

Содержание

Введение.....	3
1. Дыхательные оздоровительные методики.....	4
2. Достоинства и недостатки дыхательных оздоровительных методик.....	6
Заключение.....	7
Список литературы.....	8

Введение

Сегодня стал очевидным тот факт, что современный человек испытывает на себе значительный объём неблагоприятных воздействий различного характера, к числу которых относятся экологические факторы, социально-экономическая обстановка, увеличивающийся темп жизни, некачественные продукты питания, недостаток двигательной активности. Вместе с тем, в обществе возрастает уровень осознанности в отношении образа жизни и его влияния на здоровье. Так, например, набирают популярность занятия физическими упражнениями. Лечебная физическая культура включает в себя большое количество разнообразных постоянно совершенствующихся упражнений, приемов, и методов, которые постоянно пополняются, что ставит задачи по научному обоснованию новых средств, изучению эффективности как давно разработанных и практически используемых способов, так и абсолютно новых.

У большинства людей, ведущих малоподвижный образ жизни, дыхание частое и поверхностное. Это приводит к нарушению газообмена в легких, снижению усвоения кислорода тканями, спазму кровеносных сосудов и ухудшению обменных процессов. Применение дыхательных оздоровительных методик всегда может позволить существенно сократить прием медикаментов, а в некоторых случаях даже вовсе перестать иметь необходимость в лекарствах. Дыхание человека очень быстро приспосабливается к условиям окружающей среды, подстраивается под нужды организма на текущий момент.

Цель работы – рассмотреть дыхательные оздоровительные методики.

1. Дыхательные оздоровительные методики

Правильное дыхание – лучшая профилактика болезней, из-за этого органам дыхания уделяют особое внимание, укрепляя их. В этом помогает дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика – это определенная последовательность дыхательных упражнений. Существуют различные методики дыхательной гимнастики, которые могут включать как статические, так и динамические упражнения. Статическими называют такие упражнения, при которых дыхание осуществляется без движений тела или его частей, при участии только дыхательных мышц. Они позволяют добиться последовательной вентиляции всех отделов легких и применяются чаще всего в начале обучения правильному дыханию. Динамические упражнения выполняются при одновременном движении конечностями и туловищем, при этом амплитуда и темп выполняемых движений обязательно согласуется с фазой и глубиной дыхания. Вдоху чаще всего соответствуют отведение и разгибание рук, разгибание туловища, способствующие максимальному наполнению легких воздухом. Выдох сопровождают сгибание и приведение конечностей, сгибание туловища.

Основные дыхательные оздоровительные методики:

Дыхательная гимнастика Стрельниковой, суть которой, в ежесекундном резком вдохе через нос, который сопровождается рядом упражнений. Вдохи – частые и сильные, а выдохи должны быть незаметными. Гимнастика Стрельниковой влияет на легкие, бронхи, кожу и голосовой аппарат и лечит соответствующие заболевания: астма, бронхит, пневмония, заикание, сколиозы, травмы позвоночника, заболевания мочеполовой системы и даже неврозы. Гимнастику А.Н Стрельниковой на сегодняшний день можно назвать несомненным лидером среди всех остальных дыхательных техник. Высокая популярность этой методики обуславливается ее действительной эффективностью, а также несложными

упражнениями, которые способны помочь в самых разных ситуациях, например, купировать астматический приступ, понизить давление, стабилизировать работу сердца при аритмиях, и улучшить тонус сосудов. Также данная методика имеет мощное общеукрепляющее действие, и усиливает работу иммунной системы.

Дыхательная гимнастика Бутейко основана на упражнениях связанные с задержкой или поверхностным дыханием. Задача состоит в уменьшении потребности в кислороде и хорошем насыщении организма углекислым газом. Данный вид гимнастики отлично справляется с бронхитом, пневмонией, аденоидитом, кожными патологиями, болезнью Рейно, ожирением, ревматизмом и многими другими заболеваниями.

Дыхательная гимнастика для похудения помогает решать проблемы с внутренними органами, борьбой с лишним весом. Занятия можно проводить в любое время и любом месте. Однако стоит проконсультироваться с лечащим врачом, поскольку не все упражнения будут полезны.

Система трехфазного дыхания. Система правильного, или трехфазного, дыхания является переложением восточных систем дыхания (в том числе йоговской пранаямы и системы дыхания даосов). Эффективность данного метода была доказана не только личным опытом ее автора, излечившегося от туберкулеза, но и многими другими людьми, страдавшими заболеваниями легочной и сердечно-сосудистой систем, начавшими заниматься по системе правильного дыхания

Дыхательная гимнастика Марины Корпан. В основе методики Марины Корпан лежат бодифлекс и оксисайз – сочетание правильного дыхания с растяжкой мышц:

Дыхательная гимнастика – йога для начинающих.

Йога берет свое начало из древности и помогает не только чувствовать свое тело, контролировать эмоции и разум, но и постигать духовное начало. Одной из ступеней йоги является дыхание. Дыхательная гимнастика йогов

использует полное дыхание с последовательным напряжением мышц. Еще один вид упражнения дыхательной йоги – очистительное дыхание:

Дыхание животом. Для лучшего обогащения организма кислородом используют дыхание животом или диафрагмальное дыхание. Грудь при этом остается неподвижной, живот на вдохе выпячивается и расслабляется, на выдохе втягивается.

Также в наше время можно самостоятельно осуществлять контроль за своим дыханием с помощью гаджетов. В фитнес-браслетах стала появляться функция контроля за дыханием. Стали появляться различные приложения за контролем дыхания. Гимнастика в этом случае основана на глубоких и медленных вдохах и выдохах.

2. Достоинства и недостатки дыхательных оздоровительных методик

Дыхательные оздоровительные методики могут справиться со стрессом, усталостью, с бессонницей, улучшить концентрацию внимания.

У дыхательных оздоровительных методик имеются свои плюсы и минусы.

Плюсы:

Профилактика болезней.

Укрепление мышц живота.

Прилив энергии.

Борьба со стрессом.

Борьба с бессонницей.

Улучшение концентрации внимания.

Повышение интеллектуальной деятельности.

Обогащение организма кислородом.

Полное усвоение кислорода.

Минусы:

При неправильном использовании может нанести вред:

Гипертония, астма, атеросклероз, сердечно-сосудистые и другие заболевания, перенапряжение.

Заключение

Итак, дыхательная гимнастика – это совокупная система специальных дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и поднятия тонуса организма. В первую очередь, благодаря дыхательным упражнениям происходит насыщение организма кислородом, посредством газообмена в легких и транспортировки ко всем органам и системам для их стабильной работы. При помощи дыхательной гимнастики можно справиться с переутомлением, бессонницей, чрезмерной усталостью, восстановить сердечный ритм. При систематических занятиях происходит нормализация давления у гипертоников в связи с возвращением тонуса стенок сосудов.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться). Дыхательная гимнастика, как и любое другое физическое упражнение, имеет свою определенную амплитуду выполнения и характер действий. Для получения наилучшего результата ее следует выполнять утром и вечером натощак.

Список литературы

1. Баева Ю.М. Использование дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой в качестве оздоровительной методики // Музыка в системе культуры: Научный вестник Уральской консерватории. 2019. № 16. С. 189-193.
2. Лашук А.А., Томилин К.Г., Максименко В.Г. Оздоровительные дыхательные методики // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании. Сборник материалов XXXII всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава. Ростов-на-Дону, 2021. С. 251-257.
3. Лодянова Е.П., Патутина К.А. Оздоровительные методики дыхательной гимнастики // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. 2018. № 4. С. 123-126.
4. Миронова С.П. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии: учебное пособие. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. - 194 с.
5. Рягузова Е.В. Использование современных оздоровительных дыхательных методик в жизнедеятельности студентов // Студенческая наука - взгляд в будущее. Материалы XVI Всероссийской студенческой научной конференции. Красноярск, 2021. С. 269-271.