

Бабенко Н.О.

*Научный руководитель: ст. преподаватель Н.С. Лемехов  
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного  
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
E-mail: lady.babencko2015@yandex.ru*

### **Дыхательная гимнастика**

Дыхательной гимнастикой называют некий комплекс, состоящий из физических упражнений, которые направлены на улучшение функции дыхательной системы, а также лечение и профилактику заболеваний практически всего организма человека. Для современного общества, на мой взгляд, дыхательная гимнастика является очень актуальным и действенным способом лечения и профилактики.

В двадцатом веке на организм человека обрушивается колоссальная нагрузка в виде различных стрессов, загрязненного воздуха, шума, повышенных нагрузок на учебе или работе, электромагнитного излучения бытовой техники и других вредоносных факторов, влияющих на здоровье человека.

Дыхание – это, несомненно, мышечная работа. Так же как и другие мышцы, дыхательную мышцу можно и нужно тренировать, для того чтобы дыхание было более эффективным [2].

Первый вид дыхательной гимнастики, который я бы хотела рассмотреть – это дыхательная гимнастика Стрельниковой. Российская оперная певица Александра Николаевна Стрельникова является также создателем дыхательной гимнастики, получившая признание в начале 90-х годов. Нужно сказать, что данная гимнастика была особенно популярна среди актеров театра и кино, а также оперных и эстрадных певцов. На сегодняшний момент дыхательная гимнастика по Стрельниковой известна практически всем. Ее в обязательном порядке учат вокалисты, драматические артисты и даже курсанты военных училищ. А началось все с того, что мама Александры Николаевны была вынуждена придумать специальную технику упражнений, для того, чтобы вернуть своей дочери певческий голос. И голос действительно вернулся. С тех пор гимнастику стали использовать для того, чтобы восстановить утраченные голоса вокалистов. Но вскоре выяснилось, что гимнастика не только возвращает потерянный голос, но и обладает колоссальным оздоравливающим эффектом. За годы изучения влияния гимнастики на самые разные болезни, оказалось, что как самостоятельный метод лечебной физкультуры её можно очень эффективно использовать при лечении различных форм легочного туберкулеза, острых пневмоний, бронхитов, бронхиальной астмы и острых респираторных заболеваний у детей [1].

Весь принцип стрельниковской гимнастики направлен на напряженный, резкий, не глубокий, но в тоже время шумный вдох. При выполнении комплекса из одиннадцати упражнений требуется осуществлять резкий и энергичный вдох. Вдох должен производиться строго через нос. Так же он должен быть шумным, активным, коротким, но достаточно сильным. Этот особый, стрельниковский вдох направлен глубоко в легкие человека. Он позволяет расширить и глубоко заполнить дыхательный аппарат. Глубокий и резкий вдох сопровождает каждое физкультурное движение. Выдох же здесь является пассивным. Таким образом, на выдохе концентрировать свое внимание абсолютно не нужно, он является произвольным и незаметным. В результате такой гимнастики возвращается не только утраченный ранее голос, но также отступают такие болезни как бронхиальная астма, хронические болезни носа, аллергические заболевания и многие другие. Но самое главное, это то, что весь человеческий организм становится сильным и устойчивым к самым разным заболеваниям, включая сердечно-сосудистые, невротические, простудные и другие виды заболеваний.

Стрельниковская гимнастика является методом естественного восстановления носового дыхания. Упражнения не предполагают наличие специальных физических данных. Они достаточно просты. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой является универсальной. А главное то, что ей можно начать заниматься в любом возрасте. Она отличается от классических видов гимнастик [4].

Классические виды гимнастик построены на том, чтобы при максимальной физической нагрузке человек осуществлял выдох. Стрельниковская же гимнастика осуществляется по иному принципу. При максимальной физической нагрузке мы делаем резкий, не протяжный вдох.

Стрельниковский комплекс построен на сочетании одиннадцати различных упражнениях, которые без трудностей каждый может выполнять самостоятельно. Каждое упражнение носит свое название. (Ладошки, погончики, насос, кошка, обнимание плеч, большой маятник, повороты головой, ушки, маятник головой, перекаты и шаги). Задача состоит в том, чтобы каждое упражнение сделать тридцать два раза и одновременно с этим осуществлять вдох.

Следующий вид дыхательной гимнастики, который мы рассмотрим, это дыхательная гимнастика по методу Константина Павловича Бутейко [5].

Полвека назад Константин Бутейко сделал сенсационное открытие для медицины. Он пришел к заключению, что одной из причин для появления у человека таких заболеваний, как бронхиальная астма и гипертония является дефицит углекислого газа в легких. Затем, проведя ряд неких исследований, Бутейко пришел к выводу, что устранить дефицит углекислого газа можно. Следует, всего лишь научиться дышать поверхностно, то есть бесшумно, не прибегая к усилиям. В 1985 году данный метод был разрешен к применению в СССР официально. Уже сегодня с помощью методики Бутейко успешно лечатся заболевания дыхательной системы, а именно бронхиальная астма, бронхит, пневмония, а также сердечно-сосудистые болезни, такие как аритмия, стенокардия, гипертония, также аллергические состояния и многие другие виды заболеваний человеческого организма. Задача метода Бутейко состоит в том, чтобы уменьшить избыточность вентиляции легких и увеличить в них содержание углекислого газа.

Способ дыхания Бутейко - это научное открытие и изобретение в области медицины в начале 50-х годов двадцатого века. Лечебный принцип данного метода состоит в том, чтобы уменьшить глубину своего дыхания до нормального. Таким образом, уменьшение глубины вдоха сопровождается недостатком воздуха. По данному методу углубленное, сильное и шумное дыхание - это неправильное дыхание. Именно она, по мнению Константина Павловича является признаком болезни. Для того, чтобы избавиться от этой болезни нужно попытаться понизить интенсивность дыхания и руководствоваться принципом, что в состоянии покоя дыхание должно быть тихим, спокойным и незаметным. Именно в этом заключается техника по уменьшению избыточной вентиляции легких [3].

Дыхательная гимнастика Бутейко строится по принципу неглубокого дыхания. Собственно, в результате такого не поверхностного дыхания в организме человека накапливается углекислый газ. Это приводит к расширению сосудов и бронхов, также улучшает кровоснабжение всех органов и систем.

Метод Бутейко применяется уже 60 лет не только для профилактики организма, но также и для лечения целой группы заболеваний.

Константин Бутейко говорил о своем необычном способе дыхания так: «Нет такой ситуации, где бы мой метод не помог».

Таким образом, нами были рассмотрены абсолютно разные по своему содержанию виды дыхательных гимнастик. Можно с уверенностью сказать, что принципы, на которых построено дыхание, качественно отличаются друг от друга. Стрельниковская гимнастика сопровождается довольно-таки большим объемом физической нагрузки, в отличие от дыхательной гимнастики Бутейко, которая за основу берет состояние физического покоя. Также очень важным отличием является то, что задачей гимнастики Бутейко является увеличение углекислого газа в легких человека, в то время как в методе Стрельниковой на этом акцент вообще не делается. Оба метода широко применяются для лечения и профилактики заболеваний практически всего организма человека, но упор все же делается на болезнях дыхательной системы. С помощью дыхательной гимнастики многие люди могут успешно бороться в первую очередь с бронхитом и бронхиальной астмой, а также с болезнями носа и горла, хроническим насморком и многими другими.

#### Литература

1. Щетинин М.Н. «Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой» Москва. «Эксмо», 2016.
2. Щетинин М.Н «АнтиРак. Методика дыхания по Стрельниковой». АСТ, 2015.
3. Сурженко Я. «Дыхание по методу Бутейко. Уникальная дыхательная гимнастика от 118 болезней». АСТ, 2014.
4. Щетинин М.Н. «Дышите Правильно. Дыхательная Гимнастика А.Н. Стрельниковой Против Болезней». «Эксмо», 2015.
5. Народная медицина. «Дыхательная гимнастика для органов дыхания при бронхите и других болезнях». 2012.