

Кафедра физического воспитания и спорта МПГУ
Дополнительные учебные материалы к дистанционному обучению
Секции дартса

Системы дыхательных упражнений

основные дыхательные практики

Рекомендации для обучающихся:

1. При ознакомлении с каждой системой дыхания по отдельности следует обращать внимание на схему дыхания данной системы исходя из хронометража Вдох-Выдох-Задержка дыхания. В дальнейшем при обсуждении материала в Zoom обучающиеся закрепят полученные знания и смогут определять систему дыхания по ее хронометражу.
2. После ознакомления со всем учебным материалом попробуйте сформулировать какие физиологические основы организма затрагиваются практикой дыхания.
3. После ознакомления с системой дыхания определите на развитие чего или на предупреждение каких проблем со здоровьем может быть направлена данная система дыхания и что конкретно она может улучшить в вашей реальной жизни.
4. Конечный материал презентации будет полезен для дартсменов сборной МПГУ, овладение приемом улучшения концентрации сознания через дыхание поможет улучшить состояние спортсмена в момент снижения координационной выносливости при выступлении на соревнованиях МСИ, что даст преимущество перед другими соперниками.

Системы дыхательных упражнений

(для просмотра надо дважды кликнуть на видео, либо пройти по ссылке в интернет)

1. Дыхательная практика Вим Хофа (ледяной человек),
Голландия. <https://www.youtube.com/watch?v=3F1y43JPQoI>



2. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.
<https://www.youtube.com/watch?v=B4YHajj0450>



3. Дыхательная система Бутейко.

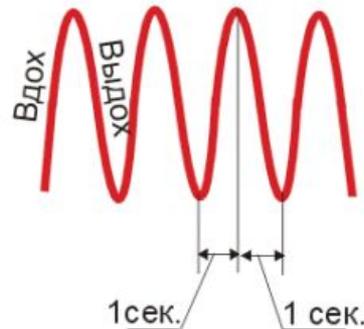
Тренировка дыхания по Бутейко:

Нормальное дыхание - это когда его не видно и не слышно. Грудь и живот почти не двигаются при вдохе. Воздух при поверхностном вдохе опускается примерно до уровня ключиц. Словно вы аккуратно нюхаете какое-то неизвестное вещество. Медленный поверхностный вдох на 2-3 секунды через нос и спокойный полный выдох на 3-4 секунды. Затем пауза в 3-4 секунды и снова вдох. Частота такого нормального дыхания, которое должно войти в привычку - 6-8 циклов "вдох-выдох" в минуту.

Как этого добиться?



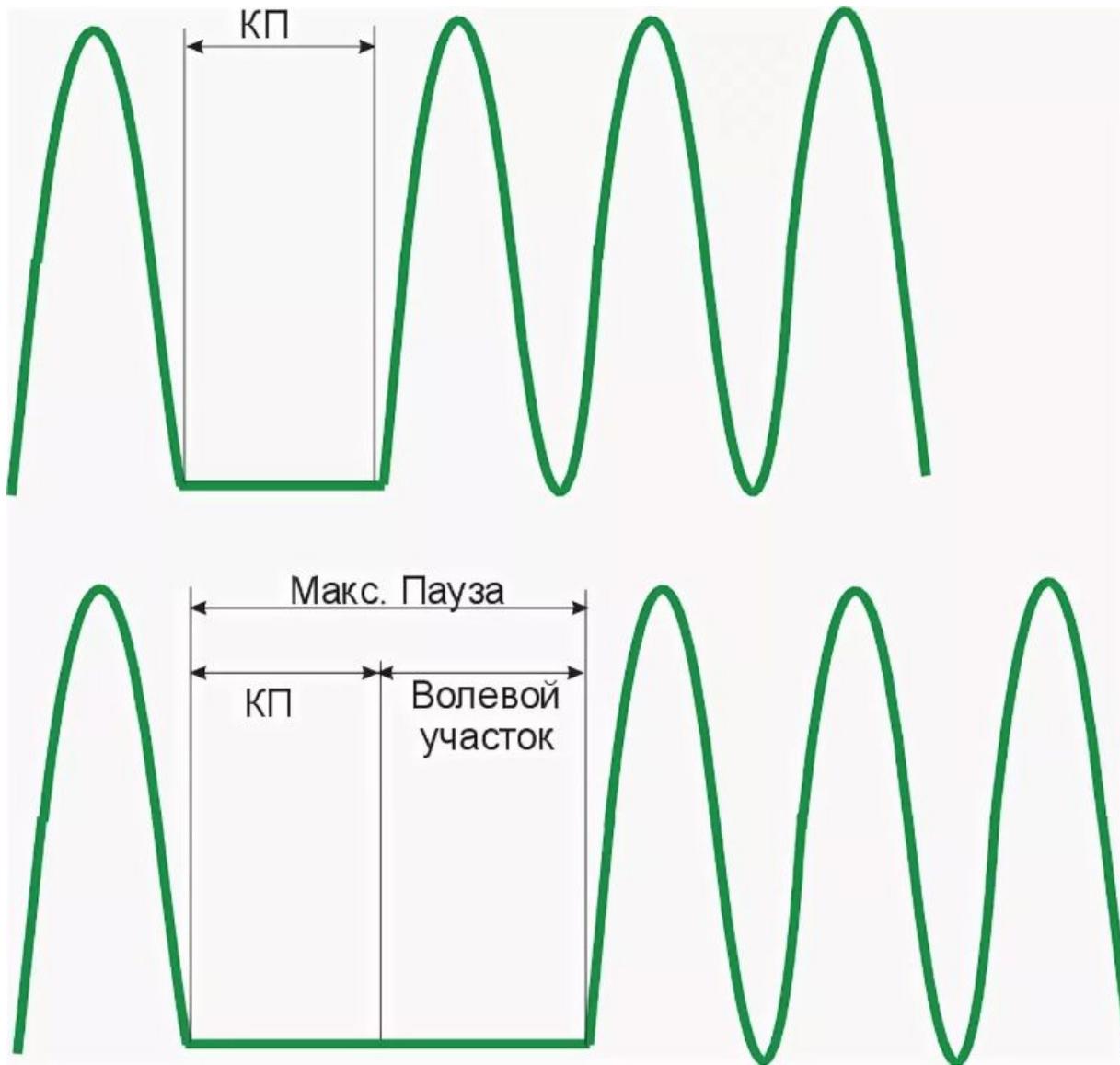
А. Дыхание здорового



Б. Дыхание больного

- **Как этого добиться?**
-  **Оцените свою максимальную паузу (МП).** Это - та пауза, которую вы способны вытерпеть, задержав дыхание, от естественного выдоха до нового вдоха.
- Подышите без усилий в своем привычном темпе пару минут. После обычного выдоха задержите дыхание. Выдержите волевою паузу: то есть после того, как уже появится дискомфорт, продолжайте сидеть, пока уже не сможете обойтись без вдоха.
- **Пауза в 90 секунд** - отличный результат.
- **Пауза в 60 секунд** - хороший результат. При такой паузе содержание углекислого газа достигает нормы в 6,5-7%.
- Если же пауза, например, **только 15 секунд**, то содержание углекислого газа - 4-4,5%.
- **Пауза в 30 секунд** - удовлетворительный результат.
- Бутейко объяснял, если ваша МП только 15 секунд, то это означает, что вы дышите глубже нормы в 4 раза.
- *Мы провели проверку у больного МП на стадии выздоровления при пневмонии. Результат - всего 10 секунд. Это - V степень нарушения. Есть, над чем поработать, чтобы оздоровить организм! Надеюсь, ваши результаты - гораздо лучше!*

- **Дыхательная гимнастика по Бутейко. Меры предосторожности**
- Академик Бутейко:
- *Хочу еще раз напомнить, что любые виды гимнастики, в том числе - дыхательной, имеют противопоказания. Ни в коем случае не занимайтесь упражнениями в острой стадии заболеваний, а также консультируйтесь с врачом, если у вас есть хронические недуги. Нельзя выполнять комплекс дыхательных упражнений и беременным.*
- Бутейко предупреждал своих пациентов, что его **дыхательные упражнения очищают организм**. И проявляться это может у каждого человека с разной степенью. Академик называл такой процесс "чисткой" и естественной реакцией организма на перестройку в работе всех систем. Накануне чистки обычно наблюдается резкий рост максимальной паузы, а в период очищения - наоборот, падение. Очищение организма может длиться от нескольких минут до 3 недель.
- Бутейко рекомендовал в период чистки **беречь себя от переохлаждения** и особенно тщательно **следить за рационом питания**. Не заставляйте себя есть, но пить много воды для ускорения вывода шлаков. При этом полезнее пить очень теплую, почти горячую щелочную воду. Сделать ее легко: достаточно растворить в воде немного соли или подогреть минеральную щелочную воду.
- В период очищения Бутейко **не рекомендует залеживаться**. Наоборот, нужно больше двигаться.
- При чистке лучше **не есть помидоры и виноград**, так как они - тяжелая пища для печени.
- **Эффект от дыхательной гимнастики Бутейко**
- Академик измерял результаты пациентов с учетом КП - контрольной паузы. Это - та пауза, которую человек способен выдержать после выдоха с момента задержки дыхания до ПЕРВОГО желания сделать вдох.
- Важно отличать контрольную паузу от максимальной. Максимальная (МП) - это тот промежуток времени, который человек выдерживает после выдоха на задержке дыхания до самого вдоха. А контрольная (КП) - это именно до появления ощущения, что уже хочется вдохнуть.



- **✓ КП достигает 10 секунд.** Это означает, что из организма ушли самые поверхностные проблемы. Уменьшается вероятность простудных заболеваний, нос очищается от хронических насморков.
- **✓ КП достигает 20 секунд.** Восстанавливается острое обоняние и вкусовые ощущения. Значительно улучшается состояние бронхов и легких. На этом этапе даже при ежедневных тренировках люди обычно задерживаются на полгода-год.
- **✓ КП достигает 30 секунд.** Восстанавливается нервная система, кожа очищается, проходят аллергические реакции.
- **✓ КП достигает 40 секунд.** Восстанавливается хорошая работа сердечно-сосудистой системы, ЖКТ и почек, нормализуется давление, уходит лишний вес, улучшается работа венозных клапанов (профилактика варикозного расширения вен). Сон нормализуется настолько, что организму может быть достаточно 4-5 часов за сутки.
- **✓ КП достигает 60 секунд.** Восстанавливается иммунитет организма, появляется ощущение огромных физических и психических резервов, все системы органов работают слаженно.
- Читая отзывы о системе Бутейко в интернете, можно обнаружить, что даже эпизодические тренировки поверхностного дыхания приносят организму пользу. Даже само знание о том, что глубокое дыхание – не желательно, помогает оздоровиться.

- **Дыхание по уровням:**
- **Уровень 1.** Вдох на 5 секунд, выдох на 5 секунд, пауза 5 секунд. Выполняете в течение 1 минуты.
- **Уровень 2.** Вдох на 5 секунд, пауза на 5 секунд, выдох на 5 секунд, пауза на 5 секунд. Выполняем 2 минуты.
- **Уровень 3.** Вдох на 7,5 секунд, пауза на 7,5 секунд, выдох на 7,5 секунд, пауза на 7,5 секунд. Выполняем 3 минуты. Должно получаться 2 цикла дыхания в минуту.
- **Уровень 4.** Вдох, пауза, выдох и пауза по 10 секунд. Выполняем 4 минуты. Должно
- Комплекс упражнений завершается сидя. Постарайтесь полностью расслабиться и уменьшать глубину дыхания. Нужно добиться того, чтобы дыхание происходило только в носом. Выполнять в течение 3-10 минут.

4.Холотропное дыхание. Основы. Осторожно с практикой(см.Видео№3)!

№1. <https://www.youtube.com/watch?v=h2OB3oX0ZhU>



№2 <https://www.youtube.com/watch?v=FOYc45EgC0E&t=6s>



№3 https://www.youtube.com/watch?v=eC_QXC0EJtE

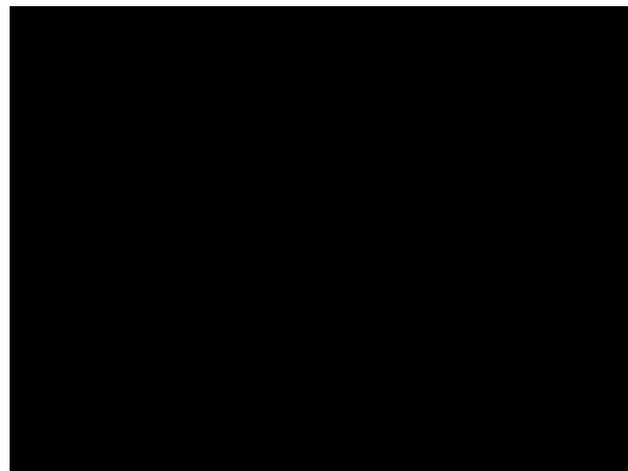


5. Согревающие дыхание Туммо, согреваемся зимой легко одетыми.

№1 <https://www.youtube.com/watch?v=CpsFHk3zAEc>



№2 <https://www.youtube.com/watch?v=9aT-2QuAR9w&t=3s>



Дополнительная информация:

Работая в ритме дыхания 1:4:2, йогины лишь увеличивают время и проходят три вида пранаямы. Пранаяма, при которой вдох, задержка и выдох равны 12, 48 и 24 секундам, соответственно является низшим видом пранаямы. Результатом такого дыхания является потение тела и удаление из организма нечистот. Когда время вдоха, задержки и выдоха достигает 24, 96 и 48 секунд соответственно, она называется средним видом пранаямы. В результате этого дыхания тело начинает дрожать от прохождения могучих энергий. И, наконец, высший вид пранаямы предусматривает наибольшее время вдоха, задержки и выдоха, равное 36, 144 и 72 секундам соответственно. Благодаря практике высшего вида пранаямы, человек ощущает левитацию тела и прилив Великого Блаженства.

6. Как за несколько минут поднять концентрацию внимания и включить скрытые резервы организма. (Активная бескислородная пауза-выдохнули, задержали дыхание, выдержали паузу 15-15 сек, продолжили выполнять двигательные действия.) https://vk.com/video-182471778_456241764 (Иногда видео становится недоступным, тогда инфо можно поискать в интернете по запросу : Как сделать сильнее тело в 4 раза за 30 секунд. Бескислородка. Другие чудеса дыхания) На видео Алик Муллахметов и его школа дыхания.



И в заключении еще пару слов о пользе дыхания и невероятных результатах дыхательной практики: из всех предложенных систем надо через практику понять какая ближе всего подходит вам по вашему организму, характеру и образу жизни и для ваших целей, что вы хотели бы изменить в себе в лучшую сторону. Практикуем и экспериментируем, возможно со временем вы создадите свой метод дыхания, который подходит только Вам!) Много времени ежедневная практика не займет, а вот результат вы сразу почувствуете на себе в изменениях своей повседневной жизни, успехов!)) Смотрим общеразвивающее видео в завершении к сказанному:

Как правильно дышать и зачем вообще это все нужно!!!))

<https://www.youtube.com/watch?v=C5wHBkVrg3I>

