

11. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

АНАЛИЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Высоцкая Д.С.

студентка 4 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Крестьянинова Т.Ю., канд. биол. наук, доцент

Бронхолегочной аппарат человека, обладает небольшим набором защитных реакций не дифференцированных по разнообразию патогенных воздействий. При обычном дыхании графического типа «пила» (то есть «вдох-выдох») потребляется лишь 1% кислорода от потенциально возможного количества [1]. На долю заболеваний респираторной системы приходится свыше 90% всех регистрируемых инфекционных форм патологии. А также отмечается неуклонная тенденция к росту обструктивной патологии дыхательных путей [2, 3].

Индивидуальное применение специальных упражнений и приемов дыхания может помочь осуществить качественную функционально-трудовую реабилитацию заболевшего. В настоящее время наиболее популярными являются следующие разновидности дыхательной гимнастики: парадоксальное дыхание по А.Н. Стрельниковой, поверхностное дыхание по К.П. Бутейко.

Цель данной работы – выявление частоты использования дыхательной гимнастики в физической реабилитации больных с патологией дыхательной системы, в частности использования методов А.Н. Стрельниковой и К.П. Бутейко [4].

Материал и методы. Материалом для исследования явилась отчетно-статистическая документация кабинета медицинской статистики учреждения здравоохранения «Витебская городская клиническая поликлиника № 3», которая обрабатывалась методами математической статистики.

Результаты и их обсуждение. За период 2013–2016 гг. в учреждении здравоохранения «Витебская городская клиническая поликлиника № 3» обратилось 1931 человека с патологией дыхательных путей (бронхиты, бронхопневмонии, пневмонии, бронхиальная астма). По полу, среди обратившихся привалировали мужчины (1341 мужчины, 69,5% и 590 женщин, 30,5%). Возраст пациентов составил: от 21 до 40 лет – 749 человек (38,8%), от 41 до 60 лет – 964 человека (49,9%), от 60 до 80 лет – 218 человек (11,3%). Средний возраст составил 48,4 лет. Как видно из таблицы, 50% пациентов была назначена та или иная методика дыхательной гимнастики. Среди мужчин, 329 (29,5%) была назначена дыхательная гимнастика Стрельниковой, 302 (22,5%) – дыхательная гимнастика Бутейко, у 647 человек (48%) дыхательная гимнастика не использовалась. Среди женщин, у 184 (31%) при лечении использовалась дыхательная гимнастика Стрельниковой, у 114 (19%) дыхательная гимнастика Бутейко, у 293 человек дыхательная гимнастика не использовалась.

Предпочтение отдавалось дыхательной гимнастике Стрельниковой. Так, 513 пациентам, что составило 26,6% от общего числа обратившихся была рекомендована дыхательная гимнастика Стрельниковой, 416, 21% от общего числа обратившихся – дыхательная гимнастика Бутейко. Вероятно, выбор метода был обусловлен характером патологии, а также сложностью обучения пациентов навыкам контроля глубины дыхания.

Таблица – Использование дыхательной гимнастики при патологии дыхательной системы.

Тип дыхательной гимнастики	Дыхательная гимнастика Стрельниковой	Дыхательная гимнастика Бутейко	Дыхательная гимнастика не использовалась
Мужчины (n=1341)	329 (29,5%)	302 (22,5%)	647(48%)
Женщины (n=590)	184 (31%)	114 (19%)	293 (50%)

Заключение. Таким образом, охват дыхательной гимнастикой при патологии дыхательной системы составляет 51% от общего числа обратившихся с данной патологией в УЗ «Витебская городская клиническая поликлиника № 3», в период 2013–2016 гг. В большинстве случаев назначается гимнастика по А.Н. Стрельниковой 26,6% против 21% дыхательной гимнастики по методу К.П. Бутейко.

Литература

1. Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: тезисы докладов Междунар. науч.-практ. конф. / Е.С. Григорович [и др.]. – Минск: БГМУ, 2013. – 256 с.
2. Геппе, Н.А. Острый обструктивный ларингит (круп) у детей: диагностика и лечение (по материалам клинических рекомендаций) / Н.А. Геппе, Н.Г. Колосова, А.Б. Малахов, И.К. Волков // Русский медицинский журнал, 2014. – № 14. – С. 305–308.
3. Овсянникова, Е.М. Бронхообструктивный синдром инфекционного генеза у детей / Е.М. Овсянникова // Педиатрия, 2007. – № 2. – С. 33–36.
4. Алтунин, П.Е. Вспомним о гимнастике Стрельниковой: нетрадиционная медицина / П.Е. Алтунин. – М.: Красная звезда, 1995. – С. 27–30.