

СЕКЦІЯ 11. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

.....

SECTION 11. PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Джулай О.,

лікарка, засновниця, дослідниця,
Школа біодинаміки та інтегруючих
тілесних практик, м. Київ

УДК 796.015:612.213

DOI: <https://doi.org/10.64076/ihrc250618.20>



**РОБОТА З ДІАФРАГМОЮ У СПОРТСМЕНІВ:
ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД ДО ВІДНОВЛЕННЯ
І ПІДВИЩЕННЯ ВИТРИВАЛОСТІ**

Анотація. У тезах розглядається значення діафрагми як центрального м'яза дихальної та постуральної системи у спортсменів. Викладено тілесно-орієнтований підхід до роботи з діафрагмою для зменшення наслідків перенапруги, покращення регуляції вегетативної нервової системи та підтримки психофізіологічної витривалості.

Ключові слова: діафрагма, соматичні практики, дихальна регуляція, спорт, тілесна саморегуляція.

Вступ:

Діафрагма — головний дихальний м'яз, що водночас виконує функції постуральної стабілізації, участі в голосоутворенні, фізіологічних змін внутрішньочеревного тиску при акті дихання і регуляції вегетативної нервової системи. У спортсменів стан діафрагми безпосередньо впливає на ефективність дихального патерну, а як наслідок - на витривалість, координацію та здатність до відновлення після інтенсивних навантажень.

Незважаючи на значущість цього м'яза, у багатьох тренувальних і реабілітаційних підходах увага до його регуляції залишається недостатньою. Особливо вразливими є спортсмени, які пережили травму, хронічне перевантаження або високий психоемоційний стрес. У таких випадках спостерігається гіпертонус або обмежена рухливість діафрагми, що призводить до змін у диханні, постуральних компенсацій, які впливають на спортивні показники і підвищення рівня тривожності. [1]

Теоретичне обґрунтування:

Діафрагма — це не лише головний дихальний м'яз, а й ключовий елемент системної регуляції організму. Вона бере участь у підтримці внутрішньочеревного

тиску, впливає на роботу серцево-судинної, лімфатичної та травної систем, формує постуральну стабільність та є інтегратором рухових і дихальних патернів.

Згідно з даними досліджень [2] порушення рухливості або функціональності діафрагми прямо впливає на зниження витривалості, збільшення частоти травм, погіршення моторного контролю та відновлення після фізичного навантаження.

Крім того, діафрагма має прямий зв'язок із вегетативною нервовою системою, позаяк важливою "точкою входу" у парасимпатичну активацію через повільне дихання. Робота з діафрагмою сприяє зниженню тонуусу симпатичної системи, зменшенню рівня тривожності та напруги, а також покращує сон і загальний стан нервово-м'язової системи.

У контексті спорту це відкриває нові можливості для впровадження соматичних технік, які дозволяють спортсменам відновлювати дихальний патерн, покращувати усвідомлення тіла та підтримувати баланс між навантаженням і відновленням. Особливо ефективною є тілесно-орієнтована робота з діафрагмою в міжсезонний період, під час реабілітації після травм, а також для стабілізації емоційного стану перед змаганнями.

Авторський підхід:

У запропонованому підході робота з діафрагмою розглядається не як ізольоване тренування дихання, а як глибокий процес інтеграції нервової, м'язової та емоційної регуляції. Такий підхід ґрунтується на принципах тілесної саморегуляції, уваги до внутрішніх тілесних сигналів і повільної, невольової уваги до дихання при різних положеннях тіла.

На практиці робота з діафрагмою починається з формування відчуття опори (через стопи, таз, хребет), що створює безпечне середовище для глибшого дихання. Далі використовуються техніки повільного спостереження за рухом діафрагми — у положенні лежачи або сидячи — з запрошенням до "відпускання" напруги в животі, сонячному сплетінні та міжреберних зонах. Також можуть задіюватися руки, для супроводу дихання на ділянках ключиць, ребер, діафрагми, а також по передній черевній стінці.

У процесі не застосовуються активні зусилля чи корекції. Навпаки, увага спрямована на відновлення природного ритму дихання шляхом м'якої регуляції через усвідомлення і зворотній зв'язок "тіло—мозок" (Dzhulai, 2025). Це дозволяє активізувати глибокий парасимпатичний відгук, що в свою чергу забезпечує якісне розслаблення та вивільнення надлишку прихованої тілесної напруги, покращити якість сну, зменшити тривожність, та повернути мобільність діафрагми.

Особлива увага приділяється роботі з дихальним патерном, не лише як способом вдиху-видиху, а як способом відчувати себе зсередини. У спортсменів

із симптомами хронічного стресу, травм або перенапруження часто виявляються патерни затриманого дихання, поверхневого вдиху або "замороженої" діафрагми. Завдяки м'якому тілесному самотійному супроводу та налаштуванням через рух, ці патерни поступово трансформуються, завдяки налагодженим нейронним зв'язкам, виявлення та спонтанне вивільнення зайвої напруги.

Ця практика є безпечною та універсальною, і може бути адаптована спортсменів різних видів спорту — від витривалих (біг, плавання), до силових (єдиноборства, тренажерна підготовка) та циклічних (велоспорт, лижі). Особливе значення практика має у фазі відновлення після травм, а також у роботі зі спортсменами, які повертаються до тренувань після періоду тривалого стресу чи професійного вигорання.

Висновки:

Практика тілесно-орієнтованої роботи з діафрагмою відкриває нові можливості в сфері фізичної культури і спорту, особливо в умовах високих навантажень, частих травм і хронічного психоемоційного напруження. Застосування м'яких технік дозволяє не лише відновити функціональність дихання, а й глибше інтегрувати психофізіологічні процеси, відповідальні за адаптацію та витривалість спортсмена.

На прикладі легкоатлетів, які проходили етапи відновлення після змагань або мікротравм, відзначалося покращення дихального патерну, зниження базового м'язового напруження та швидше повернення до стабільної форми. М'яка тілесна увага до діафрагми сприяла зменшенню симптомів тривожності перед змаганнями та покращенню якості сну в міжсезонний період.

Подібні результати дають підстави вважати, що деякі тілесно-орієнтовані підходи, зокрема м'яка заповільнена робота з діафрагмою, можуть бути ефективно інтегровані в програми спортивної підготовки, реабілітації та психологічної підтримки спортсменів. Подальші дослідження у цій галузі допоможуть уточнити механізми впливу та розробити практичні рекомендації для спеціалістів з фізичної реабілітації, тренерів і спортивних психологів.

Список використаних джерел

1. Kocjan J., Adamek M., Gzik-Zroska B., Czyzewski D., Rydel M. The diaphragm as a core stabilizer: a review of current literature. *Journal of Human Kinetics*, 2018, 62, pp. 5–15.
2. Bordoni B., Zanier E. Anatomic connections of the diaphragm: influence of respiration on the body system. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 2013, 6, pp. 281–291.
3. Джулай О. Практика соматичної саморегуляції у спортсменів: дихальні патерни та тілесна інтеграція. Школа біодинаміки та інтегруючих тілесних практик, Київ, 2025.