

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УО «Гомельский государственный медицинский университет»
Кафедра физического воспитания и спорта

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА,
РАЗРАБОТАННАЯ К.П. БУТЕЙКО. ПРИМЕНЕНИЕ
В ЛФК.

Исполнитель:
Студентка Д-109 группы
Жуковец Александра Олеговна

Проверил:
Игнатушкин Роман Геннадьевич

Метод Бутейко - это система специальных знаний, раскрывающая внутренние резервы организма и позволяющая управлять дыхательной функцией человека, что даёт возможность сразу уменьшить остроту проявления болезни, эффективно предупреждать возможные осложнения, а в дальнейшем полностью избавиться от заболевания без применения лекарств. Суть метода в постепенном уменьшении глубины дыхания до нормы путём разумного настойчивого и постоянного расслабления дыхательных мышц с обязательным измерением углекислого газа в лёгких. Нормализация дыхания не имеет осложнений и противопоказаний.

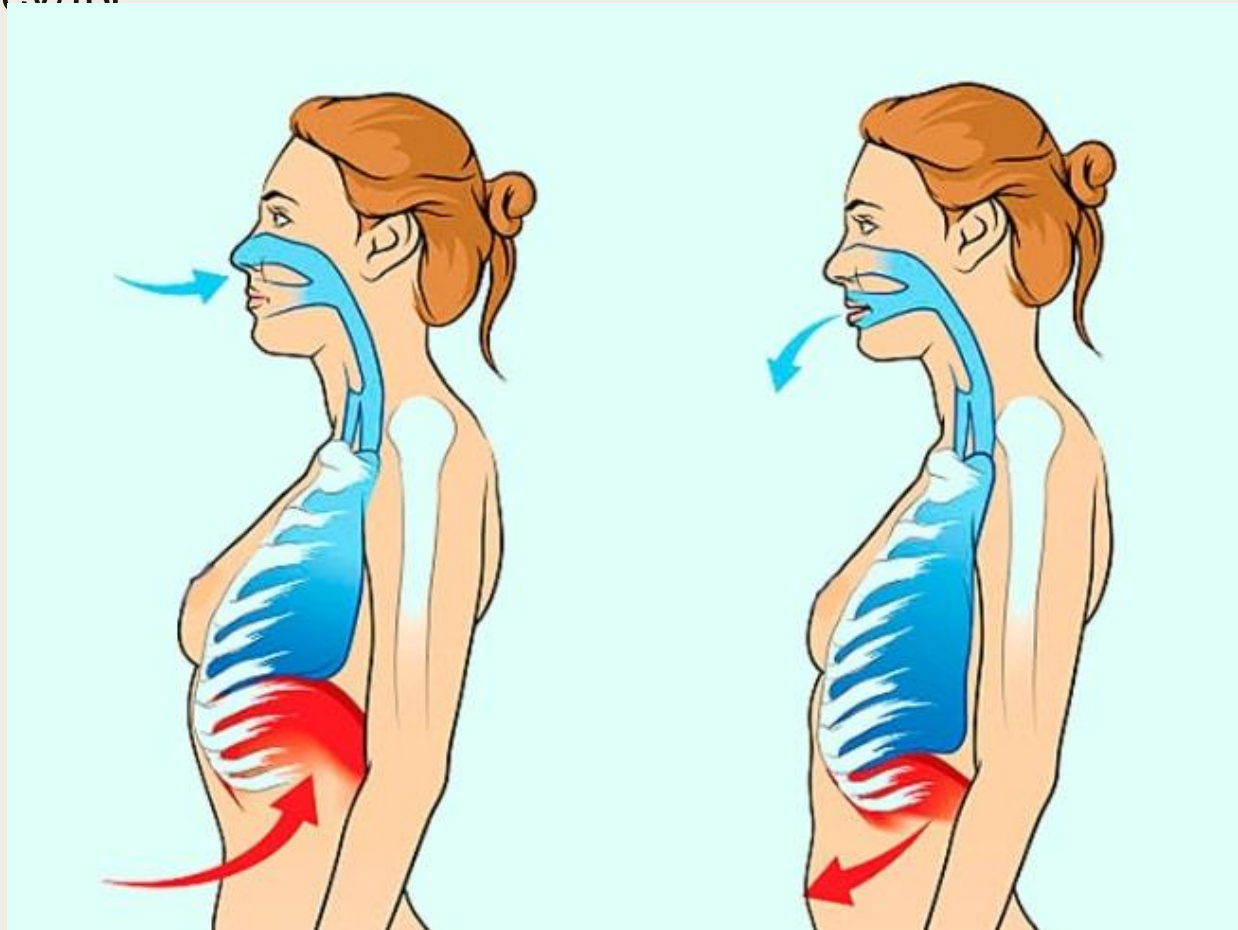


- При глубоком дыхании чрезмерно удаляется из организма углекислый газ (CO_2) и создается, тем самым, дефицит этого вещества в организме. Это вызывает сдвиг внутренней среды организма в щелочную сторону. В результате нарушается обмен веществ в организме, что, в частности выражается в появлении аллергических реакций, склонности к простудам, разрастании костной ткани (именуемой в обиходе отложением солей).



- Организм защищается от чрезмерного удаления CO_2 , суживая, уменьшая просвет каналов, по которым выделяется CO_2 из организма. У больного заложен нос, образуются полипы, спазмируются бронхи, гладкая мускулатура кишечника и желчных путей, сужаются артериальные сосуды и т.д. Поскольку по бронхам поступает кислород в легкие, а по артериям кислород поступает к органам и тканям, чем меньше их просвет, тем меньше кислорода поступает к клеткам мозга, сердца, печени и пр.

- Таким образом здесь действует четкий физиологический механизм: чем глубже дышать, тем меньше кислорода поступает в ткани организма! Кислородное голодание вызывает появление ложного ощущения недостатка воздуха, что вызывает у больного желание еще более углубить дыхание, и чем глубже больной дышит, тем сильнее задыхается, т.е. замыкается порочный круг. Кислородное голодание вызывает подъем артериального давления (гипертонию) для улучшения снабжения тканей кислородом через суженные сосуды





Во врачебной практике эффективность лечения методом Бутейко составила 80-85%. Наибольшие успехи были достигнуты лечении пациентов с заболеваниями функционального характера органов дыхания, ССС, желудочно-кишечного тракта.

Системное использование метода Бутейко позволяет не только купировать возникший приступ удушья при бронхиальной астме, но и предотвратить его появление по мере того, насколько успешно пациент научится контролировать изменение глубины дыхания.



- Правильное дыхание - это дыхание через нос и без шума.
- Носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящиеся в носоглотке.
- А чем же плохо дыхание с шумом? Шумовой эффект - показатель того, что дыхательный аппарат работает с перегрузкой, с напряжением. Как правило, это приводит к патологическим изменениям дыхательной системы, а затем - ССС и желудочно-кишечного тракта.

Рекомендуется с одной стороны, упрощенный, с другой – универсальный комплекс дыхательных упражнений, направленный на развитие поверхностного, глубокого, редкого дыхания, а также на развитие способности человека задерживать дыхание как на вдохе, так и на выдохе, как в состоянии покоя, так и при физической нагрузке.



■ **1 упр. Работают верхние отделы легких:**

5 сек.- выдох, расслабляя мышцы грудной клетки: 5 сек. пауза, не дышим, находимся в максимальном расслаблении, 10 раз.

■ **2 упр. Полное дыхание. Диафрагмальное и грудное дыхание вместе.**

7,5 сек.- вдох, начиная с диафрагмального и заканчивая грудным дыханием: 7,5 сек.- выдох, начиная с верхних отделов легких и заканчивая нижними отделами легких, т.е. диафрагмой: 5 сек. - пауза, 10 раз.

■ **3 упр. Точечный массаж точек носа на максимальной паузе, 1 раз.**

■ **4 упр. Полное дыхание через правую, затем левую половины носа по 10 раз.**

■ **5 упр. Втягивание живота.**

7,5 сек.- полный вдох: 7,5 сек.- максимальный выдох: 5 сек.- пауза, при этом, удерживая мышцы живота втянутыми, 10 раз.

■ **6 упр. Максимальная вентиляция легких (МВЛ).**

Выполняем быстрых, максимальных 12 вдохов и выдохов, т.е. 2,5 сек.- вдох: 2,5 сек.- выдох в течении 1 мин. После МВЛ сразу выполняем максимальную паузу (МП) на выдохе, до предела. Выполняется МВЛ 1 раз.

■ **7 упр. Редкое дыхание. (по уровням)**

1- 5 сек.- вдох: 5 сек.- выдох: 5 сек.- пауза, получается 4 дыхания в минуту. Выполнять в течении 1 мин., затем, не прекращая дыхания выполняем дальше другие уровни. 2- 5сек.- вдох: 5 сек.- задержка дыхания на вдохе: 5 сек. - выдох: 5 сек. - пауза, получается 3 дыхания в минуту. Выполнять 2 мин. 3-7,5 сек. - вдох: 7,5 сек. - задержка: 7,5 сек. - выдох: 5 сек.- пауза, получается 2 дыхания в минуту. Выполнять 3 минуты. 4- 10 сек.- вдох: 10 сек.- задержка: 10 сек.- выдох: 10 сек.- пауза, получается 1,5 дыхания в минуту. Выполнять 4 минуты. И так далее, кто сколько выдержит.

■ **8 упр. Двойная задержка дыхания.**

Сначала выполняется МП на выдохе, затем максимальная задержка (МЗ) на вдохе. 1 раз.

■ **9 упр.**

МП сидя 3-10 раз: МП в ходьбе на месте 3-10 раз: МП в беге на месте 3-10 раз: МП в приседании 3-10 раз.

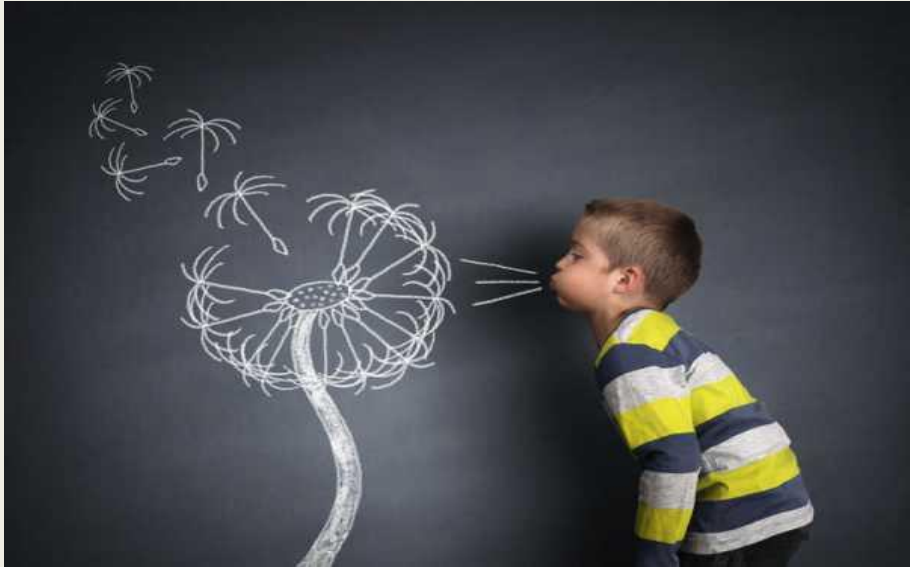
■ **10 упр. Поверхностное дыхание.**

Сидя в удобном положении для максимального расслабления выполняем грудное дыхание. Постепенно уменьшаем объем вдоха и выдоха, доведя его до невидимого дыхания или дыхания на уровне носоглотки. Во время такого дыхания будет появляться сначала легкая нехватка воздуха, затем средняя или даже сильная, подтверждая о том, что упр. выполняется правильно. Находиться на поверхностном дыхании от 3 до 10 мин.

Все упражнения выполняются обязательно с дыханием через нос и без шума. Перед выполнением комплекса и после него выполняются контрольные измерения: МП - максимальная пауза, пульс. В норме для взрослых людей МП на удовлетворительно - 30 сек., на хорошо - 60 сек., на отлично - 90 сек. Пульс на удовлетворительно - 70 уд/мин., на хорошо - 60 уд/мин. на отлично - 50 уд/мин.

Выполнять комплекс упражнений желательно на голодный желудок.





Методика этих гимнастик заключается в особенном дыхании. Так в гимнастике по А.Н. Стрельниковой - короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку. А в методе К.П. Бутейко универсальный комплекс дыхательных упражнений, направленный на развитие поверхностного, глубокого, редкого дыхания, а также на развитие способности человека задерживать дыхание как на вдохе, так и на выдохе, как в состоянии покоя, так и при физической нагрузке.

В любом случае, эти виды гимнастик имеют ряд преимуществ.

И все они основаны на носовом дыхании. Не случайно поэтому, йоги предупреждают: если дети не будут дышать через нос, то не получат достаточно умственного развития, т.к. носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящиеся в носоглотке

