

ВИКОРИСТАННЯ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ТА ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМ

Батрак О.В., Варавіна О.М.

Донецький національний університет

Постановка проблеми. На сьогоднішній день велике занепокоєння викликає погіршення стану здоров'я української студентської молоді. Відбувається різке підвищення відсотку (близько 13% порівняно з 1995р.) захворюваності підростаючого покоління хронічними ревматичними хворобами серця, гіпертонічною хворобою, вегето-судинною дистонією, неврозами, хворобами органів дихання [1].

За цих обставин особливо актуальним постає питання об'єднання зусиль органів охорони здоров'я та системи фізичного виховання вищої школи у відновленні здоров'я студентської молоді методом фізичної реабілітації (ЛФК).

Одним із пріоритетних напрямків в реабілітації кардіо-респіраторної системи є використання дихальної гімнастики.

Практика свідчить, що виконання дихальних вправ сприяє не лише лікуванню основного захворювання, але й супутніх, таких як, наприклад, хронічні інфекційні захворювання респіраторної системи.

Мета роботи – наукове обґрунтування модифікованої нами дихальної гімнастики „Бодіфлекс” і подальше застосування її на практичних заняттях зі студентами в групах ЛФК для нормалізації функції кардіо-респіраторної системи і оздоровлення організму.

Результати дослідження і їхнє обговорення. Визначальним моментом у дихальній гімнастиці „Бодіфлекс” є техніка дихання, в якій після повного видоуху виконується швидкий вдих через ніс і дуже різкий, сильний видих через рот, із наступною затримкою дихання і втягуванням м'язів живота під час видоуху. Дихальні вправи підвищують частоту серцевих скорочень (ЧСС), збільшують дихальний об'єм легень. Водночас із вищезгаданою технікою дихання застосовуються ізометричні, ізотонічні і вправи на гнучкість, що сприяє оксигенації крові, і як наслідок, активізуються внутріклітинні аеробні процеси метаболізму [3,4].

Дихальну гімнастику „Бодіфлекс” доцільно виконувати щоранку натще. Виконання вправ перед їжею на 40% ефективніше ніж після сніданку. Вправи дихальної гімнастики виконуються протягом 15-20 хвилин.

Сутність пропонованої нами модифікації дихальної гімнастики полягає в наступному. Після повільного і рівномірного, по можливості повного, видоху з легень повітря крізь напівзімкнуті губи, зробити глибокий вдих крізь ніс з наступною затримкою дихання до 5 секунд, що сприяє максимальному транспорту кисню у кров. Затримка вдиху на триваліший час недоцільна, оскільки зменшується парціальний тиск кисню в альвеолярній суміші газів і газообмін стає нераціональним [2].

Наступний етап – пролонгований видих крізь напівзімкнуті губи. В момент видоху одночасно відбувається звуження грудної клітини за рахунок послаблення спеціалізованих інспіраторних дихальних м'язів і скорочення експіраторних м'язів, зменшення пружної тяги легень, вигнання повітря з легень в атмосферу.

Тривалий вдих крізь напівзімкнуті губи не прискорює просування повітря дихальними шляхами і тим самим не викликає стрімкого скорочення експіраторних м'язів.

Затримка дихання на видиху з ізометричним напруженням діафрагми та м'язів передньої черевної стінки до 8-10 с підвищує силу і витривалість скелетних м'язів.

В дихальній гімнастиці „Бодіфлекс” видих здійснюється стрімко з різким скороченням експіраторних дихальних м'язів. Такий видих провокує бронхоспазм, кашлевий рефлекс, обтурацію бронхів слизом з нижчих дихальних шляхів, що погіршує самопочуття і викликає загострення хронічних захворювань дихальної системи.

Модифікована нами дихальна гімнастика використовується в комплексі ЛФК для відновлення функції кардіо-респіраторної системи, виконуються студентами під контролем викладача на практичних заняттях і рекомендуються для самостійного щоденного виконання. Для оцінки ефективності цієї методики застосовуються функціональні проби Штанге і Генчі.

Висновки. Розроблена методика дихальної гімнастики фізіологічно прийнятніше порівняно з методом „Бодіфлекс” та пропонується для застосування в реабілітації студентів із захворюваннями кардіо-респіраторної системи.

Література:

1. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002.- 560с.
2. Дж.У. Уилмор, Д.Л. Костилл Физиология спорта и двигательной активности. – Киев: Олимпийская литература, 1997, С.174-194
3. Чайлдс Г. Великолепная фигура за 15 минут в день. – Мн.: ООО «Попурри», 2002. – 208с.
4. Томпсон В. Калланетика для красоты и здоровья. – Ростов-н/Дону: Феникс, 2004. – 208с.