



УДК 79

ИССЛЕДОВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ПО МЕТОДУ БУТЕЙКО

Соколова Екатерина Владимировна

старший преподаватель

Ламанова Евгения Вячеславовна

студент

Самарский государственный технический университет, г.Самара

Аннотация. В статье представлены исследования эффективности дыхательной гимнастики Константина Павловича Бутейко, которые проводились в течении двух месяцев с участием студентов на базе Самарского государственного технического университета. В связи с нынешней эпидемиологической ситуацией мы видим, что не только возникают новые болезни, связанные в том числе с дыхательной системой, но и прогрессируют уже имеющиеся. Для восстановления здоровья после перенесённых заболеваний (в том числе коронавирусной инфекции), а также, их излечения становится необходимым применение метода Бутейко. В ходе исследования был изучен теоретический материал, проведены функциональные пробы Генчи для оценки эффективности выполняемых упражнений, сделаны выводы.

Ключевые слова: дыхательная гимнастика Бутейко, заболевания, состояние здоровья, диафрагма, недостаток кислорода, пробы Генчи.

В начале своего исследования я обратилась к теоретическим вопросам.

Дыхательная гимнастика-это специальные упражнения, направленные на улучшение физического и психоэмоционального здоровья.

В настоящее время существует множество методик дыхательной гимнастики, которые противоречат друг другу, но способствуют не только предотвращению возникновения ряда заболеваний, но и полному их излечению.

К таким заболеваниям относятся:

- заболевания дыхательной системы (включая астму, пневмонию, бронхит и многие другие);
- ожирение;
- болезни сердца;
- болезни желудочно-кишечного тракта;
- заболевания нервной системы;



- и многие другие.

Каждая из методик имеет ряд противопоказаний, поэтому перед применением рекомендуется проконсультироваться со врачом.

Множество специалистов не понимают методику применения метода Бутейко, в связи с этим допускаются ошибки в его использовании, что влечёт за собой неэффективность.

Все процессы, происходящие в организме взаимосвязаны и взаимозависимы, поэтому дыхание и дыхательные практики способны оказать значительное влияние на общее состояние здоровья.

Ряд методик говорит о том, что заболевания, представленные выше, возникают в результате недостатка кислорода в организме.

По результатам исследований Константина Павловича Бутейко, заболевания возникают не из-за недостатка кислорода в организме, а из-за его избытка [2].

Известно, что при глубоком дыхании CO_2 чрезмерно выделяется из организма, уменьшается его содержание в легких, крови и клетках. Дефицит CO_2 , вызванный глубоким дыханием, сдвигает pH крови и клеток в щелочную сторону. Сдвиг pH нарушает активность всех ферментов (их около 1000) и витаминов (около 20). Последнее нарушает все виды обмена веществ. В свою очередь, если pH достигает 8, нарушение обмена веществ приводит к гибели организма [1].

Таким образом, для предотвращения возникновения ряда заболеваний, их излечения, а также комфортной жизни при присутствии заболеваний необходимо применять дыхательную гимнастику Бутейко.

На протяжении двух месяцев десять студентов третьего курса на базе Самарского государственного технического университета применяли дыхательную гимнастику Бутейко два раза в неделю по 30-40 минут в начале занятий в рамках элективного курса по физической культуре и спорту, для этого был составлен комплекс из шести упражнений на основе метода Бутейко.

Все упражнения, применяемые в ходе исследования основаны на принципах кислородного голодания и дыхания носом, рот находится в закрытом положении. Также, необходимо принять удобное исходное положение, чтобы осанка была прямая и диафрагма расслаблена. Все упражнения рекомендуется выполнять натошак для достижения максимального эффекта.

Дыхательная гимнастика предполагает диафрагмальное дыхание. Диафрагмальное дыхание-это сокращение мышцы, которая располагается под лёгкими и сердцем, между грудной полостью и животом.



Для начала мы принимаем исходное положение сидя, делаем короткий вдох, затем короткий выдох, после чего задерживаем дыхание, в ходе чего развивается кислородное голодание. Упражнение выполнялось в 3 подхода, с каждым разом увеличивая время кислородного голодания.

Во втором упражнении «Стойкий солдатик» необходимо встать прямо, подняв голову, приподняв грудную клетку, втянув живот, отведя плечи назад, со сжатыми кулаками и с руками по сторонам тела. Медленно подняться на пальцы ног, очень медленно делая полный вдох. Задержать дыхание в течение нескольких секунд, оставаясь в том же положении. Медленно опуститься в первоначальное положение, одновременно очень медленно выдыхая воздух через ноздри. Варьируйте дыхание поднятием по очереди то на правую, то на левую ногу [3].

Метод Бутейко включает несколько видов дыхания, следующие упражнения выполняются с использованием каждого из них:

- ритмичное дыхание с удлиненным выдохом. Примите основную стойку. Вдох делайте на счет 2–3, выдох – на 4–6. Постепенно вдох удлиняйте до счета 4–5, а выдох – до 7–10. Следите за четкостью ритма. Повторите упражнение 4–5 раз;
- равномерное дыхание с активацией выдоха. Стоя или сидя, сделайте полный глубокий вдох через нос и удлиненный, предельно полный выдох через рот, как при задувании свечи. Повторите 4–6 раз;
- очистительное дыхание. Сделайте глубокий вдох через нос, а выдох через полусжатые губы тремя-четырьмя короткими толчками. Особенно полезны эти упражнения после длительного пребывания в душном помещении со спертым воздухом. Повторите 3–4 раза;
- успокаивающее дыхание. Это упражнение выполняется обычно после физических нагрузок или же во время остановок при дозированной ходьбе или беге трусцой. Медленно, с полным глубоким вдохом поднимите руки дугами вперед и разведите их в стороны с поворотом ладоней кверху. Одновременно слегка приподнимите голову. На медленном полном выдохе вернитесь в исходное положение, проделав обратное движение рук и головы [3].

Для выявления функциональных изменений дыхательной системы была проведена проба Генчи, данная проба проводится в положении стоя, делается активный вдох и полный выдох, затем задерживается дыхание, зажимая нос [Таблица 1].

Таблица 2 – Результаты пробы Генчи на начало исследования

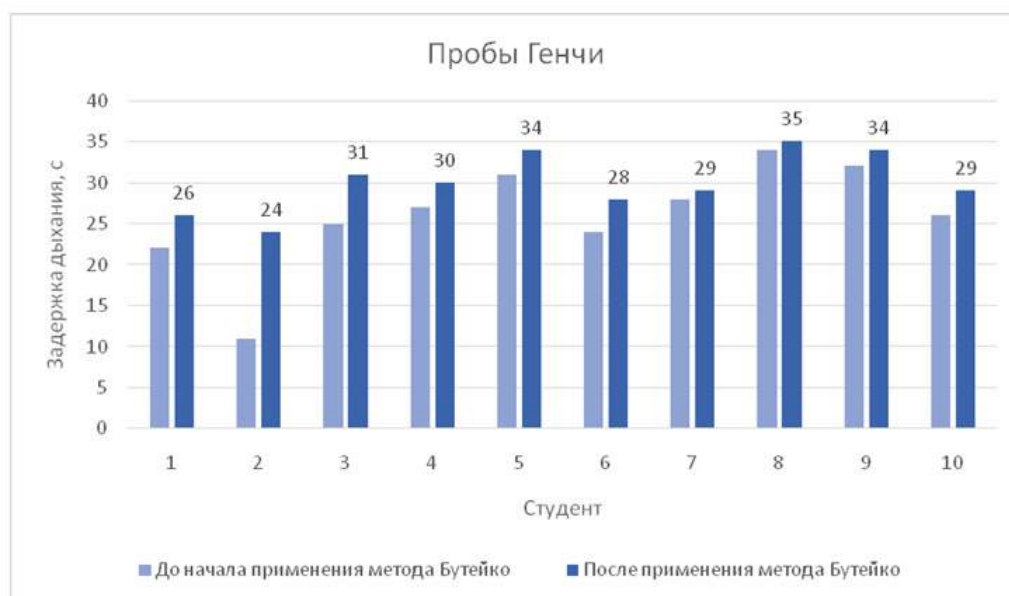
Студент	Результаты пробы, с	Взвешенные результаты пробы
1	22	норма
2	11	не норма
3	25	норма
4	27	норма



5	31	норма
6	24	норма
7	28	норма
8	34	норма
9	32	норма
10	26	норма

Таблица 2 – Результаты пробы Генчи на конец исследования

Студент	Результаты пробы, с	Взвешенные результаты пробы
1	26	норма
2	24	норма
3	31	норма
4	30	норма
5	34	норма
6	28	норма
7	29	норма
8	35	норма
9	34	норма
10	29	норма



Результаты исследований можно представить в виде гистограммы, которая показывает положительную динамику при применении дыхательной гимнастики Бутейко за счёт увеличения времени кислородного голодания и резервных возможностей дыхательных путей. Применяя математические расчёты, мы пришли к тому, что задержка дыхания в группе увеличилась на 15,4%.

Таким образом, исследования показали эффективность дыхательной гимнастики Бутейко. Обмен веществ в организме зависит от диоксида кислорода, а обмен веществ оказывает влияние



на иммунитет, который необходим каждому человеку в условиях нынешней ситуации, поэтому становится необходимым применение дыхательной гимнастики Бутейко.

Чем меньше вы вдыхаете воздуха, тем быстрее происходит оздоровление организма [3].

Список литературы:

1. Бутейко К.П., Хорощо А.Е. Метод Бутейко: Опыт внедрения в медицинскую практику: сборник. - Москва: Патриот, 1990. - 224 с.
2. Серазетдинова Л.И., Утегенова Н.Р., Шайдуллина Г.Г. Техники дыхательных упражнений как компонента системы оздоровления: учебно-методическое пособие. - Казань: Казанский университет, 2016. - 40 с.
3. Ярослава Сурженко «Дыхание по методу Бутейко. Уникальная дыхательная гимнастика от 118 болезней!»: книга. -: Издательство АСТ, 2014. - 123 с.