

*Валиахметова А.Р., студент  
2 курса, Экономический факультет  
Стерлитамакского филиала Башкирского государственного университета  
Россия, г. Стерлитамак  
Научный руководитель: Савченко Светлана Валентиновна*

## **ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРАКТИКЕ РАБОТЫ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

***Аннотация:** Состояние здоровья населения является одной из актуальных проблем развития общества. Современная медицина считает, что выработка правильного дыхания – залог хорошего здоровья. Поэтому важно уделять большое внимание выработке правильного дыхания. В данной статье представлена польза упражнений дыхательной гимнастики в практике работы в специальной медицинской группе, рассмотрены конкретные упражнения для выработки правильного дыхания и благотворного влияния на организм человека.*

***Ключевые слова:** дыхание, гимнастика, заболевание, физическая культура, упражнения.*

***Annotation:** the state of public health is one of the most pressing problems of society development. Modern medicine believes that the development of proper breathing is the key to good health. Therefore, it is important to pay great attention to the development of proper breathing. This article presents the benefits of breathing exercises in the practice of working in a special medical group, discusses specific exercises for developing proper breathing and beneficial effects on the human body.*

***Key words:** breathing, gymnastics, disease, physical culture, exercise.*

В связи с ухудшением состояния здоровья населения, разрешение проблемы физического воспитания людей с различными отклонениями в состоянии здоровья в настоящее время становится наиболее актуальным. Людям,

перенесшим какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, благотворно влияющая на ослабленный организм. А их зачастую просто освобождают от занятий физической культурой.

Такие люди, относящиеся по медицинским показателям к специальной медицинской группе должны заниматься по специальным программам, методикам, учитывающим состояние здоровья, уровень физической подготовленности, функционального состояния организма, специфику заболевания, медико-педагогические противопоказания и рекомендации по содержанию занятий.

Наиболее часто у людей специальной медицинской группы встречаются заболевания следующих систем[5, с.47]:

- 1) опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, сколиозы),
- 2) сердечно-сосудистой системы,
- 3) желудочно-кишечного тракта,
- 4) зрительного анализатора,
- 5) почек и мочевыводящих путей,
- 6) органов дыхания.

Основными задачами физического воспитания людей, занимающихся в специальных медицинских группах, являются: укрепление здоровья; повышение физической и умственной работоспособности; освоение основных двигательных навыков и умений; совершенствование координации движений, равновесия.

Общими противопоказаниями к занятиям физической культурой являются[3, с.36]:

- 1) острый период заболевания;
- 2) высокая температура тела;
- 3) опасность сильного кровотечения;
- 4) общее тяжелое состояние студента, выраженное болевым синдромом;
- 5) частота сердечных сокращений на начало занятия более 100 ударов в минуту, общее плохое самочувствие.

В дыхательной гимнастике, популяризируемой в нашей стране, различают три основных вида дыхания: верхнее - ключичное, среднее - внутреннее грудное и нижнее - диафрагмальное брюшное.

В верхнем дыхании участвуют только верхние отделы легких, приток воздуха слабый, а энергии тратится много, ввиду чего она считается неэффективной.

Среднее дыхание эффективнее, т.к. в процессе участвует брюшной отдел и воздух проникает в середину легких. Но по сравнению с нижними оно менее эффективно. Брюшное дыхание более глубокое, участие в нем диафрагмы позволяет задействовать нижние доли легких, происходит равномерное расширение альвеол, улучшается лимфатический дренаж из базальных отделов легких, массируются органы брюшной полости, улучшая функции пищеварения, обмена веществ. Оно также тонизирует мышцы брюшной стенки, при этом меньшая нагрузка приходится на сердце.

Но преимущество имеет полное дыхание, поскольку оно включает все три его вида[2, с.412].

Упражнения комплекса выполняются в строгой последовательности, где полное дыхание рассматривается, не как единое упражнение, а как их последовательность с одним из видов дыхания - верхнее, среднее, нижнее - с повторением этих последовательности. Он успешно используется в лечении стационарных больных с патологией сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Цель дыхательной гимнастики - увеличить поступление кислорода в ткани, повысить устойчивость организма к гипоксии. Один из самых несложных способов - это упражнения с волевой задержкой дыхания.

Можно практиковать разные типы дыхания - брюшное, грудное и полное.

При брюшном во время вдоха максимально выпячивают переднюю стенку живота, а грудную клетку нужно стараться держать неподвижной. Во время выдоха брюшную стенку энергично втягивают. Во время грудного дыхания неподвижной нужно держать переднюю стенку живота, во время

вдоха максимально расширять грудную клетку, а при выдохе энергично ее сжимать.

Дыхательной гимнастикой, как и любой другой, нужно заниматься в свободной удобной одежде, не отвлекаться (например, на работающий телевизор). Комнату предварительно стоит как следует проветрить, а если погода позволяет - то оставить окно открытым [1, с.101].

Важно помнить, что упражнения следует делать осторожно, стараясь избегать дыхательного дискомфорта и ощущения недостатка кислорода.

Рассмотрим упражнения для пациентов с сердечно-сосудистыми и легочными заболеваниями, а также для тех, кто перенес ОРВИ и пневмонию.

Комплекс выполняется в положении сидя, спина прямая, прижата к спинке стула[4, с.135].

1. Руки на коленях. Запрокинуть голову назад, взгляд вверх - медленный вдох ртом. Наклонить голову вперед, касаясь подбородком шейной ямки, взгляд вниз - медленный выдох носом.

2. Руки свободно висят, поднять плечи вверх, максимально растянуть диафрагму - медленный вдох носом. Резко расслабить плечи, опустив их - быстрый выдох ртом.

3. Пальцы рук сцеплены на животе в замок. Втянуть живот, давя на него руками - медленный вдох носом. Резко вытолкнуть животом руки - быстрый выдох ртом.

4. Пальцы рук сцеплены на животе в замок. Надуть живот, прогибаясь в пояснице - медленный вдох носом. С помощью рук медленное сдуть живот, вернуть поясницу к спинке стула - медленный выдох ртом.

5. Пальцы в замке на животе. Вывернуть ладони наружу и потянуться вперед, пальцы рук остаются в замке, локти выпрямлены, голова в наклоне вперед, руки на уровне плеч - медленный вдох носом. Быстро опустить руки - быстрый выдох ртом.

6. Кисти рук у плеч, локти на уровне плеч. Свести локти вперед - медленный вдох носом. Максимально отвести локти назад, сводя лопатки - медленный выдох ртом.

7. Кисти рук у плеч, локти прижаты к ребрам. Резко опустить руки вниз, пальцы максимально напряжены и растопырены, плечи подняты, живот подтянут - быстрый вдох носом. Руки расслабить, кисти вернуть к плечам - медленный выдох ртом, губы трубочкой.

8. Кисти у плеч. Завести правый локоть вверх за голову - медленный вдох носом. Резко опустить локоть - быстрый выдох ртом. Повторить левой рукой.

9. Кисти у плеч. Круговые движения в плечевых суставах согнутыми в локтях руками вперед и назад. 4 круга вперед, 4 - назад, повторить 2 раза. Дыхание - произвольное.

10. Руки на коленях ладонями вверх. Сжать кулаки с максимальной силой - медленный вдох носом. Разжать кулаки - медленный выдох ртом.

11. Руки свободно висят. Развести прямые руки в стороны на уровне плеч, ладонями вперед - медленный вдох носом. Обнять себя за плечи с максимальной силой - медленный выдох ртом.

12. Руки на бедрах, ближе к паху. Распрямить локти, растянув спину вверх - медленный вдох носом. Резко согнуть локти, расслабить спину - быстрый выдох ртом.

13. Руки на поясе, большие пальцы - в сторону поясницы. Свести локти вперед, не наклоняя туловище, кисти скользят по поясу - медленный вдох носом. Отвести локти назад, соединив большие пальцы на пояснице, максимально свести локти - медленный выдох ртом.

14. Руки свободно висят, поднять прямые руки вперед-вверх - медленный вдох носом. Опустить руки вниз, обхватывая колено поднятой и согнутой ноги (спина прижата к спинке стула) - медленный выдох ртом. То же другой ногой, повторить 3-4 раза.

15. Руки свободно висят. Выпрямляем одну ногу вперед и держим ее на весу, натягивая носок, вторая нога идет под стул. Затем меняем ноги на счет раз два три четыре. Дыхание произвольное.

16. Руки свободно висят. Поднять ногу, согнутую в колене, - медленный вдох носом. Резко опустить ногу вниз - быстрый выдох ртом. Повторить другой ногой.

17. Кисти рук у плеч. Наклонить локти к коленям, мышцы шеи расслаблены, подбородок у шейной ямки - медленный вдох носом. Выпрямляясь, отвести локти назад, запрокинуть голову назад - медленный выдох ртом.

18. Руки согнуты в локтях, локти прижаты к ребрам. Напрягаясь, поднять плечи вверх - медленный вдох носом. Наклоняясь вперед, опереться предплечьями на колени, наклонить голову - медленный выдох ртом.

19. Руки свободно висят, голова повернута к плечу. Поворачивая голову к другому плечу, сделать медленный вдох носом. Достигнув плеча, быстро выдохнуть ртом. То же в другую сторону.

20. Руки свободно висят. Расслабленные руки поднять вверх - медленный вдох носом. Свободно опустить руки вниз - быстрый выдох ртом.

Этот комплекс выполняется 1-2 раза в день не менее, чем через час после еды. Количество повторов колеблется от 4 до 6 - в зависимости от самочувствия. Начинаящие заниматься впервые, а также страдающие хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, перенесшие ОРВИ и пневмонию (при отсутствии повышенной температуры) могут выполнять его 3-4 раза в день. Для лучшего отхождения мокроты из бронхов на выдохе рекомендуется широко раскрывать рот и делать выдох как бы из глубины глотки.

В начале выполнения первых 3-4 упражнений может возникать легкое головокружение- это показатель правильности их выполнения. К концу комплекса оно сходит на нет. За счет рационального использования легких частота сердечных сокращений в конце занятия должны быть равна или меньше, чем была до занятия. Увеличение их частоты свидетельствует о неправильном выполнении комплекса.

Гимнастика оказывает эффективное воздействие на все системы организма: улучшается деятельность всей дыхательной системы; кора головного мозга насыщается кислородом, благодаря чему улучшается саморегуляция обменных процессов в организме; улучшается дренажная функция бронхов; улучшается работа пищеварительного тракта; улучшается работа сердечно-сосудистой системы; повышается двигательная активность, подвижность тела; улучшается клеточное дыхание; повышается общая сопротивляемость организма и его тонус; оказывает общеоздоравливающее действие на организм.

### Список литературы:

1. Иванова, Л.А. Оздоровительная физическая культура как средство профилактики сколиоза у студентов / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, С.В. Каримова, Т.А. Хусаинова // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2019. - № 2 (9). - С. 101-105.

2. Ивахова, А.М. Влияние оздоровительных видов гимнастики на состояние опорно-двигательного аппарата студенток подготовительной группы / А.М. Ивахова, И.В. Николаева // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей VII Всерос. науч.-практ. конф. - Самара, 2019. - С. 412-416.

3. Карева, Ю.Ю. Спорт как средство социальной адаптации выпускников школ и вузов / Ю.Ю. Карева, Н.Е. Курочкина, Д.В. Сугутов // OlymPlus. Гуманитарная версия- 2016. - № 2 (3). - С. 36-39.

4. Милентьева, Н.А. Как ускорить метаболизм / Н.А. Милентьева, И.В. Николаева // Наука XXI века: актуальные направления развития. - 2019. - №2-2. - С. 134-138.

5. Николаев, П.П. Сравнительный анализ функциональных возможностей студенток с различным двигательным режимом / П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Л.А. Иванова, М.Н. Пискайкина // Теория и практика физической культуры. - 2019. - № 4. - С. 47-48.