

Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой

Ипатова С. О, Журавлев А. В.

САФУ им. Ломоносова Архангельск, Россия

Аннотация: Целью данной работы является рассмотрение дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой, так как она самая эффективная и удобная для применения даже в домашних условиях виды дыхательных гимнастик, а также опрос среди студентов, показывающий, знают ли они про эти техники. В мире существует множество техник дыхания, которые помогают восстановлению и оздоровлению организма. Важность дыхания для человеческой жизнедеятельности отрицать невозможно, ведь дыхание – это основная функция организма. Чтобы восстановить правильное носовое дыхание, используется система Стрельниковой. Выполняя эти упражнения, можно избавиться от многих заболеваний. Особенное влияние к теме дыхания было проявлено в различных сферах медиа за последние годы. Из-за распространения Коронавирусной инфекции (COVID-19) возникла особая задача: предотвратить развитие осложнений при заболевании Коронавирусом и использовать методы, предложенные Стрельниковой и Бутейко. Проведенные исследования доказали, что дыхательная гимнастика – эффективный метод борьбы с осложнениями после перенесенной болезни.

Ключевые слова: дыхательная гимнастика, А.Н. Стрельникова, дыхание, методы, гимнастика, упражнения.

Breathing exercises by A. Strelnikova

Ipatova S. O., Zhuravlev A. V.

NArFU them. Lomonosov Arkhangelsk, Russia

Abstract: The purpose of this work is to consider breathing exercises according to the method of A.N. Strelnikova, as it is the most effective and convenient type of breathing exercises for use even at home, as well as a survey among students showing whether they know about these techniques. There are many breathing techniques in the world that help restore and improve the body. The importance of breathing for human life cannot be denied, because breathing is the main function of the body. To restore proper nasal breathing, the Strelnikova system is used. By doing these exercises, you can get rid of many diseases. A particular influence on the topic of breathing has been shown in various areas of the media in recent years. Due to the spread of Coronavirus infection (COVID-19), a special task has arisen: to prevent the development of complications in case of Coronavirus disease and to use the methods proposed by Strelnikova and Buteyko. Studies have shown that breathing exercises are an effective method of dealing with complications after an illness.

Key words: breathing exercises, A.N. Strelnikova, breathing, methods, gymnastics, exercise.

Целью нашего исследования стало выявление уникальности сильных сторон дыхательной гимнастики Стрельниковой и ее влияния на весь организм в целом, а также анкетирование студентов с целью выяснить, знают ли они о дыхательной гимнастике Стрельниковой и пользуются ли в целом дыхательными гимнастическими упражнениями.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой основана на усилении обмена воздуха в альвеолах лёгких – за счет быстрых коротких вдохов воздуха через нос при пассивном выдохе.

Кроме того, при выполнении этого комплекса дыхательных упражнений задействуются пресс, ноги и руки, голова, тазовая область и плечи. И все же одна из главных задач этой гимнастики – восстановление нормального физиологического дыхания носом. Она улучшает процессы обмена веществ, восстанавливает центральную нервную систему, способствует дренажу бронхов, устраняет спазмические процессы в организме, улучшает кровоснабжение и лимфоотток, уменьшает воспалительные процессы, укрепляет сердечно-сосудистую систему, повышает тонус и сопротивляемость организма к респираторным заболеваниям, исправляет осанку и патологии грудной клетки.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой названа парадоксальной. Дело в том, во время вдохов грудная клетка не расширяется, как обычно, а сжимается (охватывается руками либо удерживается от расширения за счет наклонов и поворотов туловища). В традиционных же дыхательных упражнениях вдох делается на фоне движений, расширяющих грудную клетку (например, при разведении рук в стороны), а выдох – при движениях, ее сжимающих (например, при поворотах).

Стрельникова создала гимнастику, сохраняющую естественную динамику дыхания и вырабатывающую самый удобный для задержки вдох. По ее словам, такая тренировка вдоха увеличивает самый важный резерв организма – воздушный, благодаря чему возрастает жизнеспособность организма.

Так были найдены соответствующие вспомогательные движения, подсказанные инстинктом. Но ротовой вдох отрабатывается лишь в чистом и теплом воздухе, делать его надо очень точно, иначе горло будет сохнуть. Этот вдох шире и поверхностнее носового.

Носовой вдох глубже, не боится холода и пыли, отлично избавляет от насморка. Поэтому Стрельниковы начали тренировать носовой вдох на фоне тех же движений, что и ротовой, такой же эмоциональный. Это и определило основные постулаты парадоксальной гимнастики.

Итак, гимнастика Стрельниковой тренирует лишь вдох (выдох пассивный, самопроизвольный), который производится в конце каждого физического движения, когда мышцы работают с наибольшей нагрузкой и когда, согласно традиционным дыхательным методикам, надо делать выдох.

Однако, несмотря на такой парадокс, упражнения не приводят к усталости и одышке, а, наоборот, делают дыхание реже. Легочная вентиляция при этом возрастает в 5–6 раз, но синхронная с вдохами интенсивная физическая нагрузка на многие мышцы удерживает углекислоту в организме на постоянном уровне, близком к физиологической норме.

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой способна:

- оказать помощь при нарушениях носового дыхания;

- способствовать рассасыванию воспалительных образований в легочной ткани;
- устранить застойные явления в легких, восстановить нормальное кровоснабжение в них;
- положительно повлиять на дренажную функцию легких;
- исправить различные деформации грудной клетки, позвоночника;
- значительно улучшить нервно-психическое состояние человека.

Упражнения по дыхательной гимнастике Стрельниковой

«Ладшки»

Это разминочное упражнение для начала тренировки. Встаньте прямо, раскройте ладони вперед, будто кому-то их показываете. Локти опущены, руки не отводите от тела. Сделайте шумный вдох носом, одновременно сильно сжимая ладони в кулаки. На выдохе разожмите руки, расслабьте пальцы. Через четыре вдоха-выдоха отдохните три секунды. Сделайте 24 повтора.

Встаньте прямо, ступни расставлены на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклонитесь вперед, опуская руки к полу, но не касаясь его, и одновременно сделайте громкий и короткий вдох через нос на второй части поклона, закончив его в нижней точке. Слегка приподнимитесь и повторите упражнение на восемь вдохов. Наклоны должны выполняться ритмично и легко, не пытайтесь наклониться максимально низко, округляйте спину, опускайте голову.

«Кошка»

Упражнение представляет собой полуприсед с вращением тела. Встаньте прямо, ступни на ширине плеч и не отрываются от пола. Присядьте, одновременно поворачивая корпус и руки право, будто что-то ловите, а затем влево. Выдох должен быть естественным, колени полусогнуты, повороты делайте в районе талии.

Это упражнение можно выполнять, сидя на стуле или лежа в постели.

«Обнять плечи»

Встаньте прямо, руки согните в локтях и поднимите на высоту плеч. Разведите руки в противоположные стороны, как бы обнимая себя за плечи. При каждом объятии резко вдыхайте и выдыхайте воздух носом. Руки должны идти параллельно друг другу, не важно,

какая из них окажется наверху. Когда вы освоите упражнение, можно усложнить его: слегка запрокинуть голову при скрещивании рук.

«Большой маятник»

Это упражнение объединяет «Нанос» и «Обнять плечи». Стойте прямо, ноги на расстоянии чуть уже плеч. Наклонитесь вперед, вытяните руки к полу и сделайте вдох. Не останавливаясь разогните корпус и отклонитесь назад, обхватив плечи руками. Вдох «от пола», выдох «от потолка». Не задерживайте дыхание и не пытайтесь его ускорить.

Анкетирование

Для выявления ознакомленности студентов с важностью дыхательной гимнастики в общем и, в частности, дыхательной гимнастики Стрельниковой и Бутейко было составлено и приведено анкетирование из нескольких общих вопросов, подразумевающих односложный ответ. В анкетировании приняло участие двадцать человек, а именно студентов, половина из которых занимается физическими упражнениями разного вида на постоянной основе за пределами занятий физической культуры.

Вопросы анкетирования:

1. Считаете ли Вы, что дыхание важно для развития организма?
2. Знаете ли Вы про дыхательную гимнастику?
3. Знаете ли Вы про дыхательную гимнастику Стрельниковой?
4. Считаете ли Вы, что заниматься дыхательной гимнастикой это важно в том числе для лечения болезней?
5. Делали ли Вы сами дыхательную гимнастику хоть раз?
6. Занимаетесь ли Вы дыхательной гимнастикой на постоянной основе?

В результате тестирования было выявлено, что абсолютно все участники опроса понимают важность дыхания для развития организма (100%), и про дыхательные гимнастики также слышали все опрашиваемые. Не смотря на столь однозначный ответ, самостоятельно занимались дыхательной гимнастикой лишь 15% студентов. На постоянной основе же ей не занимается никто.

Конкретно про гимнастику Стрельниковой также не слышал никто из опрашиваемых, хотя 30% студентов признают важность дыхательной гимнастики при болезнях, что и рассматривали Стрельникова и Бутейко.

Таким образом, в настоящее время виды дыхательной гимнастики, разработанные А.Стрельниковой, широко применяются для лечения самых разных заболеваний: от

заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой системы до нервных болезней. Известно, что дыхание помогает обеспечению различных энергетических процессов в организме человека. Неслучайно в последние несколько лет различные дыхательные гимнастики тесно входят в терапевтическую практику. Методика этих гимнастик при явных их отличиях друг от друга ставит своей целью воспроизведение человеком особенного дыхания. В гимнастике по А.Стрельниковой это резкий, короткий короткий и вдох носом, осуществляемый на движениях, которые сжимают грудную клетку.

По результатам опроса было выявлено, что студенты крайне поверхностно ознакомлены с дыхательной гимнастикой как с явлением, а также практически не вовлечены в ее практики, несмотря на то что часть опрошенных понимает важность данных упражнений даже при болезнях. Дыхательные гимнастики крайне мало распространены в студенческой среде, что показывает важность проведения просветительных мероприятий на данную тематику. Дыхание в целом крайне сильно влияет на весь организм, так что осведомленность о дыхательных упражнениях необходима каждому.

Список использованной литературы

1. Амосова Т.Ю. «Дыхательная гимнастика по Стрельниковой». – Москва «РИПОЛ классик», 2008 г.
2. Кочетковская И.Н. «Парадоксальная гимнастика Стрельниковой». – Москва, 1989 г.
3. «Дыхательная гимнастика по методу Бутейко», под. Ред. Никитиной А.К. и. Лосева В.Н. – Москва «Здоровье», 1993 г.
4. Шаталова Г.С. «Дыхание здорового человека». – Казань, 1991.
5. Щетинин М. Н. «Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой». – М.: Метафора. 2002 г.