



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

А.Н. Стрельниковой

Инструктор по физической культуре Сагайдак И.Ю.

Эту гимнастику часто называют парадоксальной, так как она противоречит классическому варианту утренней зарядки, согласно которому перед упражнением нужно глубоко вдохнуть и широко развести руки, обеспечивая воздуху доступ к легким. В гимнастике Стрельниковой все происходит наоборот: вдох (короткий, энергичный, через нос) совершается одновременно с самим упражнением (например, наклоном), при этом делаются еще и дополнительные движения, на первый взгляд затрудняющие вдох и преграждающие воздуху дорогу в легкие. На самом деле парадокса здесь нет, так как при этом совершаются абсолютно логичные действия, которые способствуют максимальной вентиляции легких. Форма легких конусообразная: они узкие вверху и широкие внизу, к тому же разделены перегородками на сегменты. При традиционном вдохе, когда руки поднимают вверх или разводят в стороны, заполняются только узкие верхушки легких. Вновь поступивший воздух не тяжелее уже находящегося в легких, поэтому он не может опуститься в нижние отделы и провентилировать их.

При выполнении упражнений "по-стрельниковски", поскольку вдох идет на сжатии грудной клетки, воздух, не помещаясь в узких легочных верхушках, затапливается туда, где есть объем, - то есть в нижние доли легких, на предельную глубину. При этом происходит не только полноценная вентиляция всего объема легких, но и тренировка внутренней мускулатуры дыхательных путей. А все, что тренируется, - развивается. В результате уходят такие болезни, как аллергия любого происхождения, хронический бронхит, бронхиальная астма, хроническая пневмония. Такая гимнастика способствует рассасыванию новообразований, исчезновению воспалительных процессов, восстановлению нормального крово- и лимфоснабжения, исправляет деформации грудной клетки и позвоночника, способствует нормализации процессов возбуждения-торможения в коре головного мозга и т. д.

Общее оздоровительное воздействие "стрельниковской" гимнастики абсолютно, бесспорно, и засвидетельствовано десятилетиями напряженной работы Центра дыхательной гимнастики имени А. Стрельниковой. Благодаря активным вдохам, без лекарств нормализуется давление,

исчезают гипертония, вегетативно-сосудистая дистония и спазм мозговых сосудов, утихают головные боли различного происхождения, даже сокращается количество эпилептических припадков. То есть уходят многие проблемы, вызванные состоянием сосудов. Кроме того, насыщенная кислородом кровь улучшает внутритканевое дыхание и более интенсивно питает внутренние органы - печень, почки, желудок, сердце.

Такая дыхательная гимнастика помогает при диатезе, нейродермите, псориазе, угревой сыпи, заикании, аденоидах, гайморите. Астенический синдром, при котором ослабляются память и внимание, наблюдаются раздражительность, плаксивость, нарушения сна (сонливость или бессонница), головные боли, тоже лечится этим способом. Гимнастика улучшает кровоснабжение рук и ног, показана при хронической ишемической болезни сердца, гипертонической болезни и гипотонии. Она рекомендуется курильщикам с целью замедления прогрессирования воспалительных процессов в бронхах и легких.

Гимнастика оказывает на организм комплексное воздействие:

- положительно влияет на обменные процессы, улучшает кровоснабжение;
- способствует восстановлению нарушенной болезнью нервной регуляции;
- улучшает опорожнение бронхов;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- повышает сопротивляемость организма, его тонус;
- улучшает нервно-психическое состояние;
- устраняет спайки в бронхолегочной системе;
- способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков легких, устраняет местные застойные явления;
- нормализует нарушенные функции сердечно-сосудистой системы.

Обычная дыхательная гимнастика - это дыхание в благоприятных, облегченных условиях, а гимнастика Стрельниковой - своего рода тренировка с отягощением. Такая гимнастика сходна с тренировками, которые проводят спортсмены в среднегорье, а также при плавании. И здесь и там несколько затрудненное дыхание является превосходным тренирующим средством. Известно, что наибольшие показатели жизненной емкости легких пловцы имеют прежде всего благодаря тому, что постоянно выдыхают в воду, то есть дышат с сопротивлением. Эта гимнастика

предусматривает ускоренное развитие мышц, помогающих дыханию, что достигается обратной согласованностью движений с дыханием. Мышцы рук и груди создают дополнительное сопротивление дыхательным мышцам. Им приходится работать с полной нагрузкой и при этом, разумеется, они развиваются, крепнут. При таком способе дыхания активизируется газообмен, совершенствуется работа мозговых центров управления дыханием. Исследования эффективности дыхательной гимнастики по А. Стрельниковой показали, что у совершенно неподготовленного человека после нескольких минут занятий жизненная емкость легких возрастает сразу на 10-15%, а это огромный прогресс. Для объективности следует констатировать, что "стрельниковская" дыхательная гимнастика подвергалась критике некоторых ученых за то, что вследствие высокого темпа вызывает избыточную вентиляцию, вымывание двуокиси углерода из крови, а это ведет к появлению головокружения, головной боли, слабости. В то же время другие исследователи констатируют, что эти претензии безосновательны, так как избыточную вентиляцию вызывают чрезмерные усиленные выдохи, а в гимнастике Стрельниковой выдохи как раз очень ограничены; они даже более экономны, чем при обычном нормальном дыхании, что способствует сохранению или даже накоплению двуокиси углерода. В свою очередь форсированные вдохи обеспечивают дыхание повышенными дозами кислорода.

Противопоказаний к выполнению гимнастики А. Стрельниковой немного: инсульт и тяжелые нарушения сердечной деятельности. Следует знать, что при повышенном артериальном и внутриглазном давлении, камнях в печени, почках и близорукости более 5 диоптрий нельзя низко наклоняться; при сердечно-сосудистых заболеваниях не рекомендуется высоко поднимать ноги. Строгого запрета на выполнение упражнений после еды нет, и все же удобнее делать их натощак. Очень осторожно нужно заниматься при тромбозе глубоких вен нижних конечностей - есть вероятность, что усилившийся кровоток может оторвать тромб. Поэтому занятия лучше проводить сидя и после консультации с врачом.

Правила выполнения упражнений

1. Думайте только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох — предельно активный, шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).

Вы как бы шумно, на всю квартиру, нюхаете воздух. Специально плотно сжимать губы в момент вдоха нельзя, они смыкаются слегка, абсолютно свободно и естественно. Помогать вдоху мышцами лица (гримасничать) категорически запрещается! Запрещается также в момент вдоха поднимать нёбную занавеску, посылать воздух в глубь тела, выпячивая при этом живот. Не думайте о том, куда идет воздух (куда надо, туда и пойдет!), думайте только о том, что вы шумно и коротко (как хлопок в ладоши) нюхаете воздух. Плечи и грудная клетка в акте дыхания не участвуют. Если в момент вдоха

у вас плечи все-таки поднимаются, а грудь выпячивается, встаньте перед зеркалом и, делая подряд по 4 шумных, коротких вдоха носом в упражнении «Ладошки» постарайтесь насильственно удерживать плечи в спокойном состоянии.

2. Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Выдох — абсолютно пассивный, желательнo через рот (не видно и не слышно). Шумного выдоха не должно быть!

Комплекс дыхательной гимнастики (по Стрельниковой)

<p>1.«Ладошки»</p> <p>И.П.:</p>	<p>Встать прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и «покажите ладони зрителю» - поза экстрасенса. Делайте шумные, ритмические, короткие вдохи носом, и одновременно сжимайте ладони в кулак («хватательные движения»). Поряд сделайте 4 резких, ритмичных вдоха (т.е. шмыгните 4 раза) затем руки опустите и вдохните 3 – 4 секунды – пауза.</p>
<p>2.«Погонщики»</p> <p>И.П.:</p>	<p>Встать прямо, кисти сожмите в кулак и подожмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкните кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти возвращаются в и.п. на уровне пояса. Плечи расслаблены – выдох. Выше пояса кисти не поднимать. Сделайте подряд уже не 4 вдоха – движения, а восемь. Затем отдых 3 – 4 секунды. И снова 8 вдохов - движений</p>
<p>3. «Насос»</p> <p>И.П.:</p> <p>Накачивание шины</p>	<p>Встать прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки вдоль туловища (о.с.) Сделайте легкий наклон вперед (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно – шумный и короткий вдох носом во второй половине наклона. Вдох должен закончиться вместе с наклоном. Слегка приподнимитесь (но не выпрямляйтесь) и снова наклон и короткий шумный вдох «с пола». Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте себе, что накачиваете шину автомобиля. Наклоны выполняются ритмично, легко. Низко не наклоняйтесь спина круглая (а не прямая), голова опущена. 12 раз по 8 вдохов движений.</p>

<p>4.«Кошка»</p> <p>И.П.:</p> <p>Приседание с поворотом</p>	<p>Основная стойка (ступни ног в этом упражнении не должны отрываться от пола). Сделайте легкое танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо – резкий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и короткий, шумный вдох носом. Вправо – влево, вдох справа – вдох слева. Выдохи уходят между вдохами сами. Колени слегка сгибайтесь и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, неглубокое). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот выполняется только в талии. 12 раз по 8 вдохов – движений.</p>
<p>5.«Обними плечи»</p> <p>И.П.</p> <p>Вдох на сжатой грудной клетке</p>	<p>Встаньте, руки согнуты в локтях и подняты на уровне плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи, и одновременно с каждым «объятием» резко «пошмыгайте» носом. Руки в момент объятия идут параллельно друг другу, а не крест накрест, ни в коем случае их не менять (все равно, какая рука сверху – правая или левая), широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка) 12 раз по 8 вдохов – движений.</p>
<p>6.«Большой маятник»</p> <p>И.П.</p> <p>Насос + обними плечи</p>	<p>Основная стойка. Наклон вперед, руки тянутся к полу – вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад, руки обнимают плечи. И тоже вдох. Наклоняйтесь вперед – откидывайтесь назад, вдох «с пола – вдох с потолка». Выдох уходит в промежутки между вдохами сам (не задерживайте выдох). 12 раз по 8 вдохов – движений.</p>

Литература:

Методическое пособие Айрис дидактика М.Н. Щетинин Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей.