

УДК 615.825.1

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА, КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ COVID-19

Валяева Елена Игоревна

Студент, ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения», РФ, Иркутск.

Вижухова Валерия Владимировна

Студент, ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения», РФ, Иркутск.

Гладышева А.А.

Научный руководитель, канд.пед.наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта ИрГУПС, РФ, Иркутск.

Аннотация: В данной работе приведены сведения о количестве заболевших COVID-19 по регионам. Рассмотрены методы профилактики заболевания, среди которых представлена дыхательная гимнастика. Профилактика от инфекции является неотъемлемой частью борьбы с пандемией, поэтому помимо того что необходимо принимать назначенные специалистом препараты, можно использовать и другие средства, которые помогут восстановить дыхательную систему и избежать осложнений. Даны различные методы дыхательной гимнастики. Выявляется эффективность выполнения упражнений дыхательной гимнастики. Так же даны рекомендации по ее выполнению. По рекомендации врачей постковидным пациентам следует выполнять гимнастику, которую разработала Александра Стрельникова. Эти упражнения так же рекомендуют и при других хронических заболеваниях. Особенностью данной гимнастики является вовлечение диафрагмы (полное диафрагмальное дыхание). Выполнено исследование среди группы людей, которые делали дыхательные упражнения на протяжении различных промежутков времени. Были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, метод педагогического эксперимента, опрос, математическая обработка результатов исследования. Результаты представлены в процентном соотношении. В окончании сделан вывод о эффективности профилактики COVID-19 при помощи дыхательных упражнений.

Ключевые слова: дыхательная гимнастика, профилактика, здоровье, эффективность, дыхательная система.

RESPIRATORY GYMNASTICS AS A MEANS OF PREVENTION AND RECOVERY AFTER THE DISEASE COVID-19

Valyaeva Elena Igorevna

Student, Irkutsk state University of railway transport, Irkutsk, Russia.

Viewhave Valeria

Student, Irkutsk state University of railway transport, Irkutsk, Russia.

Gladysheva A. A.

Scientific supervisor, PhD, associate Professor, associate Professor of the Department of physical culture and sports, Irkutsk, Russia.

Annotation: This paper provides information on the number of COVID-19 cases by region. Methods of disease prevention, including respiratory gymnastics, are considered. Prevention from infection is an integral part of the fight against the pandemic, so in addition to taking medications prescribed by a specialist, you can use other means that will help restore the respiratory system and avoid complications. Various methods of breathing exercises are given. Revealed the efficiency of performance of exercises of respiratory gymnastics. Recommendations for its implementation are also given. On the recommendation of doctors, covid patients should perform gymnastics, which was developed by Alexandra Strelnikova. These exercises are also recommended for other chronic diseases. A special feature of this exercise is the involvement of the diaphragm (full diaphragmatic breathing). A study was performed among a group of people who did breathing exercises for a long period of time. The following methods were used: analysis of scientific and methodological literature, method of pedagogical experiment, survey, mathematical processing of research results. The results are presented as a percentage. The conclusion concluded that the effectiveness of prevention of COVID-19 with the help of breathing exercises.

Keywords: respiratory gymnastics, prevention, health, efficiency, respiratory system.

Введение. В конце 2019 года в городе Ухань (Китай) была зафиксирована вспышка коронавирусной инфекции COVID-19, вызванная коронавирусом SARS-CoV-2. В связи с этим было объявлена чрезвычайная ситуация, а в следствии пандемия. По состоянию на 03.11.2020 в России 17 803 955 человек прошли тесты на коронавирус. К счастью, большинство проб не подтвердились. Заболели 1 655 038, а 1 236 033 пациентов уже выздоровели (Рис. 1).

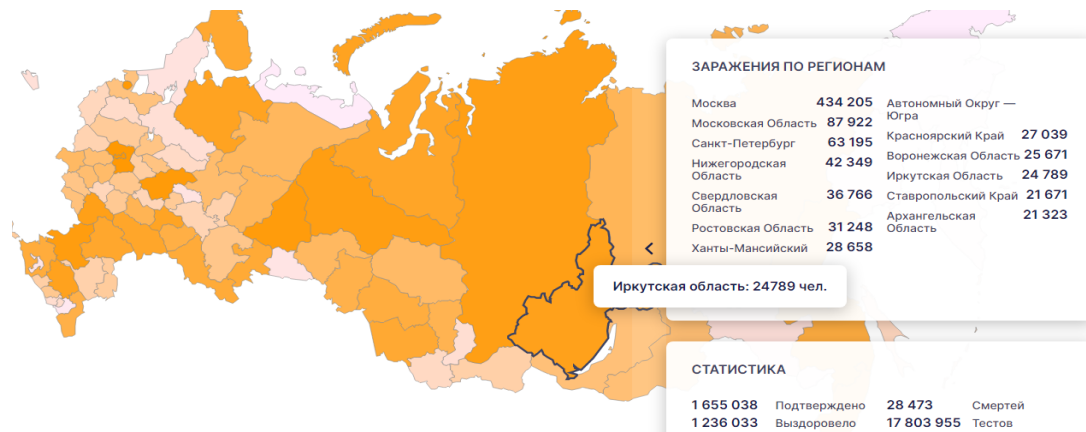


Рис.1.Заражения по регионам [https://www.rosпотребнадзор.ru/region/korono_virus/punkt.php]

Цель исследования: изучение средств профилактики и восстановления хорошего самочувствия после перенесенного заболевания COVID-19. Изучение эффективности дыхательной гимнастики по Стрельниковой.

Материал и методы исследования. Для реализации цели были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, метод педагогического эксперимента, опрос, математическая обработка результатов исследования.

Был проведен опрос группы людей из 19 человек, которые в период от одной недели до одного месяца занимались дыхательной гимнастикой, 75% из них практиковали более недели, 25% более месяца.

Результаты исследования и их обсуждение. Вирус COVID-19 передается воздушно-капельным или контактным (через прикосновения) путем и в первую очередь поражает верхние и нижние дыхательные пути (трахею, бронхи, легкие).

Существуют методы профилактики коронавирусной инфекции, такие как:

- Частое мытье рук с использованием мыла.
- Всегда иметь с собой дезинфицирующее средство
- Не касаться глаз и лица
- Соблюдать дистанцию 1,5 метра
- Здороваясь, отдавать предпочтение жестам взамен тактильного контакта
- Носить медицинскую маску во всех общественных местах.

Однако, можно не останавливаться на элементарных мерах предосторожности и пойти еще дальше – использовать высокоэффективные, давно и хорошо зарекомендовавшие

себя средства профилактики заболеваний и укрепления дыхательной системы такие, как дыхательная гимнастика. Почему именно дыхательная гимнастика? Как правило, заболевания, протекающие в тяжелой форме, сопровождаются поражением легких, люди гибнут от пневмонии. Существует несколько методов дыхательной гимнастики, способствующих укреплению дыхательной системы (гимнастика Стрельниковой, метод Бутейко, гимнастика Норбекова, Пранаяма, Аппаратное дыхание по методу Фролова (эндогенное дыхание) и т.п.). Метод Бутейко – это «поверхностное» дыхание, при котором идет накопление углекислого газа в организме. Освоить его рекомендуют астматическим больным, так как с помощью его можно купировать приступ удушья. Но постковидным пациентам эксперты все же рекомендуют «парадоксальную» гимнастику, которую много лет назад разработала Александра Стрельникова. Эти упражнения хорошо работают, в том числе при астме и других хронических заболеваниях легких. Основной особенностью упражнений Стрельниковой является использование форсированного вдоха и вовлечение в процесс дыхания самой мощной дыхательной мышцы – диафрагмы (полное диафрагмальное дыхание). Суть тренировки в коротком, резком, шумном вдохе через нос частотой приблизительно три вдоха за две секунды и пассивным выдохом через нос или через рот. Вдох осуществляется вместе с движениями, сжимающими грудную клетку [3].

Утверждается, что во время занятий [8]:

- тренируется внутренняя, мускулатура органов дыхания;
- укрепляется диафрагма – самая главная мышца, участвующая в дыхании и в звукообразовании;
- происходит диафрагмальный массаж практически всех органов брюшной полости;
- обеспечивается насыщение кислородом и активизация общих обменных процессов на клеточном уровне;
- жизненная емкость легких после первого же лечебного сеанса увеличивается на 20-30;
- развиваются мышцы грудной клетки, повышается упругость и эластичность мышц всего тела;
- снижается артериальное давление за счет предельного насыщения крови кислородом и укрепления стенок кровеносных сосудов изнутри.

Регулярное выполнение дыхательной гимнастики способствует быстрому отступлению скопившегося в носу гноя, отхождению мокроты и жидкости из бронхов, что способствует нормализации дыхания за короткий промежуток времени, постепенному устранению практически всех бронхо-легочных заболеваний [1].

Заниматься желательно 3-4 раза в неделю (еще лучше ежедневно), начать с 10-15 минут, постепенно увеличивая нагрузку. Выполнять дыхательные упражнения следует в

хорошо проветренном помещении. Одежда должна быть комфортной и не сковывать движений. Во время упражнений необходимо сосредоточиться на дыхании. Главные требования при выполнении гимнастики Стрельниковой: думать только о вдохе, тренировать только вдохи, считать только вдохи! О выдохе в этой дыхательной гимнастике думать запрещено [7].

После занятия дыхательной гимнастикой по Стрельниковой была опрошена группа студенток, уделявшая разное количество времени занятиям (Рис. 1-2).

Из результатов опроса можно сделать вывод о том, что большая часть занимающихся ежедневно в период от недели до месяца, почувствовали улучшение своего состояния. Уменьшилась отдышка, так как одним из эффектов дыхательной гимнастики является увеличение жизненной емкости и объема легких. Технология задержки и изменения глубины дыхания, как на вдохе, так на выдохе способствует укреплению дыхательной системы в целом.

Так же многие заметили снижение уровня стресса, улучшение эмоционального состояния. Улучшение снабжение головного мозга кислородом, нормализация артериального давления, снижение частота сердечных сокращений также относится к эффектам, заметно проявляющимся после практики дыхательной гимнастики.

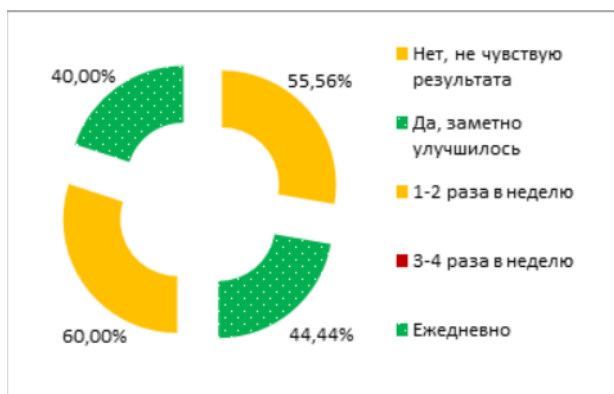


Рис.2. Соотношение ответов на вопросы: Как часто вы занимались дыхательной гимнастикой? – Улучшилось ли ваше состояние после выполнения дыхательной гимнастики?



Рис. 3. Распределение ответов о ожидаемых эффектах дыхательной гимнастики (левая сторона, красный цвет) и полученном результате (правая сторона, синий цвет)

После выздоровления у переболевших долго держалась слабость, отдышка, остаточный кашель, так же долгий постельный режим снизил функциональность организма.

В результате ежедневных занятий дыхательной гимнастикой в течение 1-2 недель данные симптомы практически исчезли.

Выводы. Таким образом, можно сказать, что профилактика от инфекции является неотъемлемой частью борьбы с пандемией, поэтому помимо того что необходимо принимать назначенные специалистом препараты, можно использовать и другие средства, которые помогут восстановить дыхательную систему и избежать осложнений. Положительный результат использования дыхательной гимнастики по Стрельниковой дает основание для ее рекомендации как одного из действенных средств восстановления после перенесенных заболеваний простудного и респираторно-вирусного характера, в том числе после COVID-19.

Список использованной литературы

1. Киселёва Е.А. Эффективность воздействия дыхательной гимнастики Стрельниковой А.Н. на физическое состояние больных бронхиальной астмой // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. №7(2). 2008. <https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnost-vozdeystviya-dyhatelnoy-gimnastiki-strelnikovoy-a-n-na-fizicheskoe-sostoyanie-bolnyh-bronhialnoy-astmy>
2. Мусієнко О. В.1, Крапівіна К.О., Стрельченко В. В., Яремчук Ю. Я. Вплив занять дихальною гімнастикою за методиками а. Стрельникової і к. Бутейка на фізіологічний стан дихальної системи // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. №4. 2007. <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-dyhatelnoy-gimnastikoy-po-metodikam-a-strelnikovoy-i-k-buteyko-na-fiziologicheskoe-sostoyanie-dyhatelnoy-sistemy>
3. <https://strelnikova.ru/>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=ae3dc6UYsWs>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=waYT2CfUr5A>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=Cd0dnUIUsgg>
7. <https://огпд.рф/kashel/gimnastika-pri-pnevmonii-kompleks-uprazhnenij-strelnikovej-dyhatelnaya-gimnastika-pri-vozpalenii-legkih.html>