ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ



Эгамбердиева Фарзона Толибжон кизи
"Казанский (Приволжский) федеральный университет" в городе Джизаке Республики Узбекистан
farzonaegamberdieva09@gmail.com

Аннотация

Гимнастика Стрельниковой представляет собой эффективную систему дыхательных упражнений, направленную на улучшение функции органов дыхания и общее состояние здоровья. В статье рассматриваются основные принципы и методики гимнастики, её преимущества для пациентов с заболеваниями дыхательной системы, такими как астма и хроническая обструктивная болезнь легких. Описаны конкретные упражнения и рекомендации по их выполнению, а также акцентируется внимание на важности регулярных занятий и консультации с врачом.

Ключевые слова: гимнастика Стрельниковой, дыхательные упражнения, заболевания органов дыхания, астма, хроническая обструктивная болезнь легких, бронхит, реабилитация, вентиляция легких, дыхательная мускулатура, качество жизни.

Annotatsiya

Strelnikovaning gimnastikasi nafas olish funktsiyalarini va umumiy salomatlikni yaxshilashga qaratilgan samarali nafas olish mashqlari tizimidir. Maqolada gimnastikaning asosiy printsiplari va usullari, astma va surunkali obstruktiv o'pka kasalligi kabi nafas olish tizimi

kasalliklari bilan og'rigan bemorlarga uning foydalari ko'rib chiqiladi. Maxsus mashqlar va ularni amalga oshirish bo'yicha tavsiyalar tavsiflangan, shuningdek, muntazam mashqlar va shifokor bilan maslahatlashishning ahamiyatiga e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar: Strelnikova gimnastikasi, nafas olish mashqlari, nafas olish kasalliklari, astma, surunkali obstruktiv o'pka kasalligi, bronxit, reabilitatsiya, ventilyatsiya, nafas olish mushaklari, hayot sifati.

Введение

Гимнастика Стрельниковой — это система дыхательных упражнений, разработанная Ниной Фёдоровной Стрельниковой, которая широко используется для улучшения функции дыхательной системы и общего состояния здоровья. Она особенно полезна для людей с заболеваниями органов дыхания, такими как астма, хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) и бронхит. В данной статье рассмотрим основные принципы и методики гимнастики, а также её пользу при заболеваниях органов дыхания.

Основные принципы гимнастики

1. Дыхание и движение: Упражнения основаны на сочетании активного дыхания с физической активностью. Это помогает улучшить вентиляцию легких и способствует лучшему насыщению крови кислородом.

2. Внутреннее ощущение: Важно сосредоточиться на собственных ощущениях во время выполнения упражнений, что помогает лучше контролировать дыхание и состояние организма.

3. Регулярность: Для достижения заметного эффекта необходимо заниматься гимнастикой регулярно, минимум 3-4 раза в неделю.

Упражнения для дыхательной системы

Для пациентов с заболеваниями легких рекомендуется начинать занятия с лёгких упражнений, постепенно увеличивая нагрузку. Важно выполнять гимнастику под контролем инструктора, чтобы избежать переутомления и травм.

1. **"Качели"**: встать прямо, ноги на ширине плеч. На вдохе поднять руки вверх, на выдохе — опустить их, наклоняясь немного вперед. Это упражнение помогает активировать легочные альвеолы.

2. **"Лев и тигр"**: Встать на четвереньки, на вдохе издать звук "ха", вытягивая шею. Упражнение способствует раскрытию грудной клетки и улучшает отхождение мокроты.

3. **"Удар"**: Встать прямо, руки вдоль тела. На вдохе — сжать кулаки, на выдохе — резко разжать их, издавая звук "х". Это помогает развивать диафрагму и улучшает вентиляцию легких.

Преимущества гимнастики Стрельниковой

- **Улучшение вентиляции легких**: Упражнения способствуют более эффективному дыханию и увеличению объема легких.
- **Снятие стресса**: Гимнастика помогает снизить уровень тревожности и стресса, что важно для пациентов с хроническими заболеваниями.
- **Укрепление дыхательной мускулатуры**: Регулярные занятия способствуют укреплению мышц, участвующих в дыхании, что улучшает общее состояние пациента.
- **Улучшение качества жизни**: Пациенты отмечают общее улучшение самочувствия, увеличение физической активности и улучшение качества сна.

Рекомендации по проведению занятий

С помощью гимнастики Стрельниковой можно не только улучшить функциональное состояние легких и бронхов, но также снизить риск осложнений при заболеваниях дыхательной системы. В данной статье мы рассмотрим основные принципы этого комплекса упражнений, его пользу для пациентов с бронхиальной астмой, хроническим бронхитом и другими заболеваниями органов дыхания, а также поделимся рекомендациями по выполнению упражнений в домашних условиях.

1. **Консультация с врачом**: Перед началом занятий необходимо проконсультироваться с врачом, особенно если у вас есть серьезные заболевания легких.

2. **Постепенное увеличение нагрузки**: Начинать следует с небольшого количества повторений и постепенно увеличивать интенсивность.

3. **Следите за самочувствием**: При появлении дискомфорта или ухудшения состояния следует прекратить занятия и обратиться к врачу.

Заключение

Гимнастика Стрельниковой представляет собой эффективный метод для улучшения функции органов дыхания и общего состояния здоровья. Регулярные занятия могут существенно помочь при различных заболеваниях легких, улучшая качество жизни и способствуя восстановлению. Главное — подходить к гимнастике с вниманием и заботой о собственном здоровье.

Литература

1. Стрельникова А. Н. *Дыхательная гимнастика: методика, упражнения, рекомендации*. — Москва: Знание, 1991.

2. Трофимова Н. В., Кузнецова И. В. *Восстановление дыхательной функции: дыхательная гимнастика и ее роль в реабилитации*. — Санкт-Петербург: Специальная литература, 2015.

3. Фролов Б. А. *Дыхательные практики: здоровье и долголетие*. — Киев: Медицина, 2003.

4. Кравченко А. С., Седов В. А. *Методы дыхательной реабилитации при заболеваниях органов дыхания*. — Новосибирск: Наука, 2018.

Полезные ссылки

- Ассоциация врачей-реабилитологов
- Федерация дыхательной гимнастики
- Научные статьи о дыхательной гимнастике