

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Дыхательная гимнастика – система специально подобранных физических упражнений для дыхательной мускулатуры, обеспечивающих совершенствование биомеханики дыхания и газообмена. Она позволяет расширять энергетические возможности организма и его физическую работоспособность, экономизировать деятельность аппарата дыхания и кровообращения, укреплять дыхательные мышцы грудной клетки и диафрагмы, улучшать деятельность органов брюшной полости, а также повышать или понижать возбудимость центральной нервной системы.

Аристотель утверждал, что дыхание – это жизнь. Системы тренировки дыхания были созданы в древнем Китае, Индии, Греции, Риме. К наиболее распространенным дыхательным гимнастикам относятся: традиционную ДГ, звуковую, дренажную, ДГ в водной среде, ДГ Стрельниковой, ДГ Бутейко (методика ВЛГД), ДГ йогов (пранайама), ДГ цигун, Бодифлекс, Оксисайз и др.

Дыхательная гимнастика применяется не только при заболеваниях органов дыхания, но и при других заболеваниях, встречающихся у студентов, например: при заболеваниях ССС (ИБС), при нарушениях обмена веществ, при неврозах, при психоэмоциональных перегрузках, при заболеваниях ЖКТ, при сколиозе.

В настоящее время сколиоз — одна из самых распространенных патологий ОДА у студентов. Дыхательная гимнастика, применяемая при сколиозе, была разработана Катарфиной Шрот, которая на себе проверила эффективность своего метода.

В основе эффективного комплекса лечения сколиоза лежит представление создательницы метода о том, что тело человека со сколиозом по функциональности напоминает мячик. Когда на него воздействует давление, он выравнивается.

Базируется метод на правильном дыхании. Именно ему принадлежит главенствующая роль в устранении неправильного стереотипа дыхания, сложившегося вследствие смещения внутренних органов при сколиозе.

При боковом смещении в грудном отделе позвоночника прослеживается сужение межреберных промежутков со стороны поражения. Вследствие этого легкие со стороны сужения грудной клетки получают меньше кислорода. Они не могут полноценно расправиться. Без дыхательной тренировки такую патологию устранить невозможно.

Основа разработанной Катариной Шрот гимнастики в том, что коррекция происходит благодаря асимметричному дыханию, которое направлено противоположно сколиотическому искривлению. Занимающемуся необходимо целенаправленно делать вдох вогнутыми зонами грудной клетки. Сразу такая установка может вызвать недоумение. Однако межреберные мышцы, при помощи которых осуществляется дыхание, управляются сознанием точно так же, как и мышцы конечностей. Освоить осознанное асимметричное дыхание по силам каждому.

Правила выполнения

- Многократные повторения упражнений приводят к закреплению постоянных рефлексов мышц, поэтому очень важно изначально правильно поставить движения и дыхание.
- Дыхательные тренировки вначале выполняются в положении лежа на животе. При этом вначале осуществляется массаж западающих зон грудной клетки. На вдохе занимающийся должен коснуться грудью ладони руки врача, расположенной над верхней частью спины. Таким образом, закрепляется глубина вдоха.
- Выдох проводится через полусжатые губы, что позволяет активно тренировать межреберные мышцы.
- Гимнастика, направленная на растяжение межреберных промежутков проводится на выдохе.
- Чтобы закрепить рефлекс, выработанные в течение дня, рекомендуется около 30 повторений каждого упражнения.
- Во время тренировки следует выпить не менее 1 литра воды.

Существуют и противопоказания к использованию гимнастики Шрот:

- 1 при инфекционных заболеваниях;
- 2 при онкологических заболеваниях;
- 3 при заболеваниях сердца;
- 4 при остеопорозе костей и спастическом параличе.

Гимнастика Катарини Шрот при сколиозе не является панацеей от заболевания. Ее основное назначение – научить человека эффективно противостоять патологии, научиться принимать правильное положение, ровно держать спину и равномерно дышать. Метод лучше применять в сочетании с другими способами лечения.

Таким образом, дыхательную гимнастику, следует обязательно применять на занятиях по физической культуре как для студентов СУО, так и с оздоровительной целью у всех студентов.