



Фізична освіта і спорт

УДК 373.016:596.41.035]-056.2/.3

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.15122384>

**Теоретико-методичні аспекти впровадження дихальної гімнастики у
фізичну культуру школярів спеціальної медичної групи та
з особливими освітніми потребами**

Гауряк Олена Дмитрівна

канд. пед. наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури,
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,
Коцюбинського 2, м. Чернівці, 580002, Україна,
o.hauriak@chnu.edu.ua,
<https://orcid.org/0000-0002-2354-7012>

Прийнято: 22.03.2025 | Опубліковано: 01.04.2025

Анотація. Внаслідок карантинних обмежень під час Covid 19 та повномасштабного вторгнення росії на Україну кількість школярів за станом здоров'я віднесених до спеціальних медичних груп та школярів з особливими освітніми потребами має тенденцію до збільшення. Одним із потужних засобів фізичної культури школярів зазначених категорій є дихальна гімнастика, це вид оздоровчої гімнастики, що визначається як система дихально-рухових дій в процесі виконання вправ різного характеру, що має колосальний оздоровчо-профілактичний ефект. Тож, метою статті є дослідження теоретико-методичних аспектів впровадження дихальної гімнастики у фізичну культуру зазначеної категорії школярів.



В даній статті розкрито особливості навчання раціональному диханню, що є обов'язковою вимогою уроку фізичної культури, зазначеної категорії школярів. Розкрито особливості впровадження дихальної гімнастики при захворюваннях дихальної системи, що сприяє збільшенню рухливості грудної клітки та покращанню дренажної функції дихальних шляхів, акцентується увага на подовженому видиху. Розкрито особливість впровадження дихальної гімнастики при захворюваннях серцево-судинної системи, що використовується між усіма вправами що виконуються протягом уроку фізичної культури у співвідношенні 1:1. Визначено, що дихальна гімнастика та дихальні вправи, в тому числі й діафрагмальне дихання, використовуються у фізичній культурі зі школярами при функціональних порушеннях нервової системи та з учнями з ООП (із затримкою розумового розвитку, з розладами аутичного спектру та з синдромом дефіциту уваги та гіперактивністю), як оздоровчо-профілактичні, так і у вигляді засобу попередженням та/або зниженням агресії школярів із особливими освітніми потребами зазначених вад. Діафрагмальне дихання, також використовується з учнями при захворюваннях органів травлення. Дихальні вправи є засобом зниження навантаження та засобом відпочинку зазначеної категорії школярів в процесі виконання вправ та завдань на уроці, не залежно від захворювання та вади. Автором зазначено, що заслуговують на впровадження у фізичну культуру школярів спеціальної медичної групи та школярів з особливими потребами авторські методики дихання Стрельнікової та Бутейко. Основою парадоксальної дихальної гімнастики Стрельнікової є сильний, потужний, голосний і емоційний вдих, що має значний оздоровчо-корекційний ефект, особливо зі школярами з вадами мови. Суть дихальної гімнастики Бутейко – вольова ліквідація глибокого дихання, що має потужний оздоровчо-профілактичний ефект.



Ключові слова: фізична культура, дихальна гімнастика, дихальні вправи, школярі спеціальної медичної групи, школярі з особливими освітніми потребами.

Theoretical and methodological aspects of introducing respiratory gymnastics into the physical culture of schoolchildren of a special medical group and with special educational needs

Olena Hauriak

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of
Theory and Methods of Physical Culture

Yurii Fedkovych Chernivtsi National University,

58000, Chernivtsi, M. Kotsyubynskoho St., 2, Ukraine,

o.hauriak@chnu.edu.ua,

<https://orcid.org/0000-0002-2354-7012>

***Abstract.** As a result of quarantine restrictions during Covid 19 and the full-scale invasion of Russia into Ukraine, the number of schoolchildren classified as special medical groups and schoolchildren with special educational needs due to their health condition tends to increase. One of the powerful means of physical education for schoolchildren of the above categories is respiratory gymnastics, a type of health-improving gymnastics, which is defined as a system of respiratory and motor actions in the process of performing exercises of various nature, which has a colossal health-improving and preventive effect. Therefore, the purpose of the article is to study the theoretical and methodological aspects of introducing respiratory gymnastics into the physical education of the specified category of schoolchildren.*

This article reveals the features of teaching rational breathing, which is a mandatory requirement of a physical education lesson for the specified category of



schoolchildren. The features of implementing respiratory gymnastics for diseases of the respiratory system are revealed, which contributes to increasing the mobility of the chest and improving the drainage function of the respiratory tract, with an emphasis on prolonged exhalation. The feature of implementing respiratory gymnastics for diseases of the cardiovascular system is revealed, which is used between all exercises performed during a physical education lesson in a 1:1 ratio. It was determined that respiratory gymnastics and breathing exercises, including diaphragmatic breathing, are used in physical education with schoolchildren with functional disorders of the nervous system and with students with special educational needs (with mental retardation, with autism spectrum disorders and with attention deficit hyperactivity disorder), both as a health-preventive and as a means of preventing and/or reducing aggression in schoolchildren with special educational needs of the specified defects. Diaphragmatic breathing is also used with students with diseases of the digestive system. Breathing exercises are a means of reducing the load and a means of rest for the specified category of schoolchildren in the process of performing exercises and tasks in the lesson, regardless of the disease and defect. The author notes that the author's breathing techniques of Strelnikova and Buteyko deserve to be introduced into the physical education of schoolchildren of a special medical group and schoolchildren with special needs. The basis of Strelnikova's paradoxical breathing exercises is a strong, powerful, loud and emotional inhalation, which has a significant health-improving and corrective effect, especially with schoolchildren with speech disorders. The essence of Buteyko's breathing exercises is the willful elimination of deep breathing, which has a powerful health-improving and preventive effect.

Keywords: *physical education, breathing exercises, breathing exercises, schoolchildren of special medical groups, schoolchildren with special educational needs.*



Постановка проблеми. Фізична культура у закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) спрямована на збереження та зміцнення здоров'я учнів. Як зазначає О. О. Безкопильний [1], заклади освіти повинні не тільки виконувати освітню функцію, але й дбати про збереження й зміцнення здоров'я школярів. Водночас, у чисельних наукових дослідженнях йдеться про те, що рівень здоров'я школярів в край на низькому рівні. За даними наукової літератури, ще до карантинних обмежень в період Covid 19 та повномасштабного вторгнення росії на Україну, за станом здоров'я медики скеровували до спеціальної медичної групи до 30% дітей [10]. Науковці наголошують, що збільшується кількість школярів з особливими освітніми потребами [4; 8; 16]. Тож, тривале дистанційне навчання школярів й стрімке зниження рухової активності, внаслідок карантинних обмежень, повномасштабна війна, що триває й негативно впливає на стан фізичного й психічного здоров'я мають негативні наслідки. А отже й кількість учнів які віднесені за станом здоров'я до спеціальних медичних груп (СМГ) та школярів з особливими освітніми потребами (ООП) має тенденція до збільшення. Загальновідомо, що одним із потужних засобів фізичної культури зазначеної категорії школярів є фізична культура, в якій має широко використовуватися дихальна гімнастика.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Нині, науковці активно досліджують проблему фізичної культури школярів за станом здоров'я скерованих до СМГ та школярів з ООП. Досліджуючи проблему інклюзивного фізичного виховання школярів, вчені Є. Приступа, Ю. Петришин та І. Боднар [13] зазначають, що школярі третьої групи здоров'я, що скеровуються до СМГ, відповідають концепції інклюзії й потребують «... інклюзивного фізичного виховання», а його впровадження науковці вважають: «... соціально вагомим і своєчасним». Розмірковуючи над питанням: «Спеціальна медична група чи особливі освітні потреби», вчені І. Боднар та Ю. Павлова [4], зазначають: «У фізичній культурі спостерігаємо перехідний період – від спеціальної медичної



групи до інклюзії». У ґрунтовному дисертаційному дослідженні Т. А. Булей [5], зазначається, що школярі з відхиленнями у стані здоров'я потребують диференційованого навчання. На диференціації навчання з метою більшої індивідуалізації навчання та на диференційованому підході до використання дозованого фізичного навантаження наголошується у працях [10; 13; 16].

У методичних посібниках з теорії та методики фізичної культури в СМГ, йдеться, про те що першочерговим завданням фізичної культури школярів СМГ є зміцнення здоров'я, сприяння гармонічному фізичному розвитку [3; 10]. Ці завдання відповідає їй фізична культура школярів з ООП [16]. У наукових працях [3; 10; 16], наголошується на систематизації вправ та завдань відповідно до захворювання школярів СМГ або вади учнів з ООП. Вчені наголошують на оздоровчій та лікувально-профілактичній спрямованості усіх форм і засобів фізичної культури, що здійснюється відповідно діагнозу (основного захворювання) [10] та вади, у випадку з дітьми з ООП [16]. Основною формою проведення фізичної культури зі школярами СМГ та з ООП є урок [10], до якого висувають певні вимоги та принципи одними з яких є навчання раціонального дихання [2; 10], що найкращим чином вирішуються за допомогою дихальної гімнастики. Дихальна гімнастика застосовується у фізичній культурі зі школярами СМГ при всіх захворюваннях та вад школярів із ООП не залежно від основного діагнозу (захворювання) та вади, водночас має певні методичні особливості. Разом з тим, досліджуючи використання дихальної гімнастики в закладах загальної середньої освіти Г. В. Кучеренко [7], зробив висновок, про нестачу методичних розробок та рекомендацій для вчителів фізичної культури, що до впровадження дихальних вправ у фізичну культуру школярів, саме з метою профілактики захворювань.

Зважаючи та те, що в наукових дослідженнях зазначається, що більшість вчителів не володіють методикою проведення занять фізичною культурою із школярами СМГ та з ООП, в тому числі й методикою дихальних вправ [3; 10;



13], вважаємо за необхідне здійснити аналіз теоретико-методичних аспектів впровадження дихальної гімнастики у фізичну культуру із зазначеною категорією школярів, що є надзвичайно актуальним. Окрім того, варто зазначити, що навчання раціональному диханню, використання дихальної гімнастики на уроках фізичної культури відповідно захворювання та/або вади школярів СМГ та з ООП, не є складним та не вимагає фінансових витрат з боку адміністрації закладу освіти.

Мета статті – огрунтування теоретико-методичних аспектів впровадження дихальної гімнастики у фізичну культуру школярів спеціальної медичної групи та з особливими освітніми потребами.

Виклад основного матеріалу дослідження. У навчальних посібниках та підручниках з гімнастики [9; 11], зазначається, що серед класифікації видів гімнастики одне з провідних займає дихальна.

Дихальна гімнастика – це виконання специфічних вправ, на основі поєднання рухових дій з дихальним циклом, що спрямовані на розвиток дихальної мускулатури для формування певного стереотипу дихання [14]. Вчені П. І. Євстратов, О. Д. Гауряк та Я. Б. Зорій [11], відносять дихальну гімнастику до оздоровчої гімнастики, й визначають, що це – система дихально-рухових дій в процесі виконання вправ різного характеру, що спрямовані на розвиток дихальної мускулатури й стимулювання функції дихання. Т. Ю. Круцевич [15], зазначала, що завдання дихальної гімнастики в роботі з учнями СМГ є навчання правильного дихання. Цієї ж думки вчена І. Р. Боднар [2], яка наполягає на принципі навчання правильного, раціонального дихання. До основних характеристик раціонального дихання, вчені Н. Є Пангелова., Т. Ю. Круцевич та В. М. Данилко [12], відносять вміння дихати повно та ритмічно, не залежно від типів дихання (грудний, черевний чи діафрагмальний), особливо під час поєднання дихальних рухів із рухами тіла. Вчені радять: «Навчати правильного дихання варто як в статичному положенні, так і в русі».



Щоб підвищити ефективність дихальних вправ, фахівці рекомендують поєднувати їх із загальнорозвивальними вправами [15]. Як статичні так і динамічні дихальні вправи можливо виконувати в різних вихідних положеннях, а саме – стоячи, сидячи та лежачи. Під час виконання вправ, акцент потрібно робити на видиху. В свою чергу, промовляння звуків під час виконання нахилів, поворотів тощо, сприятиме більшій вентиляції легенів [12].

Протягом уроку фізичної культури, при виконанні завдань та різновидів вправ, дихальні вправи слугують засобом відпочинку та зниженню навантаження, це можуть бути як статичні так і динамічні дихальні вправи [10].

Для школярів СМГ із захворюваннями дихальної системи, саме для профілактики ускладнень за загострення хвороби, невід'ємною складовою є використання дихальних вправ та дихальної гімнастики, завданням якої, знову ж такі є – навчити правильного дихання [12].

Дихальні вправи застосовуються зі школярами при захворюваннях серцево-судинної системи. Між усіма вправами що виконуються протягом уроку фізичної культури, потрібно застосовувати дихальні вправи у співвідношенні 1:1 [10].

Дихальна гімнастика та дихальні вправи використовуються у фізичній культурі зі школярами при функціональних порушеннях нервової системи [12] та з учнями з ООП. Враховуючи, що під час уроків фізичної культури, учні з ООП можуть проявляти агресію по відношенню до вчителя та/або до однолітків, особливо це стосується школярів із затримкою розумового розвитку (ЗПР), з розладами аутичного спектру та з синдромом дефіциту уваги та гіперактивністю (СДУГ), дихальні вправи можуть служити попередженням та/або зниженням агресії школярів із ООП. Вчені пропонують дихальні вправи – «Дихання по квадрату». Методика застосування цих вправ: на чотири рахунки – вдих, на чотири рахунки затримка дихання, на чотири рахунки – видих та на чотири рахунки затримка



дихання. Також, з метою зниження агресії та негативних психічних проявів можна застосовувати вправу «Дихання на долоньки». Суть цієї вправи – вдих через ніс та подовжений видих, через округлені губи, на свої долоні. Для контролю виконання цієї вправи, вчитель спочатку може запропонувати видихати на свої долоні.

Крізь призму нашого дослідження, варто звернути увагу на діафрагмальне дихання, його ще називають дихання «животом». Діафрагмальне дихання використовується як при порушеннях нервової системи з учнями СМГ та школярами з ООП, що сприяє врівноваженню нервових процесів, так і школярами СМГ при захворюваннях травної системи, за для оздоровчого-профілактичного ефекту, а також для ліквідації болю [10]. Вчені рекомендують навчання діафрагмального дихання починати з вихідного положення лежачи на спині, ліва рука на грудях, права на нижній частині живота на відстані трьох пальців нижче пупка. На три рахунки зробити вдих через ніс, при цьому вип'ятити нижню частину живота, округлити губи та повільно, на шість рахунків, видихаючи повітря, вимовити звуки «о-у» або «у-у» й одночасно рукою натиснути на живіт «відтискаючи» повітря. Також, вправи діафрагмального дихання, можливо виконувати й у положенні лежачи на боці зігнувши ноги. Вдих та видих слід виконувати тільки «животом» [15].

До дихальної гімнастики належать і авторські дихальні методики, такі як дихальна гімнастика Стрельнікової та Бутіко. Ці види дихальної гімнастики широко використовуються як з учнями СМГ, так і в роботі зі школярами з ООП. Розглянемо їх детальніше.

Дихальну гімнастику Стрельнікової називають парадоксальною. Її парадоксальність полягає в тому, що вдих робляться не на розведенні грудної клітини, а навпаки, на її стисненні. У результаті, під час вдиху повітря потрапляє в нижню частину живота, що зумовлює додаткові зусилля



діафрагми, тим самим виробляється черевне дихання. Дихальні вправи виконуються в статичному положенні при збереженні пози або під час виконання простих рухів [11]. Цю дихальну гімнастику широко використовують в роботі з учнями з ООП, при порушеннях мовлення (вадах мовлення), під час виконання вправ дихальної гімнастики використовують, підрахунок вправ вголос, гучні звуки та навіть спів. Як зазначають І. М. Ляхова та І. В. Шаповалова [6]: «Дихальна гімнастика О. М. Стрельнікової має сильний ефект», саме завдяки нескладним динамічним вправам, що виконуються всупереч загальноприйнятим правилам. Під час виконання дихальних вправ, головну увагу приділяють вдиху, саме сильний, потужний, голосний і емоційний вдих є основою стрельніковської гімнастики. Щодо методики використання та проведення даної дихальної гімнастики Стрельнікової, то наприклад, під час виконання нахилів, вдих робиться під час нахилу, а видих – на підйомі тулуба, тобто навпаки, не так як ми звикли.

Серед авторських методик для розвитку функції дихання особливе місце займає дихальна гімнастика К. П. Бутейко, яка заснована на вольовій ліквідації глибокого дихання [11]. Основна мета цієї дихальної гімнастики – навчання поверхневого дихання. Методика навчання наступна: спочатку слід засвоїти поверхневе дихання, у положенні сидячи в зручній позі. Згодом, дихати тільки через ніс (і вдих, і видих). У подальшому, слід навчити робити невеличкі паузи, а саме – затримати дихання на видиху на 5-6 секунд [7].

Висновки. Таким чином, дихальна гімнастика – один з видів оздоровчої гімнастики, що визначається як система дихально-рухових дій в процесі виконання вправ різного характеру, що має колосальний оздоровчо-профілактичний ефект. Дихальна гімнастика та дихальні вправи у фізичній культурі школярів СМГ та з ООП застосовується при всіх діагнозах (основних захворюваннях) та вадах. Так, при захворюваннях дихальної системи дихальна гімнастика використовується для збільшення рухливості грудної клітки та



покращання дренажної функції дихальних шляхів, особливість дихальної гімнастики, це подовжений видих. При захворюваннях серцево-судинної системи, дихальна гімнастика використовується між усіма вправами що виконуються протягом уроку фізичної культури у співвідношенні 1:1.

Дихальна гімнастика та дихальні вправи, в тому числі і діафрагмальне дихання, використовуються у фізичній культурі зі школярами при функціональних порушеннях нервової системи та з учнями з ООП із затримкою розумового розвитку, з розладами аутичного спектру та з синдромом дефіциту уваги та гіперактивністю, як оздоровчо-профілактичні, так і у вигляді засобу попередження та/або зниження агресії школярів із ООП зазначених вад. Діафрагмальне дихання, також використовується з учнями при захворюваннях органів травлення. Дихальні вправи є засобом зниження навантаження та засобом відпочинку зазначеної категорії школярів в процесі виконання вправ та завдань на уроці. Заслужують на впровадження у фізичну культуру школярів СМГ та з ООП й авторські методики дихання Стрельнікової та Бутейко. Особливість парадоксальної дихальної гімнастики Стрельнікової, основою якої є сильний, потужний, голосний і емоційний вдих, що має значний оздоровчо-корекційний ефект, особливо зі школярами з вадами мови. Суть дихальної гімнастики Бутейко – вольова ліквідація глибокого дихання, що має потужний оздоровчо-профілактичний ефект.

Дана стаття не вичерпує всіх аспектів даної проблеми. Вважаємо, що перспективними є наступні напрями подальшої роботи: особливості використання та вплив коригуючої гімнастики на формування правильної постави та корекції захворювань хребта, особливості використання інноваційних технологій заснованих на оздоровчих видах гімнастики в фізкультурній роботі зі школярами СМГ та з ООП, особливості впровадження нетрадиційних методик у фізкультурну роботу школярів СМГ та з ООП.



Список використаних джерел

1. Безкопильний О. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: теорія та методика: монографія. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького. 2020. 552 с. URL : https://eprints.cdu.edu.ua/4820/1/monogr_dez.pdf
2. Боднар І. Р. Специфічні принципи інтегративного фізичного виховання школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 1. С. 5–9. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2015_1_3
3. Боднар І. Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі : навч. посіб. Л.: Видавництво, 2013. 187 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi60/0044388.pdf>
4. Боднар І., Павлова Ю. (2024). Спеціальна медична група чи особливі освітні потреби. *Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті*. <https://doi.org/10.69468/2786-7544-2024-1-1>
5. Булей Т. А. Методика диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я: дис. ... к. пед. наук: 13.00.02. Київ, 2018. 201 с. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/3098>
6. Коригуюча гімнастика. Тема 15. Дихальна гімнастика О. М. Стрельнікової : метод. рек. / уклад. І. М. Ляхова, І. В. Шаповалова. Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. 18 с. URL : <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/12637>
7. Кучеренко Г. В. Використання методик дихальної гімнастики в загальноосвітній школі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 66. С. 125-129. URL : <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/4554>
8. Литвинчук А. О., Терещенко Г. М., Кир'янов А. В. Удосконалення інформаційного забезпечення функціонування системи інклюзивної освіти.



Освітня аналітика України. 2021. № 2 (13). С. 82–92. URL: https://science.iea.gov.ua/wpcontent/uploads/2021/07/7_Litvinchuk_Ko_213_2021_8_2_92.pdf.

9. Лящук Р. П., Огністий А. В. Гімнастика: навч. посіб. (у 2-х частинах). Ч.1. Тернопіль: ДТПУ, 2000. 164 с. URL : https://www.researchgate.net/publication/340818506_Gimnastika_Lasuk_R_Ognistij_A_castina_1

10. Методика проведення фізичної культури в спеціальних медичних групах : навч.-метод. посібник / уклад.: О. Д. Гауряк, Л. Г. Доцюк. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2021. 156 с. URL : <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/3019>

11. Оздоровчі види гімнастики: навч.-метод. посібник /укл. П. І. Євстратов, О. Д. Гауряк, Я. Б. Зорій. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2025. 92 с. URL : <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/12131>

12. Пангелова Н. Є., Круцевич Т. Ю., Данилко В. М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посібник. Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я. М., 2017. 505 с. <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/3013>

13. Приступа Є., Петришин Ю., Боднар І. (2013). Інклюзивне фізичне виховання школярів 1–3 груп здоров'я. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. 1. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2013-01/13pentgh.pdf>

14. Стешенко А. Різновиди оздоровчої гімнастики у фізичній культурі. (2016). *Physical education, sport and health culture in modern society*, 3(19), 176-179. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/751>

15. Теорія і методика фізичного виховання / за ред.. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2012. Т 2. 367 с. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/2984>



16. Трояновська М. М. Теоретичні аспекти проведення занять фізичної культури з учнями з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти. Вісник 154. Т. 2, 2018. С. 166–169. URL : erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/569