

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ ПАРАДОКСАЛЬНОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

В.П. Кривицун  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Актуальность темы обусловлена тем, что проблема сохранения здоровья населения во всех странах мира приобретает за последние годы особую значимость. Поиск современных средств оздоровления населения актуализируется и в связи с глобальным воздействием на организм человека коронавирусной инфекции COVID-19 вне зависимости от пола и возраста, при этом, дыхательная система является одной из наиболее уязвимой. Для обеспечения нормального функционирования организма человека должна быть эффективная работа дыхательной системы, где центральным органом являются легкие. Дыхательная гимнастика является могучим средством оздоровления и профилактики многих заболеваний [2].

**Цель работы – изучить оздоровительные эффекты парадоксальной дыхательной гимнастики.**

Мировой опыт оздоровления свидетельствует о необходимости использования различных дыхательных гимнастик как для больных, так и для здоровых людей для сохранения активного долголетия.

**Материал и методы.** Дыхательная гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений для дыхательной мускулатуры, которая усиливает клеточный метаболизм, стабилизирует обменные процессы в клетках легких, укрепляет и развивает диафрагму, что очень важно для полноценного насыщения организма кислородом. Преимущество дыхательной гимнастики перед другими оздоровительными средствами заключается в том, что это простой и эффективный способ лечения и профилактики заболеваний, не требующий больших материальных затрат. В работе были использованы следующие методы исследования: 1. Теоретический анализ литературных и интернет источников. 2. Педагогические наблюдения. 3. Сравнительный анализ. 4. Обобщение и описание.

**Результаты и их обсуждение.** В методике применения дыхательных упражнений различают **традиционную и нетрадиционную, или парадоксальную** дыхательную гимнастику. *Традиционная дыхательная гимнастика* – это комплексы дыхательных упражнений в сочетании с физическими упражнениями, при которых вдох делается в состоянии расширения грудной клетки, а выдох при ее сужении. *Нетрадиционная или парадоксальная дыхательная гимнастика* – это комплексы дыхательных упражнений, при выполнении которых вдохи осуществляются при сжатой грудной клетке, заставляя дыхательные мышцы работать с повышенной нагрузкой и тем самым более эффективно укреплять их. При вдохе мышцы туловища не помогают дыхательным мышцам и тогда в работу включается диафрагма,

которая работает как нагнетательный насос, массируя при этом печень, селезенку, кишки, улучшая их функции и брюшное кровоснабжение

В данном научном исследовании представлены парадоксальные дыхательные гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой, как одной из наиболее популярных методик оздоровления организма человека и парадоксальная дыхательная гимнастика с активной задержкой дыхания по методу В.П. Кривцуна.

Оздоровительной особенностью парадоксальной дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой являются использование форсированного вдоха и вовлечение в процесс дыхания самой мощной дыхательной мышцы – диафрагмы. Суть методики заключается в активном, напряженном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы, выдох после активного вдоха происходит как бы сам собой. Самым примечательным в гимнастике А.Н. Стрельниковой является парадоксальное сочетание дыхательных циклов с движениями различных частей тела. В дыхательных упражнениях А.Н. Стрельниковой, рекомендуется вдох выполнять при наклонах и поворотах головы и туловища, приседаниях и т.п. Отсюда и название «парадоксальная дыхательная гимнастика». Основной комплекс упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, содержит 11 упражнений .1. «Ладшки». 2. «Погончики». 3. «Насос». 4. «Кошка». 5. «Обними плечи». 6. «Большой маятник». 7. «Повороты головой». 8. «Ушки». 9. «Маятник». 10. «Перекаты». 11. «Шаги». В оздоровлении человека дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой используется в качестве как основного, так и дополнительного терапевтического средства. Оздоровительные эффекты представленной дыхательной гимнастики наблюдаются при профилактике и лечении соматических заболеваний дыхательной, сердечно-сосудистой, мочеполовой, нервной систем, опорно-двигательного аппарата и др. [1].

Парадоксальная дыхательная гимнастика с активной задержкой дыхания по методу В.П. Кривцуна представляет собой инновационную форму оздоровления и профилактики заболеваний и состоит из трех дыхательных упражнений: «Скрещивание рук перед грудью», «Наклоны туловища» и «Приседания». Отличительной особенностью методики выполнения представленной парадоксальной дыхательной гимнастики является то, что в ней присутствует **активная задержка дыхания**, т.е. во всех трех упражнениях после короткого вдоха выдох не делается, а продолжается выполнение повторных таких же вдохов до полного заполнения легких воздухом, после чего делается длинный выдох.

*Оздоровительные эффекты упражнения «Скрещивание рук перед грудью»,*

1. При вдохе в состоянии сжатой верхней части грудной клетки воздух заполняет нижнюю часть легких, что способствует лучшей их вентиляции, особенно у женщин с грудным типом дыхания.

2. При разведении рук в стороны и последующим сведении их с крестно перед грудью укрепляются мышцы плечевого пояса и улучшается подвижность в плечевых суставах.

*Оздоровительные эффекты упражнения «Наклоны туловища»*

1. При вдохе в положении наклона туловища вперед и сжатой нижней части грудной клетки воздух заполняет верхнюю часть легких, улучшая их вентиляцию, особенно у мужчин с брюшным типом дыхания.

2. Многократные наклоны туловища вперед и назад являются эффективными средствами профилактики поясничного остеохондроза, способствуют профилактике заболеваний позвоночника, кишечника, укреплению мышц спины и живота, а также развитию гибкости.

*Оздоровительные эффекты упражнения «Приседания».*

1. Выполнение вдохов в положении приседа способствует полной вентиляции легких и профилактике таких легочных заболеваний как Covid-19, пневмония, туберкулез и др.

2. Многократные приседания являются эффективными средствами профилактики поясничного остеохондроза, заболеваний опорно-двигательного аппарата и мочеполовой сферы [3].

**Заключение.** Регулярные занятия парадоксальной дыхательной гимнастикой оказывают на организм следующие оздоровительные эффекты: нормализуется регуляторная функция ЦНС; усиливается интенсивность обмена веществ; увеличивается кровоснабжение легочной ткани и улучшается дренажная функция бронхов; повышаются функциональные и резервные возможности сердечно-сосудистой системы; возрастает общая устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды; снимается стресс, улучшается сон и настроение, повышается работоспособность. В парадоксальных дыхательных гимнастике широко используются общеразвивающие физические упражнения, что значительно повышает ее оздоровительную эффективность [1,2]. Кроме этого, в парадоксальной дыхательной гимнастике по методу В.П. Кривцуна присутствует активная задержка дыхания, в результате чего, согласно теории Б.Ф. Вериги, Ch. Vohr и К.П. Бутейко и др., в организме повышается содержание CO<sub>2</sub>, что рефлекторно способствует насыщению крови кислородом. Задержка дыхания является могучим средством укрепления и сохранения здоровья, профилактики и лечения многих болезней [3].

1. Щетинин, М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой /М.Н. Щетинин. – Москва: Метафора, 2010. – 293 с.
2. Дыхательная гимнастика при заболевании коронавирусом [Электронный ресурс] /Режим доступа: <http://gp5.by/pages/dyhatelnaya-gimnastika.html>. - Дата доступа: 12.01.2023.
3. Кривцун, В.П. Дыхательные гимнастики в оздоровительной физической культуре: методические рекомендации / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – 47 с. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/29095> (дата обращения: 12.01.2023).