МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского»

Институт «Таврическая академия»

Кафедра спорта и физического развития

Реферат

по дисциплине

«Физическая культура»

Основные методики дыхательной гимнастики.

Выполнил: Воронин Иван

Дмитриевич

Студент 1 курса

Группа ИВТ-б-о-242(1)

Проверил:

Доц.

Кафедры спорта и физического воспитания

Ткаченко Н. М.

Симферополь, 2024

**Оглавление**

[Введение 3](#_Toc185593019)

[1.Дыхательная гимнастика 3](#_Toc185593020)

[2.Методика дыхательной гимнастики 6](#_Toc185593021)

[3.Общие принципы дыхательных упражнений 10](#_Toc185593022)

[Заключение 11](#_Toc185593023)

[Литература 12](#_Toc185593024)

**Введение**

Дыхание – один из самых важных процессов, влияющий на физиологические функции в организме. Хорошо развитый дыхательный аппарат – надежная гарантия полноценной жизнедеятельности клеток. Установлено, что чем больше способность организма усваивать кислород, тем выше физическая работоспособность человека. И наоборот: недостаточно развитый аппарат внешнего дыхания влечет за собой снижение необходимого уровня поступления кислорода, что может способствовать развитию болезненных нарушений в организме, связанных не только с органами дыхания, но и с сердечнососудистой и центральной нервной системой.

Для укрепления дыхательной системы ЛОР-врачи рекомендуют несколько способов дыхательной гимнастики. Насколько важно повысить использование кислорода, настолько важно выработать устойчивость организма к гипоксии, т.е. к кислородному голоданию тканей.

# **1.Дыхательная гимнастика**

Дыхательная гимнастика - это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания, сердечно-сосудистых болезнях, вегето-сосудистой дистонии, половых расстройствах у женщин имужчин, сахарного диабета, а также для похудения.

Дыхательные упражнения - являются неотъемлемой частью физической культуры испорта; так как каждое упражнение, каждое движение человека сопровождается вдохом и выдохом. Дыхание — главнейший источник жизни. Человек сможет прожить без воды и пищи несколько дней, а без воздуха максимум – несколько минут

Дыхание — это совокупность процессов, которые обеспечивают поступление в организм кислорода и выделение из него углекислого газа (внешнее дыхание) и использование кислорода тканями и клетками для окисления органических веществ с освобождением содержащейся в них энергии, необходимой для жизнедеятельности (клеточное дыхание, тканевое дыхание ).

Диафрагма и дыхательная мускулатура человека работают, подчиняясь его сознанию и воле, поэтому для того чтобы правильно дышать, крайне важно знать устройство и механизм работы органов дыхания

**Виды дыхательной гимнастики**

- поверхностное и глубокое

- редкое и частое

- верхнее, среднее (грудное дых.) и нижнее (брюшное дых.)

Выполнение дыхательной гимнастики преследует 2 основные цели:

1. Целенаправленно воздействовать на дыхательную систему, увеличивая ее функциональные резервы.

2. И посредством воздействия на дыхательную систему произвести изменения в функциональных системах и различных органах.

Люди использовали дыхательные упражнения с древних лет. В разные века отношение к данным упражнениям изменялось, но интерес никогда не угасал к ним. Специалисты разных стран относятдыхательную гимнастику к тому числу действенных факторов способствующих оздоровлению и повышению устойчивости организма человека к различным заболеваниям.

В наше время существует огромное количество гимнастик (Стрельниковой, Бодифлекс, Тай-цзи ),боевых искусств (Ушу), комплексов (Йога), методов (К. П. Бутейко, Ю. Г. Вилунас, Н. А. Агаджаняна, Ю. Буланова, В. Ф. Фролова), систем (И.П. Мюллера, Л. Кофлера, О. Лобановой – Е. Лукьяновой),упражнений (входящих в состав разминки), связанных с дыханием. Вкратце некоторые рассмотрим ниже:

Йога — понятие в индийской культуре, означающее в широком смысле совокупность различных психических, физических и духовных практик, разработанных в разных направлениях буддизма и индуизма. Главная цель которых управление физиологическими и психическими функциями организма человека с целью достижения каждым индивидуумом неземного психического и духовного состояния.Пранаяма — является четвертой ступенью (уровнем) аштанга-йоги. Пранаяма (в йоге) — это управление праной ( Ци-жизненной энергий) с помощью дыхательных упражнений.

Ушу -термин, который употребляется для обозначения китайских боевых искусств, и современных видовспорта созданных на их основе, также оздоровительной и дыхательной гимнастки. Цигун (нэйгун)-направление Ушу, которое включает в себя комплексы медитативных и дыхательных упражнений, диетологические и гигиенические предписания, а также особенный тип духовного воспитания.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой — это оздоровительный метод, который создан несколько десятков лет назад Стрельниковой А.Н. Данная парадоксальная дыхательная гимнастикаприменялась и применяется при заболеваниях дыхательной системы, также вегето-сосудистой дистонии, сердечно-сосудистых болезнях, ожирении, расстройствах связанных с половой активностью умужчин и женщин.

Бодифлекс -это дыхательная гимнастика, использующая аэробное дыхание, для омоложения и оздоровления организма. Дыхательная гимнастика Бодифлекс была построена на синтезе знаний древних наук (одна из них «самоисцеления Аюрведы»), а также тибетского дыхания и йоги. Основной принцип дыхательной гимнастики бодифлекс это сжигание жировых отложений и образования мышечного каркаса и массы с помощью диафрагмового, аэробного дыхания в синтезе с изометрическими растягивающими упражнениями. Если говорить другими словами это дыхательная гимнастика для похудения.

Метод Бутейко- это лечение болезней глубокого дыхания методом волевой нормализации (ликвидации)глубокого дыхания (ВЛГД) . К. П. Бутейко – известный физиолог, академик. В клинике Бутейко, лечили заболевания: сердечно-сосудистой и бронхолегочной систем, аллергических заболеваний, ЛОР-болезней, синдрома хронической усталости, вегето-сосудистой дистонии, а также с профилактической целью иммунно-депрессивных состояний.

Система Мюллера- это комплекс физических и дыхательных упражнений без дополнительной нагрузки, направленных на поддержания здорового образа жизни. Мюллер И. П. известный германский естествоиспытатель, врач, профессор и конечно же спортсмен. Мюллер считал, не существует чудесных способов лечения, а все дело в здоровом образе жизни. Также Мюллер считал, что наиважнейшие из всех вольных упражнений — это дыхательные упражнения.

**2.Методика дыхательной гимнастики**

Верования народов Востока придавали дыхательным упражнениям мистический, философский смысл. Лучшие оздоровительные методики Востока всегда имели своей главной целью объединение духовных сил с мышлением, мышления с чувствами, чувств с дыханием, дыхания со здоровьем и движением. Восточная медицина до сегодняшних дней использует различные способы регуляции дыхания для управления энергетикой организма.

В европейской философии и медицине существовало положение о важности дыхания, его неразрывности с душой, здоровьем и жизнью. Эти положения не изменились и в Средние века, получив определенное дополнение. В труде по анатомии и физиологии "Проблемата Аристотеля" легкое рассматривалось как основной орган, участвующий в дыхании. В XVI в. Мигель Сервет, сравнивая душу с дыханием, писал о взаимосвязи функции сердца и легких в жизнеобеспечении организма.

Огромный вклад в учение о дыхании внесла научно-техническая революция. Именно тогда было осознано влияние дыхания человека на все основные функции и процессы его организма, на восстановление целостности здоровья и профилактику заболеваний. Во второй половине XVII в. ирландский инженер Дреббель построил изобретенную им подводную лодку. В ходе этих работ он установил, что при сжигании селитры образуется газ, которым можно дышать. Позднее А. Лавуазье назвал этот газ кислородом и установил, что при окислении органических веществ в организме кислород поглощается, выделяя углекислый газ, и освобождается тепло. Он считал, что жизнь неразрывно связана с процессами медленного горения. В этот период в науке установилось мнение, что явление тканевого дыхания имеет непосредственное отношение к горению в атмосфере кислорода.

Позже стали появляться научные, фундаментальные исследования по газообмену, физиологии и патологии дыхания. Огромный вклад в исследование дыхания внес И. М. Сеченов, исследовавший газообмен в течение длительного времени. В последующие годы В. И. Пашутин создал учение о кислородном голодании, а П. М. Альбицкий установил зна-чение фактора времени в развитии гипоксии.

Исследования XX в. в области анатомии, физиологии, биохимии дыхания, создание теории функциональных систем и изучение механизмов адаптации способствовали появлению различных методик по коррекции нарушений функции дыхания и газообмена.

В первой половине XX в. дыхательные упражнения чаще использовались при заболеваниях органов дыхания, а также в профессиональной подготовке певцов, дикторов, учителей и спортсменов. Наиболее известными в то время были системы трехфазного дыхания, разработанные Лео Кофлером, Ольгой Лобановой и Евгенией Лукьяновой.

Исследования метаболизма химических веществ в организме человека привели к изобретению новых методик гиперкапнических тренировок и открыли новый аспект дыхательных упражнений.

Изобретение и усовершенствование аппаратов искусственной вентиляции легких, применение в спортивной медицине аквалангов и в профессиональной патологии респираторов и противогазов открыли новый аспект тренировок дыхания. Была установлена возможность применения дополнительного сопротивления дыханию для улучшения вентиляции, газо-обмена, а также использования дополнительного дыхательного пространства, компьютерных программ биологической обратной связи, электростимуляции диафрагмы и многое другое.

Во второй половине XX в. роль дыхательной гимнастики в оздоровлении человека приобрела особую значимость. В это время было разработано множество методик, нашедших широкое применение как в традиционной, так и в нетрадиционной медицине. Наиболее известными и широко используемыми стали дыхательные методики А. Н. Стрельниковой, К. П. Бутейко, В. Ф. Фролова, С. Грофа, Н. А. Агаджаняна и Ю. Буланова.

В мировой медицине имеется колоссальный опыт использования дыхательной гимнастики для лечения заболеваний и поддержания хорошего здоровья.

Она включает в себя безоппаратные и аппаратные методы.

К безоппаратным методам дыхательной гимнастики относятся:

**· восточная гимнастика тай-цзи;**

**· восточная гимнастика пранаяма;**

**· система трехфазного дыхания Л. Кофлера**

**· система трехфазного дыхания О. Лобановой - Е. Лукьяновой;**

**· метод волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко;**

**· парадоксальная гимнастика А. Н. Стрельниковой;**

**· метод задержки дыхания Ю. Буланова;**

**· метод произвольного уменьшения минутного объема дыхания Н. А. Агаджаняна;**

**· гипервентиляционная дыхательная техника;**

**· метод "рыдающего дыхания" Ю. Г. Вилунас;**

**· метод эндогенного дыхания В. Ф. Фролова;**

**· метод совмещения физических и дыхательных упражнений "Бодифлекс".**

К аппаратным методам дыхательной гимнастики относятся:

**· метод дополнительного дыхательного пространства (дыхание через трубку) А. Галузина;**

**· использование при дыхании респиратора;**

**· использование при дыхании противогаза;**

**· использование при дыхании акваланга;**

**· гипоксические тренировки с помощью гипоксикаторов;**

**· метод интервальных гипоксических тренировок С. Г. Кривощекова;**

**· использование дыхательного вибратора;**

**· использование комплексов биологической обратной связи;**

**· индивидуальный дыхательный тренажер В. Ф. Фролова;**

**· использование осцилляторного электротренажера;**

**· использование электростимулятора диафрагмы;**

**· аэрофитотерапия.**

# **3.Общие принципы дыхательных упражнений**

Если вы остановились на той системе, которую можно выполнить самостоятельно, то следует соблюдать несколько правил, чтобы упражнения были эффективными.

• Начинать нужно с легкого, особенно для новичков. Не

перетрудитесь, иначе это нанесет вред.

• Упражнения должны выполняться в соответствии с

индивидуальным ритмом. У каждой системы есть свои

особенности, можно упростить слишком сложный подход. Но

упрощение должно соответствовать правилам.

• Головокружение – это частый спутник дыхательных практик. Не

стоит этого бояться. Специалисты знают об этом эффекте, поэтому

дают советы по сокращению нагрузки, увеличению паузы между

подходами.

• Другие дискомфортные ощущения могут быть связаны с

неправильным выполнением упражнения.

• Гимнастику лучше делать на свежем воздухе. Если такой

возможности нет, то хорошенько проветрите помещение.

Правильное дыхание действительно творит чудеса. Но прежде чем выбрать комплекс дыхательных упражнений для себя, стоит проконсультироваться с профессионалом. Возможно, что вам подходит какая-то конкретная техника. Не стоит относиться к дыхательной гимнастике скептически. Это методика известна еще с древних времен, она действительно позволяет избавиться от дыхательных и физических недугов. Главное – это грамотный подход.

# **Заключение**

Дыхание — это неотъемлемая часть жизни, обеспечивающая наш организм кислородом, который необходим для жизнедеятельности клеток и органов. Полноценное функционирование дыхательной системы напрямую связано с общим состоянием здоровья и физической работоспособностью человека. Дефицит кислорода в организме способен привести к множеству нарушений, включая проблемы с сердечно-сосудистой системой, центральной нервной системой и другими органами.

Дыхательная гимнастика, как система упражнений, доказала свою эффективность в укреплении здоровья, повышении устойчивости организма к заболеваниям и улучшении функциональных возможностей дыхательной системы. Современные методики, такие как гимнастика Стрельниковой, метод Бутейко, йога и другие, предлагают широкий спектр возможностей для профилактики и лечения множества заболеваний.

Регулярное выполнение дыхательных упражнений способствует не только улучшению вентиляции легких и газообмена, но и общему укреплению организма, включая нормализацию психоэмоционального состояния. Главное — следовать правилам выполнения гимнастики и учитывать индивидуальные особенности организма.

Таким образом, дыхательная гимнастика остается актуальным и важным инструментом в поддержании здоровья, демонстрируя свою универсальность и эффективность на протяжении многих веков.

# Литература

1. Гордеев Г. В. Аэробика. Фитнес. Шейпинг. –М. : Вече, 2001. – 61-80с.

2. Зинатулин С. П. «Исцеляющая дыхательная гимнастика». – СП.: Пневмобаланс, 2013. 254с.

3. Майоров Н. Б.» Российские фитне клубы. Сила и красота». – 2000. №9. 51-54с.

4. Тубольцев М.Н. «Исцеление по Бутейко. В XXI век без лекарств». – М. : Изотекст, 2000. 256с.

5. Шаталова Г.С. «Дыхание здорового человека». – Казань. Рионурта, 1991. 32с.

6. Щетинин М. Н. «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей». – М.:Айрис – пресс, 2007. 316с.

7. Чайлдерс Г. «Великолепная фигура за 15 минут в день». – Мн. : « Попурри», 2006. 208с.