

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**КЫРГЫЗСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. И.РАЗЗАКОВА**

**КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ**

**Методические указания  
к самостоятельным занятиям студентов КГТУ  
с заболеваниями дыхательной системы**

**Бишкек 2015**

«Рассмотрено»  
на заседании кафедры  
ФКиС  
Прот. № 6 от 10.02.2015г.

«Одобрено»  
Методическим Советом  
ФИТ  
Прот. № 9 от 10.03. 2015 г.

**УДК 796.012**

Составитель: Поддубная О.А.

Дыхательная система – основа здоровья. Методические указания к самостоятельным занятиям студентов КГТУ с заболеваниями дыхательной системы / КГТУ им. И. Раззакова; Сост.: Поддубная. О.А. /- Б.: ИЦ «Текник», 2015. – 16 с.

Дается характеристика функционирования дыхательной системы и комплекс физических упражнений для поддержания дыхательной системы в здоровом состоянии.

Предназначено студентам КГТУ.

Рецензент доц. каф. ФКиС

проф. Шулдяков Б.

Корректор *Эркинбек к. Ж.*  
Редактор *Турдукулова А.К.*  
Тех.редактор *Кочоров А.Д*

---

Подписано к печати 24.04.2015 г. Формат бумаги 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Бумага офс. Печать офс. Объем 1 п.л. Тираж 20 экз. Заказ 240 . Цена 17,1 с.  
Бишкек, ул. Сухомлинова, 20. ИЦ «Текник» КГТУ им. И.Раззакова, т.: 54-29-43  
e-mail: [beknur@mail.ru](mailto:beknur@mail.ru)

## **Введение**

Значение дыхания для человека переоценить невозможно. Мы можем не есть и не спать сутками, некоторое время оставаться без воды, но оставаться без воздуха человек способен лишь несколько минут. Мы дышим, не задумываясь, «как дышится». Между тем, наше дыхание зависит от множества факторов: от состояния окружающей среды, любых неблагоприятных внешних воздействий или каких-либо повреждений.

Человек начинает дышать сразу после рождения, своим первым вдохом и криком он начинает жизнь, с последним выдохом заканчивает. Между первым и последним вдохом проходит целая жизнь, которая состоит из бесчисленного количества вдохов и выдохов, о которых мы не задумываемся, и без которых она невозможна.

Дыхание представляет собой непрерывный биологический процесс, в результате которого происходит газообмен между организмом и внешней средой. Клетки организма нуждаются в постоянной энергии, источником которой являются продукты процессов окисления и распада органических соединений. Кислород участвует во всех этих процессах, и клетки организма постоянно нуждаются в его притоке. Из окружающего нас воздуха в организм кислород может проникнуть сквозь кожу, но лишь в небольших количествах, совершенно недостаточных для поддержания жизни. Основное его поступление в организм обеспечивает дыхательная система. С помощью дыхательной системы осуществляется также выведение углекислого газа – продукта дыхания. Транспорт газов и других необходимых организму веществ осуществляется с помощью кровеносной системы. Функция дыхательной системы сводится лишь к тому, чтобы снабжать кровь достаточным количеством кислорода и удалять из нее углекислый газ.

### **Дыхательные упражнения, рекомендованные при всех заболеваниях**

- I. Основная стойка. Руки медленно подтянуть вверх, повернуть ладони внутрь (вдох), ладони повернуть наружу и руки опустить вниз (выдох)
- II. Руки медленно подтянуть вверх, повернуть ладони внутрь, пальцы переплести, повернуть соединенные ладони вверх, хорошо потянуться вверх с одновременным подниманием на носки (вдох), медленно опустить руки вниз и возвратиться в исходное положение (выдох).
- III. Основная стойка. Поочередные наклоны вправо и влево, руки скользят вдоль туловища до подмышечных впадин. При наклонах в сторону делать вдох.
- IV. Широкая стойка. Руки развести в стороны, затем поднять вверх и выполнить круговые движения навстречу друг другу.
- V. Основная стойка. Руки поднять вперед до уровня плеч, затем развести в стороны, ладонями вниз, быстрым движением свести перед грудью. Вернуться в исходное положение.

- VI. Широкая стойка, руки за голову. Наклон вперёд, прогнуться, руки в стороны (вдох), возвратиться в и.п. (выдох).
- VII. Основная стойка. Правой ногой сделать выпад вперёд, медленный выдох, вернуться в и.п. (вдох). То же с выпадом левой ноги.

### **Примерный комплекс упражнений для больных Хронической пневмонией**

Это заболевание представляет собой хроническое обостряющееся воспаление лёгких на фоне стойких органических и функциональных изменений (разрастание соединительной ткани, понижение эластичности лёгочной ткани и нагноительные процессы).

- I. И.п. – стоя, ноги вместе. Руки медленно поднять вверх, (вдох), вернуться в и.п. (выдох). Повторить 8 раз.
- II. И.п.- широкая стойка, руки вперёд, ладонями вниз. Присесть (выдох), и.п. (вдох). Повторить 10 раз.
- III. И.п. – широкая стойка. Выполнить круговые движения руками вперёд вверх – в стороны. Повторить 6-8 раз.
- IV. И.п. – стоя, руки на пояс. Наклон туловища в сторону. Руки вверх (выдох), и.п. (вдох). Повторить 6 раз в каждую сторону.
- V. И.п. – широкая стойка. Руки через стороны вверх, пальцы переплести (вдох). Наклониться вперед (полный выдох). Повторять 6-8 раз.
- VI. И.п. - основная стойка, в руках мяч. Вдохнуть, подкинуть вверх мяч и после этого присесть (выдох), в приседании поймать мяч. Повторить 10 раз.
- VII. Спокойная ходьба по комнате 2-3 минуты. Успокаивающие дыхательные упражнения: на счет 1-2 руки медленно, в ритм ходьбы, поднимать вверх, на счёт 3, 4, 5, 6 руки через стороны опускать вниз до полного выдоха.

### **ЛФК ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ**

Нарушение дыхания во время приступа бронхиальной астмы происходит из-за остро возникающего просвета бронхов вследствие спазма их гладкой мускулатуры, закупорки их вязкой слизью, которая в избыточном количестве выделяется в этот период отекающей и набухшей слизистой оболочкой. Воздух сравнительно легко входит в лёгкие, а выходит с затруднением, в результате возникает острое вздутие лёгких. Но и вне приступа наблюдается нарушение дыхания, что обусловлено спазмом дыхательной скелетной мускулатуры.

Специалисты выяснили: если мышцы плечевого пояса, грудной клетки, спины и живота напряжены, напряжена и гладкая мускулатура бронхов, если наоборот, расслаблены – расслаблена и она. Именно поэтому после выполнения упражнений, особенно на расслабление мышц, бронхи расширяются, облегчается дыхание, свободное откашливается мокрота. Кроме того, в момент расслабления мышц снижается сопротивление току в крови в сосудах, облегчается работа сердца.

#### Упражнения, сидя на стуле

- I. Прислониться к спинке стула, ноги на ширине плеч, полусогнуты, руки на коленях. По возможности, более полно расслабить мышцы; не отрывая пятки от пола, приподнять носки, затем «уронить». Дыхание произвольное. Повторить 6-8 раз.
- II. Приподнять согнутую в колени ногу сантиметров на 10-15, «уронить». То же другой ногой. Дыхание произвольное. Повторить 6-8 раз.
- III. Приподнять согнутую в локте рук, «уронить». То же другой рукой. Дыхание произвольное. Повторить 6-8 раз.
- IV. Сесть прямо, не прикасаясь к спинке стула, наклониться вправо и, как маятником, покачать 8-10 раз правой рукой, встряхнуть её и расслабленно оставить опущенной вдоль туловища. Дыхание произвольное. То же другой рукой.
- V. Поднять вверх голову, посмотреть на потолок – вдох, расслабленно «уронить» её на грудь – выдох. Повторить 2-3 раза. Прислониться к спинке стула, посидеть расслабленно в течение 30-60 с. Дыхание произвольное, спокойное.
- VI. Поочерёдно выпрямлять ноги в коленном суставе, стопы скользят по полу. Дыхание произвольное. Повторить 4-6 раз каждой ногой.
- VII. Сидя на краю стула, опираться на его спинку. Одна рука на груди, другая на животе. Диафрагмальное дыхание: вдох – брюшная стенка выпячивается, выдох – втягивается. Повторить 4-6 раз. Это упражнение полезно выполнять 3-4 раза в день.
- VIII. Слегка развести руки в стороны – вдох, обхватить себя за плечи, прижать подбородок к груди – медленный выдох через сомкнутые трубочкой губы. Повторить 6-8 раз. Затем расслабленно покачать руками, отдохнуть.
- IX. Развести руки в стороны – вдох, подтянуть руками колено к груди, наклонить голову, медленно выдыхая, произвести звук «ж-ж-ж». То же другой ногой. Повторить каждой ногой 5-8 раз. Расслабиться и спокойно отдохнуть в течение 20 - 30с.
- X. Сесть прямо, не прислоняясь к спинке стула, кисти к плечам – вдох. Медленно выдыхая, произнести звук «з-з-з», сделать 2 - 4 круговых движения локтями вперёд. Расслабленно «уронить» руки, отдохнуть. Повторить 4 - 8 раз.
- XI. Поднять руки вверх, посмотреть на них – вдох, слегка наклоняясь вперёд, скользая руками по передней поверхности ног – медленный выдох. Повторить 4 - 6 раз

#### ***Респираторная гимнастика***

Методика использования дыхательных упражнений в сочетании с общеразвивающими получила название «Респираторная гимнастика» (это название было введено Э.В.Стрельцовой). Упражнения респираторной гимнастики применяются при заболеваниях органов дыхания с целью воспитания правильного дыхания, снижения физической нагрузки и специального воздействия на дыхательную систему. Все упражнения выполняются спокойно, без усилий. Дыхание должно быть спокойным и

глубоким с равномерным участием всех звеньев дыхательной системы. Выдох несколько продолжительнее вдоха. Дыхательные упражнения следует применять после сложных общеразвивающих упражнений, требующих включения в работу крупных мышечных групп.

### Примерный комплекс респираторной гимнастики

№	Содержание	Дозировка	Организационно - методические указания
1	И.п.- сидя на стуле. Спокойное диафрагмальное дыхание	30-40 сек	
2	И.п. – тоже. На 1-2 – руки к плечам, на 3 – 4 – 5 - 6- круговые движения (на удлинённом выдохе) на 7-8- и.п.	8-12 раз	Вдох Выдох Пауза
3	И.п. – сидя, руки на поясе, на 1-2- правая рука в сторону с поворотом туловища, на 3-4 и.п.	6-8 раз	Вдох Выдох
4	И.п.- тоже, на 1-4 сгибания и разгибания стоп.	8-12 раз	Дыхание произвольное.
5	И.п. - сидя, ноги вместе. На 1 – руки в стороны, на 2-3- согнуть правую ногу, подтянуть её руками к груди. На 4 – и.п.	6-8 раз	Вдох Выдох
6	И.п. – сидя, кисти рук охватывают нижнебоковые отделы грудной клетки. Нижнее грудное дыхание.	30-40 сек	Пальцы вперёд
7	И.п. – упор, сидя сзади (на полу, на скамейке). На 1- выпрямить ногу вперёд вверх. На 2 – и.п.	6-8 раз, (Темп медленный)	Вдох Выдох
8	И.п. – «поза боксёра». На 1-4 – «нанесение ударов».	8-12 раз	Темп быстрый, движение рук энергичное, дыхание произвольное.
9	И.п.- сидя (стоя). Спокойное верхнее грудное дыхание.	30-40 сек	

10	И.п. – руки на поясе; на 1- левая рука в сторону вверх; на 2 – наклон, коснуться правого носка; на 3 – выпрямиться, левая рука в сторону вверх; на 4 – и.п.	6-8 раз	Вдох Выдох Вдох Выдох
11	И.п. – упор, сидя сзади; на 1-левая рука в сторону; на 2 – правая нога вперед – вверх, коснуться левой ногой носка; на 3 – опустить ногу, левая в сторону; на 4 – и.п.	6-8 раз	Вдох Выдох
12	И.п. – сидя (стоя). Спокойное нижнее грудное дыхание	30-40 сек	
13	И.п. – о.с., гимнастическая палка внизу; на 1 – палку вверх, правую ногу назад на носок; на 2 – и.п.	6-8 раз	Вдох Выдох
14	И.п. – широкая стойка, палку за голову; на 1- поворот влево, палку вверх; на 2 – и.п.	6-8 раз	Вдох Выдох
15	И.п. – о.с., палка внизу; на 1 – палку вверх, прогнуться; на 2- наклон вперед, положить палку на пол; на 3 – выпрямиться, палка вверх; на 4 - и.п.	6-8 раз	Вдох Выдох, ноги не сгибать Вдох Выдох
16	Ходьба на месте	30-40 сек	Дыхание: на 2 шага – вдох, три шага - выдох.
17	И.п. – о.с. - палка внизу; на 1 – отвести палку в сторону; на 2 – и.п.		Вдох Выдох

Гимнастика. Стрельниковой. А.Н

### **Основной комплекс дыхательный упражнений**

#### ***Упражнение «ладошки» (разминочное)***

Исходное положение: встать прямо, показать ладошки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить – поза экстрасенса.

Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладошки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки.

Сразу же после активного вдоха выдох выполняется свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.

Опять «шмыгнули» носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулаки выдох свободный, пальцы рук разжимаем, кисти рук на мгновение расслабляем.

Не следует растопыривать пальцы при выдохе. Они так же свободно расслабляются после сжатия, как и выдох выполняется абсолютно свободно после каждого вдоха.

В нашей дыхательной гимнастике очень важно научиться не думать о выдохе! Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживайте воздух в груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выпустить «отработанный» воздух.

Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха), сделайте паузу – отдохните 3-5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха – выдоха.

Гимнастику вы должны выполнять дважды в день: утром и вечером.

Упражнения «ладошки» можно выполнять сидя, а в тяжелом состоянии – даже лежа, по 4 или по 8 вдохов – движений за один подход.

Норма:

- по 4 вдоха – движения – 24 раза,
- или по 8 вдохов – движений – 12 раз,
- или по 16 вдохов – движений – 6 раз,
- или по 32 вдоха – движения – 3 раза.

### ***Упражнение «погончики»***

Исходное положение: встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что – то. При этом во время толчка кулаки разжимаются. Плечи в момент вдоха напрягаются, руки вытягиваются в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопыриваются. На выдохе вернитесь в исходное положение: кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулаки – выдох произошел.

Делая следующий шумный короткий вдох, снова резко с силой толкните кулаки к полу, а затем вернитесь в исходное положение – выдох происходит самостоятельно через нос или через рот. Если при выдохе вы выпускаете (именно выпускаете, а выталкиваете!) воздух через рот, то рот широко не открывайте. При выдохе губы слегка разжимаются (в момент вдоха они слегка сжаты) – воздух выходит абсолютно пассивно.

Подряд нужно сделать 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых (пауза) – 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений.

Это упражнение можно делать сидя и даже лёжа.

Норма:

- 12 раз по 8 вдохов – движений,
- или 6 раз по 16 вдохов – движений,
- или 3 раза по 32 вдоха – движения.

### ***Упражнение «насос» («накачивание шины»)***

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слева наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (смотрит вниз, в пол, в шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте пол»).

Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью – в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через нос или через рот.

Снова наклонитесь, и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямитесь, выпуская воздух через нос или через рот.

Сделайте подряд 8 поклонов-вдохов, после чего остановитесь, отдохните 3-5 секунд – и снова 8 поклонов – вдохов. Это упражнение напоминает накачивание шины, нужно постараться делать его легко, без лишних усилий и напряжения в пояснице.

Существуют и ограничения. При травмах головы и позвоночника, при смещениях межпозвонковых дисков и позвоночных грыжах, при многолетнем остеохондрозе и радикулите, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, при камнях в печени, почках и мочевом пузыре, близорукости более 5 диоптрий – **ни в коем случае** низко не наклоняйтесь! Кисти рук в момент наклона должны опускаться только до колен, не ниже. Делайте упражнения без напряжения!

### ***Упражнение «кошка» (приседания с поворотом)***

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Делаем легкие, пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с одновременным коротким шумным вдохом делаем руками легкое «сбрасывающее» движение.

Кисти рук далеко от пояса не уводим, чтобы вас «не заносило» на поворотах. Голова поворачивается вместе с туловищем то вправо, то влево.

Колени слегка гнутся, выпрямляются, приседание легкое, пружинистое.

Спина все время прямая, **ни в коем случае** не сутультесь!

Итак, повернулись вправо, слегка присели - вдох. Колени выпрямились – выдох. Повернулись влево, слегка присели, кистями рук сделали легкое сбрасывающее движение – вдох. Сразу же после этого колени выпрямились, воздух ушел абсолютно пассивно при их выпрямлении. Вдох справа, вдох слева. Подряд без остановки можно сделать 8 или даже 16 вдохов – движений (ориентируйтесь по вашему самочувствию). Затем отдых 3-5 секунд и снова 8 или 16 вдохов-движений. За 1 занятие вам нужно сделать 96 вдохов-движений. Это 12 раз по 8 или 6 раз по 16 вдохов-движений.

### ***Упражнение «обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки)***

Исходное положение: встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест. При этом одна рука окажется над другой, причем какая над какой – все равно. Главное – помнить, что в течение всего упражнения положение рук менять не следует.

Сразу же после короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны (но не до исходного положения). В момент вдоха локти сошлись на уровне груди – образовался как бы треугольник, затем руки слегка расходятся – получился квадрат. В этот момент на выдохе абсолютно пассивно уходит воздух.

Итак, руки сходятся в треугольник – вдох, затем слегка разводятся в стороны (образовался квадрат) – выдох ушел незаметно через нос или через слегка приоткрытый рот. Помните, что вы должны бросать руки навстречу друг другу параллельно, а не крест-накрест.

Начиная осваивать стрельниковскую гимнастику, не делайте упражнение «обними плечи» 2-3 недели, тренируйтесь без него. Когда все остальные упражнения вы уже будете выполнять легко и просто, подключите «обними плечи».

Сначала делать это упражнение нужно очень осторожно и только по 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых (пауза) 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений за одно занятие. После нескольких недель тренировки можно делать уже по 16 или 32 вдоха-движения подряд без остановки.

**Помните!** Руки в этом упражнении не следует напрягать, не следует разводить широко в стороны и не следует менять местами.

### ***Упражнение «большой маятник» («насос» + («обними плечи»))***

Исходное положение: встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) – вдох, сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, – тоже вдох. Выдох уходит пассивно между двумя вдохами-движениями.

Итак, наклон к полу, руки к коленям – вдох, затем легкий прогиб в пояснице – встречное движение рук со слегка откинутой назад головой (тоже вдох). Итак, вдох с пола, вдох с потолка. Это упражнение напоминает маятник, оно комплексное, состоит из двух простых: «насоса» и «обними плечи». Сильно в пояснице не прогибайтесь, когда откидываетесь назад, и не напрягайтесь: все делается легко и просто, без лишних усилий.

О выдохе не думайте, он абсолютно пассивен и уходит после каждого вдоха самостоятельно, без вашей помощи. Не задерживайте и не выталкивайте выдох, он уходит в промежутке между вдохом с пола и вдохом с потолка.

Норма: 3 раза по 32 вдоха-движения. Начинайте осваивать это упражнение, а делая сначала только 8 или по 16 вдохов-движений за один подход, а хорошо отработав – уже 32 вдоха-движения. Отдых после каждой «восьмерки» или «тридцатки» (32 движения), как обычно, 3-5 секунд.

### ***Упражнение «повороты головы»***

Исходное положение: встаньте прямо. Поверните голову вправо и сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева. Справа – вдох, слева – вдох. Выдох уходит в промежутке между вдохами, посередине (но голова при этом не останавливается). Шею ни в коем случае не напрягайте. Туловище неподвижно, плечи не поворачиваются вслед за головой.

Норма: 3 раза по 32 вдоха – движения. Но в начале тренировки делайте подряд только по 8 или 16 вдохов-движений без остановки.

### ***Упражнение «ушки» («ай-ай» или «китайский болванчик»)***

Исходное положение: встаньте прямо. Смотрите прямо перед собой. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу – тоже вдох.

Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай! Как не стыдно!» Плечи при этом попытайтесь удержать в абсолютно неподвижном состоянии. Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений или 3 раза по 32 вдоха-движения. В начале тренировки советуем делать подряд только по 8 или по 16 вдохов-движений.

### ***Упражнение «маятник головой» или «малый маятник»***

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз, посмотрите на пол – вдох. Откиньте голову вверх, посмотрите на потолок – тоже вдох.

Вдох снизу (с пола) – вдох сверху (с потолка). Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается. Шею ни в коем случае не напрягайте.

Норма: 12 раз по 8 вдохов – движений за одно занятие или 3 раза по 32 вдоха – движения (при хорошей тренировке).

Но не забывайте с каждым движением шумно, на всю комнату, нюхать воздух носом. Помните, вдох активный и короткий! Не тяните вдохи, не задерживайте и не выталкивайте выдохи. Это очень грубая ошибка. Все движения головой делаются свободно и легко при абсолютно расслабленной шее.

### ***Упражнение «перекаты» (вперед-назад)***

Исходное положение: правая нога впереди, левая – на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела – на обеих ногах. Переносим тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу (левая нога сзади на носочке, согнута в колене – на нее не опираться). Стоим на правой ноге, как цапля посреди болота, вся тяжесть тела на ней, а левая только для поддержания равновесия.

Слегка присели на правой ноге – вдох. Затем правое колено выпрямляем и только после этого переносим тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Теперь она прямая, вся тяжесть тела на ней, а правая нога спереди на носочке

для поддержания равновесия. Присели на левой ноге и одновременно сделали короткий шумный вдох носом (приседания легкие, пружинистые, низко ни в коем случае не приседайте).

После короткого вдоха, сделанного одновременно с приседанием на левой ноге, она обязательно выпрямляется, и тяжесть тела переносится на стоящую впереди правую ногу. Теперь она снова прямая, вся тяжесть тела на ней. Делаем такое же легкое танцующее приседание с одновременным, коротким шумным вдохом через нос. После вдоха правая нога в колене выпрямляется, и мы переносим тяжесть тела с нее на стоящую сзади на носочке левую ногу. Теперь вся тяжесть тела на стоящей сзади левой ноге, она прямая, а стоящая впереди правая нога – на носочке для поддержания равновесия.

Итак, вперед – назад, вдох на правой ноге, вдох на левой ноге. Колено в момент приседания со вздохом слегка сгибается, а затем выпрямляется, одновременно выдох уходит пассивно после каждого вдоха.

Сделав 32 вдоха – движения без остановки (если тяжело, делать только по 8 или по 16 вдохов – движений без остановки), остановитесь.

Пауза 3-5 секунд. Затем поменяйте положение ног: выставьте вперед левую ногу, а правую отставьте назад. Прodelайте упражнение снова при измененном положении ног.

### ***Упражнение «шаги» (передний и задний шаг)***

Исходное положение: встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент слегка приседаем – делаем вдох. После этого поднятая вверх правая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом абсолютно пассивно через нос или через рот уходит выдох.

Обе ноги на какое-то мгновение занимают прямое положение. Затем поднимаем вверх согнутую в колене левую ногу, а на правой в этот момент слегка приседаем – вдох. После этого обе ноги на какое-то мгновение выпрямляются – выдох уходит. Правое колено вверх – вдох, левое колено вверх – вдох, выдох уходят свободно после каждого вдоха. В этом упражнении нужно не просто маршировать на прямых ногах, как на плацу, а слегка приседать, как бы танцуя рок-н-ролл. Руки при этом либо висят вдоль туловища, либо делают легкое встречное движение на уровне пояса. Спина в этом упражнении должна быть абсолютно прямой. Следите за этим и не сутультесь! Сделайте 32 вдоха движения без остановки. Если тяжело, то делайте подряд только по 8 вдохов – движений, затем отдых 3-5 секунд и снова 8 вдохов – движений. И так 4 раза (4x8=32).

### ***Задний шаг***

Исходное положение: встаньте прямо. Отведите согнутую в колене правую ногу назад, как бы ударяя себя пяткой по ягодице. На другую ногу (левой) в этот момент делаем легкое танцующее приседание. Затем нога на какое-то мгновение выпрямляется – выдох ушел. Лево́й пяткой пытаемся ударить себя по ягодице, слегка приседая при этом на правой ноге и одновременно шумно вдыхая носом. Ноги выпрямляются – выдох уходит сразу же после каждого вдоха. Руки либо висят вдоль туловища, либо кисти рук делают легкое встречное движение на уровне пояса.

Нужно сделать 32 вдоха – движения без остановки. Но если это тяжело, отдыхайте каждые 8 вдохов – движений 3-5 секунд. Со временем вы сможете сделать без остановки и всю «тридцатку».

Норма: - 32 вдоха – движения «передний шаг»,  
- 32 вдоха – движения «задний шаг».

### **Как нужно осваивать стрельниковскую гимнастику?**

Если вы решили освоить комплекс упражнений стрельниковской дыхательной гимнастики, начните с первых трех упражнений. Это «ладошки», «погончики» и «насос». Все упражнения стрельниковской дыхательной гимнастики выполняются в ритме строевого армейского шага: как маршируют солдаты, видели все.

«Ладошки» - разминочное упражнение нашей гимнастики. На первом занятии при выполнении этого упражнения следует делать только по 4 шумных коротких вдоха носом. Затем – отдых (пауза) 3-5 секунд и снова подряд без остановки 4 шумных вдоха носом. И так нужно сделать 24 раза по 4 вдоха – движения. Всего 96 вдохов – движений (в дальнейшем «сотня»). Выдох должен уходить через нос или через рот после каждого вдоха носом. Ни в коем случае не задерживайте или, наоборот, не выталкивайте воздух. Вдох – предельно активный выдох – абсолютно пассивный. Просто шумно, на всю квартиру как бы нюхайте воздух. Думайте только о вдохе. Если будете думать о выдохе, вы сразу же собьетесь!

Выполняя второе упражнение – « погончики», делайте подряд уже не по 4, а по 8 вдохов – движений без остановки. Затем отдых 3-5 секунд и снова 8 вдохов – движений. И так 12 раз по 8, то есть 96.

На первом занятии нужно сделать еще одно упражнение. Это упражнение «насос», которое тоже нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки».

Итак, на первом занятии вы сделали упражнение «ладошки» - 24 раза по 4 вдоха – движения, упражнение «погончики» - 12 раз по 8 вдохов – движений и упражнение «насос» - 12 раз по 8 вдохов – движений. Всего получилось 3 «сотни». На эти 3 упражнения затрачивается, как правило, от 10 до 20 минут времени.

Каждый последующий день осваивайте по одному новому упражнению. На другой день к этим трем упражнениям добавьте еще одно упражнение – «кошка», которое тоже нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая от 3 до 5 секунд после каждых 8 вдохов – движений. Повторите занятие вечером.

И так с каждым днем вы должны осваивать постепенно по одному новому упражнению: после «кошки» включите упражнение «обними плечи», затем «большой маятник», «повороты головы», «ушки», «маятник головой», «перекаты», наконец, «шага». Вновь осваиваемое упражнение нужно делать также по 8 раз за 12 подходов отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки». Если предыдущее упражнение вы уже освоили довольно хорошо и делать их

вам достаточно легко, выполняйте их уже не по 8 вдохов-движений, отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки», а по 16 (2 раза по 8 вдохов-движений) или даже по 32 (4 раза по 8 вдохов-движений). Выполнив 16 или 32 вдоха – движения без остановки, сделайте паузу. То есть отдыхайте теперь не после каждой «восьмерки», а после 16 или 32 вдохов-движений. И после 16 и после 32 вдохов – движений нужно отдыхать от 3 до 5 секунд. Если вам этого мало, можно продлить отдых до 10 секунд, но не дольше.

**Помните**, что, если первые несколько упражнений вы уже хорошо освоили и делаете их, к примеру, по 32 вдоха-движения без остановки, каждое новое упражнение нужно делать подряд все равно только по 8 вдохов – движений, обязательно отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки». И только после нескольких дней тренировки это упражнение можно делать уже по 16 или по 32 вдоха – движения без остановки. Если вы делаете упражнение уже не по 8, а по 32 вдоха-движения без остановки, то все равно мысленно вы должны считать только «восьмерки»!

### **Возьмите на заметку**

Продолжительность самостоятельных занятий 15-20 минут. В конце занятий необходимо выполнить 1-2 упражнения на расслабление.

Пульс и частота дыхания после занятий не должны превышать исходные величины более чем на 10%.

Помимо рекомендованных комплексов ЛФК в самостоятельные занятия необходимо включить ходьбу в быстром темпе, бег в медленном темпе, ходьбу на подъём, посещение плавательного бассейна.

ЛФК применяется при всех заболеваниях органов дыхания, как острых, так и хронических. Физические упражнения оказывают общее тонизирующее влияние, а также способствуют процессам рассасывания воспалительных явлений, усилению глубины дыхания, восстановлению ритма дыхания.

НА ОДНО занятие должно уходить не более 30 минут. Делайте по 3 «тридцатки» каждого упражнения. Отдыхайте от 3 до 10 секунд после каждых 32 вдохов-движений. Если 32 вдоха без остановки делать тяжело, отдыхайте 3-5 секунд после каждых 8 или 16 вдохов-движений.

Делайте на каждом занятии весь комплекс (а не несколько «сотен» одного какого-то упражнения). Занимайтесь утром (30 минут) и вечером (30 минут). При плохом самочувствии делайте стрельниковскую дыхательную гимнастику несколько раз в день. И вам станет легче.

Если у вас мало времени, сделайте весь комплекс нашей гимнастики не по 3 «тридцатки», а по одной «тридцатки» каждого упражнения, начиная с «ладошек» и заканчивая «шагами». На это уйдет 5-6 минут.

Считайте мысленно только «восьмерками». Если сбиваетесь, отдыхайте 3-5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. С каждой «восьмеркой» откладывайте по спичке (12спичек).

В среднем нужен месяц ежедневных занятий по два раза в день, чтобы почувствовать лечебный эффект при любом заболевании.

**Советуем** никогда не бросать эту гимнастику. Занимайтесь всю жизнь хотя бы 1 раз в день 30 или даже 15 минут, и вам не понадобятся лекарства. Эту гимнастику можно выполнять как с лечебной целью, так и для профилактических заболеваний.

Сведения, полученные студентами из данной работы, могут быть использованы при составлении индивидуального комплекса ЛФК относительно личного заболевания. Разработанный студентом комплекс будет эффективнее при включении в него ходьбы в быстром темпе, бега в медленном темпе, ходьбы на подъем и посещения плавательного бассейна.

## Литература

1. Кокосов А.Н., Стрельцова Э.В. Лечебная физическая культура в реабилитации больных с заболеваниями лёгких и сердца. Ленинград: Медицина, 1991.
2. Синяков А.Ф. Гимнастика дыхания // М.: Знание. Серия «Физкультура и спорт». – №1. -1991.
3. Сергиенко В.П., Лукьянова Е.А., Ермолаев О.Ю. Тренируем дыхание // М.: Знание. Серия «Физкультура и спорт». - №6. -1987.