

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»
Институт повышения квалификации и переподготовки
Факультет повышения квалификации специалистов образования**

МЕТЛЮК ВИКТОР ВИКТОРОВИЧ

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА И ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ
ТРЕНИРОВКА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
ЗДОРОВЬЯ**

Квалификационная работа

Минск, 2017

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА	5
1.1 Виды дыхания	5
1.2 Требования к проведению дыхательных упражнений	6
1.3 Виды дыхательных методик	6
1.4 Практическое использование дыхательных упражнений на уроках физической культуры и здоровья	8
ГЛАВА 2 ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА	13
2.1 Сущность психофизической подготовки	13
2.2 Важнейшие звенья психофизической подготовки	13
2.3 Отдельные этапы психофизической подготовки	13
2.4 Десять уроков школы психофизической подготовки	14
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	21
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	24

ВВЕДЕНИЕ

В школьном возрасте основное количество отклонений возникает со стороны сердечно-сосудистой системы. Работа сердечно-сосудистой системы напрямую зависит от содержания кислорода в крови, состояния системы дыхания.

За счёт снижения, а затем резкого увеличения содержания кислорода в крови во время дыхательных упражнений происходит активация процессов сердечно-сосудистой и нервной систем. Благодаря гимнастике исчезают застойные явления в лёгких, улучшается кровоснабжение мозга, проходит излишняя возбудимость. При правильном дыхании исчезает хроническая усталость, повышается активность и работоспособность. Малая двигательная активность учащихся увеличивает развитие заболеваний органов и систем группы риска. Именно по этому, по моему мнению, следует уделять дыхательной гимнастике особое внимание на уроках физического воспитания и здоровья.

Объект исследования: система физического воспитания детей среднего школьного возраста.

Предмет исследования: дыхательная гимнастика, как составляющая структуры школьного урока физической культуры и здоровья.

Цель исследования: обоснование, подбор и экспериментальная проверка эффективности дыхательной гимнастики в структуре школьного урока физической культуры.

Согласно объекта, предмета, цели исследования были поставлены следующие **задачи:**

1. Исследовать состояние проблемы в научно-методической литературе, обобщить опыт и практику по вопросам использования отдельных методик дыхательной гимнастики на уроках физической культуры и здоровья в школе.
2. Проанализировать современные методики применения дыхательных упражнений в структуре урока физической культуры учащихся 5-7 классов.
3. Разработать и теоретически обосновать комплекс дыхательных упражнений для детей среднего школьного возраста.

Теоретическое значение работы заключается:

- В комплексном исследовании влияния дыхательных упражнений на физическую активность и самочувствие учащихся;
- В определении степени применения дыхательных упражнений в структуре урока физической культуры учащихся средних классов.

- В дополнении структуры урока физической культуры учащихся средних классов комплексом дыхательных упражнений.

Оценить эффективность разработанной технологии, установить её Актуальность темы обусловлена : фактором постоянного ухудшения состояния здоровья населения, а также многих серьёзных заболеваний. При переходе учащихся из начальной школы на вторую ступень обучения, у детей увеличиваются умственные и физические нагрузки. Под влиянием этих факторов у ребёнка может появляться психический стресс, физическое и умственное переутомление.

Сегодня существует эффективный и научно обоснованный метод поддержания здорового физического и психоэмоционального состояния учащихся – дыхательная гимнастика.

Я считаю, что важной составляющей программно нормативных основ физического воспитания являются государственная программа физического воспитания, содержащая научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, перечни соответствующих норм и требований, но , к сожалению, содержательная часть программы не включает и не представляет знаний правильного дыхания.

Анализ учебных программ по дисциплине «Физическая культура и здоровье» , которая преподаётся в школах Республики Беларусь, показал, что их содержание направлено на получение учащимися определённых показателей (сила, выносливость, ловкость и т.д.) , однако изучение и усвоение дыхательных упражнений в них не предусмотрена.

Чтобы добиться наилучших результатов на уроках физической культуры необходимо учить детей правильно дышать. Поэтому на уроках можно использовать различные системы и методики дыхательной гимнастики.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1.Брехман, И. И. Валеология - наука о здоровье / И. И. Брехман. - М. : Физкультура и спорт, 1990. - 208 с.
 - 2.В.А. Буков., Р.А.Фельбербаум. Рефлекторные влияния верхних дыхательных путей. Москва, «Медицина», 1989г.
 3. В.В. Гневушев. Методические основы развития навыков управления внешним дыханием в лечебной физической культуре. Ставрополь. 1985г.
 4. Динейка, К. В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка / К.В. Динейка. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 63 с.
 - 5.Динейка, К. В. 10 уроков психофизической тренировки / К. В. Динейка. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 64 с.
 6. Дыхательная гимнастика и упражнения цигун для снижения веса и улучшения обмена веществ ; Феникс, Неоглори – Москва. 2009.
 7. Иванченко В.А. Секреты вашей бодрости. –Минск; Выш.шк. 1991. – 253с.
 8. О.Ю. Ермолаев, В.П. Сергиенко. Основы трёхфазного дыхания. Изд. «Знание», Москва, 1991г.
 9. .А.Ф. Синяков. Гимнастика дыхания. Изд. «Знание», Москва, 1991год
 10. Купчинов Р.И. Формирование у учащихся здорового образа жизни. – Минск: Нац. Ин-т образования, 2009. – 224с.
 - 11.Ма Гуаньда. Дыхательная гимнастика китайских долгожителей . 2006.
 12. Мерзляков Ю.А. Путь в страну здоровья. Методы лечебного и профилактического психофизического самовоздействия. – Минск. Полымя. 1983. – 96с.
 13. Щетинин М. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой для детей; Метафора – Москва, 2012
- Для подготовки данной работы были использованы материалы сайта <http://www.sport.iatp.org.ua/>