ретельно готуватись, зберігаючи при цьому розслабленість і спокій.

Вправи дихальної гімнастики будуть корисними лише тоді, коли ми навчимося виконувати вдих, видих і паузу за фізіологічною потребою, а не за замовленням – «починаю робити вдих» і тому подібне.

Навчитись повного «правильного» дихання – це лише частина справи; досягти, щоб воно увійшло у ваш дихальний ритм і стало корисним надбанням – головне завдання кожного, хто дбає про свій організм.

За результатами дослідження, на наш погляд, система О. Лобанової «Правильне дихання» посідає провідне місце і є стержневою у проблемі актуальності досліджень роботи дихального апарату людини.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні використання статичних і динамічних вправ, які входять до комплексів дихальних гімнастик і рекомендуються спеціалістами з дихальних систем.

Список використаних джерел:

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. – К.: Здоров'я, 1990. – 180 с.
2. Афанасенко Р.Ф. Семь программ здоровья: способы естественного оздоровления. – Уфа, 1992. – 210 с.
3. Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. – М.: ФИС, 1986. – 286 с.
4. Малахов Г.П. Самолечебник XXI века. – Донецк: Стайкер; К.: ЗАО «НКП», 2005. – 448 с.
5. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик. – М.: Сова, 2003. – 391 с.
6. Правосудов В.П. Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой // Методическое пособие для специалистов ЛФК. – СПб., 2000. – 341 с.
7. Правильное дыхание Ольги Лобановой. Первая российская дыхательная практика. – СПб.: ИК «Невский проспект», 2005. – 288 с.

Every year, more acute, especially in adverse environmental, health of the population becomes a problem, not the sports development. In solving this problem, in our opinion, one of the leading role it could play a breathing exercises, which has rich experience in terms of development and preservation of human health. Particular attention, in our opinion, deserves the system «right breathing» of Olga Lobanova, its predecessors and successors, as explained in the paper.

Key words: O. Lobanova's breathing exercises, healthy living, breathing troh-taktne.

Отримано 13.10.2009