

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДА К.П. БУТЕЙКО ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Введение. Проблема здоровья населения сегодня крайне важна во многих государствах, поскольку по различным факторам наблюдается рост заболеваемости и смертности, падение рождаемости и сокращение продолжительности жизни. Актуальность поиска современных методов оздоровления усиливается из-за нарастающего влияния коронавирусной инфекции в разных странах мира на человеческий организм, вне зависимости от пола и возраста, с поражением, в том числе, дыхательной системы [3].

Под дыхательной гимнастикой подразумеваются особые физические упражнения, в процессе выполнения которых осознанно тренируются механизмы и составные части дыхательного процесса. В научно-методической литературе представлен обширный перечень методик, нацеленных на улучшение дыхательной функции: дыхательные гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко, О.Г. Лобановой и Е.Я. Поповой, К.В. Динейка, а также системы, заимствованные из индийской и китайской йоги, и другие. Оздоровительный эффект от выполнения дыхательных упражнений проявляется в увеличении объема легких, очищении организма от шлаков, нормализации работы сердечно-сосудистой системы и улучшении функционирования внутренних органов, что обусловлено массажным воздействием диафрагмы на брюшную полость. Многие из дыхательных упражнений позволяют освоить различные типы дыхания (полное, верхнее, нижнее) и умело применять их в разнообразных жизненных ситуациях [1, 2].

Основная часть. Врач К.П. Бутейко стал автором системы дыхательных упражнений (1986), успешно используемой для лечения ряда заболеваний, в частности, при бронхиальной астме. Основным принцип метода К.П. Бутейко – волевая ликвидация глубокого дыхания (ВЛГД), предполагающее овладение поверхностным дыханием с целью оптимального обогащения крови и тканей кислородом и углекислым газом. Согласно данной методике, правильное дыхание возможно исключительно через нос. Вдох должен быть настолько незначительным, чтобы при этом ни грудь, ни живот оставались неподвижными. Дыхание предписано очень поверхностное, и воздух должен достигать только уровня

ключиц. Ниже этого уровня скапливается углекислый газ. Длительность вдоха должна составлять от 2 до 3 секунд, в то время как выдох – от 3 до 4 секунд. Далее следует пауза, протяженностью в 3–4 секунды. При этом объем вдыхаемого воздуха должен быть минимальным. К.П. Бутейко утверждал, что это обеспечивает максимальную пользу для здоровья [1].

С целью определения эффективности методики К.П. Бутейко среди студентов учреждений высшего образования (УВО) с заболеваниями органов дыхания, занимающихся ЛФК в поликлинике, был использован метод анкетирования и измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) – спирометрия. В исследовании участвовало 16 студентов (8 юношей и 8 девушек), представляющих различные УВО города Минска. Анкета включала 12 вопросов, каждый из которых предполагал выбор одного или нескольких вариантов ответа, соответствующих личной оценке респондента.

Результаты исследования. Проведенный опрос среди студентов УВО выявил положительное влияние методики К.П. Бутейко, применяемой на занятиях ЛФК. В ходе исследования удалось установить, что этот метод оказывает благоприятное влияние на самочувствие студентов в целом. Методика продемонстрировала свою эффективность как инструмент для поддержания физической активности, а также для ускорения восстановления после обострений бронхиальной астмы (БА) и проблем с дыхательными путями. Подавляющее большинство опрошенных отметили очевидные улучшения в понимании сложившейся ситуации: 100 % респондентов страдали от заболеваний дыхательной системы; все 100 % студентов применяли ЛФК в ходе лечения респираторных недугов. До внедрения методики К.П. Бутейко на занятиях ЛФК 69,2 % студентов практиковали дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой и К.В. Динейка; 83,6 % выполняли упражнения для укрепления дыхательной мускулатуры; 82,8 % не имели представления о методе К.П. Бутейко; 10,0 % были наслышаны о методе К.П. Бутейко, но не владели детальной информацией о методике, и только 7,2 % хорошо знали метод К.П. Бутейко, так как они его использовали в домашних условиях и уже давно. 69,2 % опрошенных оценили занятия ЛФК с использованием метода К.П. Бутейко как эффективные, а 7,7 % посчитали их очень эффективными. 61,5 % после применения ЛФК и метода К.П. Бутейко отметили улучшение в состоянии здоровья своих респираторных функций.

Были проанализированы результаты ЖЕЛ после 4 месяцев занятий по методике К.П. Бутейко. Наблюдалось существенное изменение

показателей ЖЕЛ в ходе практики, когда до начала занятий средние величины равнялись 2297 мл у девушек (3370 мл у юношей), а после – 2455 мл у девушек (3600 мл у юношей). Увеличение составило почти 158 мл для девушек (230 мл для юношей). Сравнивая с возрастными стандартами, для юношей 18–20 лет ЖЕЛ находится в диапазоне 3300–4500 мл, а для девушек того же возраста – 2200–3500 мл. Полученные результаты соответствуют нормативным значениям, что указывает на хороший объем легких.

Заключение. Анализ данных, полученных после анкетирования и измерения ЖЕЛ, обозначил несколько значимых тенденций и перспектив использования методики К.П. Бутейко в рамках ЛФК при заболеваниях дыхательной системы. Выяснилось, что ЛФК воспринимается участниками опроса как обязательный элемент комплексной терапии, содействующий активизации дренажной функции легких, укреплению дыхательной мускулатуры и повышению общей физической работоспособности. Отмечен положительный опыт применения методики К.П. Бутейко у студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дыхательная гимнастика: метод. рекомендации / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина; сост.: Т. А. Самойлюк, Т. С. Демчук. – Брест: БрГУ, 2018. – 30 с.
2. Дыхательные гимнастики на занятиях физической культурой со студентами специальной медицинской группы / В. И. Григорьев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2(132). – С. 67–71.
3. Кривцун, В. П. Дыхательная гимнастика как средство оздоровления / В. П. Кривцун, Л. Н. Кривцун-Левшина // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сб. науч. статей [по материалам науч.-практ. конф., Витебск, 27 ноября 2020 г.]. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. – С. 153–158.