

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ОТ ГИПОДИНАМИИ Breathing exercises as a means of limiting activity

Е. О. Мусина, студент

Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Т.Е. Могилевская, кандидат педагогических наук

Уральский институт ГПС МЧС России
(Екатеринбург, ул. Мира, 22)

Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: Б. М. Сапаров, кандидат педагогических наук, доцент

Аннотация

В статье проанализированы различные дыхательные методики, направленные на борьбу с бедой современности – ограничение подвижности или гиподинамия. Это сказывается на состоянии физической массы, а также общем самочувствии человека. Дыхательная гимнастика имеет непосредственное влияние на показатели физического, психического, эмоционального, нравственного, а также социального здоровья. Комплексы упражнений, как один из способов избавления от гиподинамии, может привести к налаживанию процесса газообмена в легких, что может положительно повлиять на весь организм в целом. Дыхательная гимнастика является классическим методом улучшения здоровья с доказанной эффективностью.

Ключевые слова: гимнастика, комплекс упражнений, дыхательная система, легкие, гиподинамия, статические и динамические упражнения, физическая и умственная работоспособность.

Summary

The article analyzes various respiratory techniques aimed at combating the misfortune of our time - restriction of mobility or hypodynamics. This affects the state of physical mass, as well as the general well-being of a person. Breathing gymnastics has a direct impact on physical, mental, emotional, moral as well as social health indicators. Exercise complexes, as one way to get rid of hypodynamics, can lead to the establishment of a gas exchange process in the lungs, which can positively affect the entire body as a whole. Breathing gymnastics is a classic method of improving health with proven effectiveness.

Keywords: gymnastics, exercise complex, respiratory system, lungs, hypodynamics, static and dynamic exercises, physical and mental performance.

С наступлением эры научно-технологического прогресса, роль человека, как охотника-добытчика, стала отходить на второй план, а именно снижается умение приспосабливаться к окружающей среде. Охота, собирательство растительной пищи, миграция на отдаленные территории наземным передвижением и строительство жилища собственными силами – это то, что в наше время замещено распределением труда по группам и предприятиям, а также современными ресурсами. Данный факт можно считать прогрессом и победой над эволюцией, ведь человек научился частично подчинять природу себе, извлекая выгоду, однако физическая работоспособность людей как вида уменьшилась за счет стремительного развития в научной сфере.

Для многих профессий основная деятельность происходит за компьютером. Рабочий день длится 8 часов. В худшем случае все это время рабочий сидит за столом и делает свою работу, даже не отвлекаясь. В таких условиях работы, а также учебы, люди не уделяют внимание многим факторам, ухудшающим состояние своего тела и здоровья. В лучшем – человек делает маленький перерыв каждый час на 10-15 минут, чтобы отдохнуть [2].

Сидячий образ жизни приводит к гиподинамии. Это состояние, которому характерно недостаточная физическая активность и уменьшение мышечной силы. Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, имеют следующие симптомы: усталость и снижение работоспособности, бессонница, избыточный вес, боли в мышцах и спине. Как следствие - появляются психоэмоциональные расстройства, сердечно-сосудистые заболевания, поражения опорно-двигательного аппарата и др. [1, 3].

Самое простое, что мы можем внедрить в свою повседневную жизнь – это пешие прогулки. Когда заходит речь о здоровье всего тела, мы также вспоминаем о том, чему нас учили еще в детстве – зарядка. И действительно, зарядка – это несложный комплекс упражнений. Это доступное средство для пробуждения организма по утрам и запуска физиологических процессов, а также создания бодрого настроения и повышения общего тонуса.

Мышечная ткань принимает участие во всех движениях тела, во время ее сокращений кровь движется по сосудам, пищевой комок проходит по пищеварительному тракту, происходит выведение продуктов обмена веществ и так далее.

Спортивная тренировка увеличивает силу мышц, эластичность, характер проявления силы и другие функциональные качества. При гиподинамии наблюдается обратное – уменьшение объема и веса мышц, они становятся дряблыми, мышечные волокна истощаются и теряют свою силу, в крайнем случае доходит и до атрофии.

При умеренных нагрузках мышцы увеличиваются в объеме, в них улучшается кровоснабжение [2].

Еще одним из вариантов предупреждения гиподинамии и восстановления после нее является дыхательная гимнастика. Это система упражнений, направленных на общеукрепляющее и тонизирующее действие, увеличение физической и умственной работоспособности. Происходит улучшение газообмена в легких и повышение усвоения кислорода тканями.

Дыхательная гимнастика помогает восстановить технику правильного дыхания, нормальное соотношение вдоха и выдоха. Человек во время этого процесса, работает не только мышцами грудной клетки и плеч, но и мускулатурой живота и диафрагмой. Производительность респираторных органов значительно увеличивается, потому что легкие получают возможность расширяться до своего естественного объема, уходит зажатость [4].

На самом деле, без правильных дыхательных движений не обходится ни один вид спорта. Бег, плавание, волейбол и другие подразумевают не только нагрузку на мышцы конечностей и тела, но и на респираторную систему. Ни один спортсмен не сможет добиться нужных ему результатов, если не научится правильно дышать во время физических упражнений.

Если рассматривать дыхательную гимнастику как отдельный целостный комплекс упражнений, то значение ее остается таким же важным. Данная система упражнений широко применяется в улучшении состояния пациентов при заболеваниях различных систем организма, а также после выздоровления.

Дыхательная система состоит из органов, обеспечивающих легочную вентиляцию и легочное дыхание. Врачом пульмонологом или отоларингологом помимо основного лечения могут назначаться рекомендации по внедрению данной гимнастики в повседневную жизнь при следующих заболеваниях: пневмония, бронхит, гайморит и др.

Специалист, занимающийся профилактикой, диагностикой и лечением аллергических заболеваний, советует заниматься дыхательной гимнастикой при бронхиальной астме и заболеваниях аллергического происхождения.

Различные дыхательные техники используются неврологами при миастении, нарушениях сна, хронической вертебрально-базиллярной недостаточности.

Проблемы с речью, стресс, высокое психическое напряжение – тоже могут быть частично или полностью купированы после занятий гимнастикой [3].

Противопоказания

Важно, что есть ряд противопоказаний, которые ограничивают количество и объем упражнений, либо вовсе ставят запрет на их использование:

- Повышенная температура тела, лихорадка.
- Травмы, болезни позвоночного столба.
- Внутреннее кровоотечение.
- Ушибы головы.
- Тяжелые патологические заболевания.

Важно провести консультацию у своего лечащего врача или специалиста определенных областей медицины перед использованием дыхательной гимнастики.

Существуют различные методики дыхательной гимнастики. Их уже реализовали в своих трудах люди совершенно разных направлений: Александра Стрельникова – оперная певица делала упор на полное диафрагмальное дыхание; Константин Бутейко – советский ученый, врач-клиницист, кандидат медицинских наук – считал, что люди неправильно дышат, поэтому часто болеют, разработал комплекс упражнений; Марина Корпан – тренер, создатель авторской методики для похудения.

Комплексы дыхательной гимнастики могут содержать в себе различные упражнения, которые подразделяются на статические и динамические.

Во время статических упражнений происходит работа только мышц, участвующих в вентиляционной работе легких. Конечности остаются в относительно стабильном состоянии.

Динамические упражнения подразумевают активную работу мышц конечностей и тела. При вдохе следует отводить и разгибать грудные конечности, туловище. Во время таких движений объем легких увеличивается, получая больше кислорода. При выдохе происходит сгибание и приведение конечностей, сгибание туловища. Из альвеол легких удаляется воздух, насыщенный углекислым газом.

В основном статические и динамические упражнения применяются вместе в комплексе.

Очень важно, что никакие методики не могут работать в полную силу и возможно даже не приведут к положительным результатам, если не поменяется образ жизни человека. Особое внимание необходимо уделить питанию, увеличению активности и отказу от вредных привычек, а также здоровому сну и полноценному отдыху.

Библиографический список

1. *Ахмаева И. В.* Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой: методические рекомендации / И. В. Ахмаева, И. Л. Лукашкова, Т. Е. Старовойтова. Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2006. 32 с.
2. *Ермолаев О. Ю., Сергиенко В. П.* Основы трехфазного дыхания. М.: Знание, 1991. Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт». № 1.

3. *Лукашкова, И. Л.* Дыхательная гимнастика: метод, рекомендации / И. Л. Лукашкова, Т. В. Мискевич, О. В. Савицкая. Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2008. 48 с.
4. *Онучин М. А.* Дышите легко! Дыхательная гимнастика. М.: АСТ; Спб.: Сова, 2006. 155 с.