

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

Коригуюча гімнастика

Тема 15. ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА О. М. СТРЕЛЬНИКОВОЇ.

Методичні рекомендації для самостійної роботи
студентів III курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

2019

Затверджено:

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

протокол № 1 від 29.08.2019 р.

на ЦМР ЗДМУ

протокол №1 від 29.08.2019 р.

Автори:

Ляхова І. М., доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Шаповалова І. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ.

Методичні рекомендації призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України для допомоги у вивченні окремих питань коригуючої гімнастики, які віднесено до самостійної роботи згідно типової та робочої програм, в рамках підготовки до практичних занять та кращого засвоєння навчального матеріалу з дисципліни «Коригуюча гімнастика».

Тема 15. ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА О. М. СТРЕЛЬНІКОВОЇ.

Мета самостійної роботи за темою – ознайомитися з основними аспектами парадоксальної дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової і методичними особливостями її організації та проведення.

Питання для самопідготовки.

1. Загальна характеристика парадоксальної дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової.
2. Основи парадоксального дихання.
3. Наслідки порушення функцій дихальних м'язів та ознаки хворобливих станів при їх порушенні.
4. Лікувальне значення парадоксальної дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової .
5. Протипоказання до занять дихальною гімнастикою О. М. Стрельнікової.
6. Правила тренування вдиху (для виконання парадоксальної дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової).
7. Методичні рекомендації до виконання комплексу дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової.
8. Вправи комплексу дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової.

Рекомендована література:

Основна

1. Вакуленко Л. О. Клапчук В. В. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії. – Тернопіль: ТДМУ. 2019. 372 с.

Допоміжна

1. Христова Т. Є. Сучасні підходи до фізичної реабілітації дітей, які часто хворіють на гострі респіраторні захворювання. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2012. № 5. С. 119-123.

Інформаційні ресурси

1. Парадоксальна дихальна гімнастика О. М. Стрельнікової [Електронний ресурс]. <http://klasnaocinka.com.ua/ru/article/paradoksalna-dikhalna-gimnastika-o-m-strelnikovoyi.html>.
2. Лук'яненко Н. Дихальна гімнастика – ключ до здоров'я [Електронний ресурс]. <https://blog.pokupon.ua/uk/dyhatelnaja-gimnastika-kljuch-k-zdorovju/>.

Актуальність теми

Захворювання дихальної системи є найбільш розповсюдженою патологією в загальній структурі населення України. За даними МОЗ для захворювань органів дихання характерним є постійне прогресування, часте поєднання патологій легенів та їх вплив на супутні захворювання. Діяльність дихальної і серцево-судинної систем цілком залежить від їх стану і вмісту O_2 в крові. Під час виконання дихальних вправ активізуються процеси в цих системах шляхом зниження, а потім сильного збільшення вмісту O_2 в крові.

Використання парадоксальної дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової як профілактичного і коригувального засобу фізичної реабілітації при захворюваннях дихальної системи здійснює позитивний вплив на метаболізм, сприяє відновленню нервових регуляцій із боку ЦНС, поліпшує дренажну функцію бронхів, зміцнює дихальні м'язи, підвищує як опірність організму захворюванням дихальної системи, так і його загальну опірність та ін. Відтак, виникає необхідність ознайомлення студентів з основами парадоксальної дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової й опанування вмінь її виконання.

Завдання і зміст самостійної роботи

Завдання 1. Розглянути загальні аспекти дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової.

- 1. Загальна характеристика дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової.**

Без дихання неможливе життя. З давніх часів цей процес був овіяний таємницею. Не знаходячи йому пояснення, стародавні мислителі надавали диханню велике значення, вважаючи, що воно об'єднує тіло і розум. Крім забезпечення самого процесу життя, правильне, усвідомлене дихання може стати методом лікування. Те, як саме відбувається газообмін між повітрям і кров'ю, з якою частотою, інтенсивністю здійснюється вдих і видих, має виняткове значення для здоров'я. Доведено ефективність різних дихальних практик при лікуванні хвороб органів дихання, серцево-судинних захворювань, нервової системи, опорно-рухового апарату і навіть при боротьбі із зайвою вагою.

Дихання відбувається інстинктивно і людина навіть не замислюється, наскільки правильно і ефективно вона це робить. Разом з тим, корисно вміти управляти цим процесом. Контролювати дихання можна за допомогою спеціальних методик і дихальних вправ, які виконуються в певній послідовності.

Вправи часом бувають специфічні: з тривалою затримкою дихання, при стислій грудній клітці на вдиху або паралельно з іншими рухами. Їх треба виконувати правильно і обережно, але тільки після того, якщо у вас немає серйозних захворювань, при яких ці вправи протипоказані (наприклад, немає каменів в нирках і в сечовому міхурі, жовчнокам'яної хвороби, вродженої вади серця, тромбофлебиту та інших проблем). Отже, перш ніж приступити до вивчення конкретної методики і практики, необхідно обов'язково проконсультуватися з лікарем.

Дихальна гімнастика була розроблена оперною співачкою Олександрою Миколаївною Стрельниковой і її матір'ю як комплекс вправ для відновлення голосу вокалістки. В ході занять виявилися інші дивовижні результати впливу гімнастики на весь організм:

Дихальну гімнастику О. М. Стрельниковой називають парадоксальною. Парадоксальність розробленої Стрельниковой методики полягає в тому, що вдихи в ній робляться не на розведенні грудної клітини, а навпаки, на її

стисненні. У результаті цього при вдиху повітря йде відразу в нижню частину живота, тобто виробляється черевне дихання; для виконання такого вдиху потрібні додаткові зусилля діафрагми. Фахівці порівнюють такий спосіб дихання з тренуваннями з обтяженням, які проводять в умовах середньогір'я. Відомо, що в горах дихання утруднене, і організму доводиться пристосовуватися до нестачі кисню. Після тренування в горах спортсмени починають показувати вищі результати в рівнинних умовах. Вважається, що однією з причин підвищення індексу ЖЕЛ у плавців є їх дихання з опором (видих у воду).

Дихальна гімнастика О. М. Стрельнікової надає сильний ефект завдяки нескладним динамічним вправам, виконуваним всупереч загальноприйнятим правилам (частина з них робиться при стислій грудній клітці на вдиху). Регулювання дихання, як вважає О. М. Стрельнікова, треба починати з вдиху, так як він первинний, а видих – вторинний. Вдих повинен бути коротким, активним, із стисненням крил носа, але неглибоким. Видих – пасивний, здійснюється сам по собі. Вправи ці прості і виконуються при пульсі менше 100 ударів на хвилину, приблизно вісім видихів за шість секунд, що відповідає темпу ходьби 80 кроків на хвилину.

Головну увагу приділяють вдиху. *Саме сильний, потужний, голосний і емоційний вдих є основою стрельніковської гімнастики. Ще однією складовою цієї гімнастики є рух.* Під час роботи (виконання вправ дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової) задіяними є всі м'язи. Тому вона добре впливає на весь організм, узгоджується з усіма циклічними вправами (ходьбою, бігом, плаванням та ін.).

Такий вид дихальної гімнастики доступний всім людям: хворим і здоровим, молодим та літнім, чоловікам і жінкам. Нею із задоволенням займаються діти, особливо коли заняття відбуваються в ігровій формі.

В середньому, щоб відчутти ефект при будь-якої хвороби, потрібен місяць щоденних занять по 2 рази на день.

Унаслідок занять гімнастикою О. М. Стрельникової збільшується об'єм легень, зростають фізичний та емоційний підйом; вона відволікає від поганих думок, поліпшує настрій, зміцнює впевненість у собі та своїх можливостях.

Залежно від стану здоров'я дихальні вправи виконують стоячи, сидячи або лежачи. Для проведення занять достатньо невеликого простору, провітрюваного приміщення або майданчику на вулиці. Ідеальне місце – тихий куточок паркової зони.

Детально вивчити всі тонкощі даної лікувальної методики можна у книзі М. Н. Щетиніна «Дихальна гімнастика Стрельникової», який був її учнем.

Завдання 2. Ознайомитися з основами парадоксального дихання.

Парадоксальне дихання – це серія потужних вдихів в умовах стиснутих долях легень. Такі потужні вдихи повинні чергуватися з абсолютно пасивним видихом. *Активний вдих* виконують у крайній фазі кожного руху, стискаючи одну чи другу частину легень унаслідок стискання грудної клітки. Вдих завжди емоційний, різкий, швидкий.

У зігнутому стані слід піджати нижні долі легень, верхні долі легень стають здавленими під час охоплення плечей руками, за максимального повороту ліворуч і праворуч, піднятої правої ноги, зігнутої лівої ноги. *Видих* відбувається сам собою. Парадоксальне дихання змушує дихальні м'язи працювати, позбавляє їх малорухомого стану – вони активізуються та розвивають свою потужність.

В умовах малорухомого способу життя, тютюнопаління, шкідливих умовах роботи, пристрасті до ліків дихальні м'язи стають слабкими та не можуть впоратися зі своїми функціями. Настає спастичне астматичне удушся. Ліки позбавляють приступу, але причини дефектного дихання не зникають, що згодом проявляється негативним чином на стані здоров'я людини.

Завдання 3. Зрозуміти наслідки порушення функцій дихальних м'язів та ознаки хворобливих станів при їх порушенні.

**Наслідки порушення функцій дихальних м'язів
(дефектного дихання)**

- 1) збудливість нервової системи та порушення нервової діяльності (поганий сон, тривожність, депресія);
- 2) зменшення активності ферментів травлення;
- 3) зміни кислотно-лужного балансу в системі травлення, кровозабезпечення та лімфосистемі (відхилення в гомеостазі);
- 4) зниження імунітету.

Для регуляції таких зрушень організм «набуває» хворобливих станів.

Ознаки хворобливих станів при порушення функцій дихальних м'язів:

- 1) виділення мокрот, набухання слизистої, нежить;
- 2) спазми бронхів і судин спричиняють гіпоксію (кисневе голодування), викликаючи розширення вен;
- 3) перезбудження дихального центру мозку разом із порушеннями багатьох процесів життєзабезпечення;
- 4) зростання холестерину, що призводить до атеросклерозу;
- 5) зниження тиску (гіпотонія);
- 6) гіпертонія.
- 7)

Завдання 4. З'ясувати лікувальне значення парадоксальної дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової .

**Парадоксальна дихальна гімнастика допомагає людині
за таких патологій:**

- 1) астма та хронічні захворювання бронхів і легень;
- 2) сахарний діабет і його ускладнення;
- 3) утрата голосу;

- 4) нікотинозалежність;
- 5) захворювання сечостатевої системи у жінок і чоловіків;
- б) неврози та неврогенні захворювання:
 - кардіоневрози;
 - гіпертонія та інші захворювання серцево-судинної системи;
 - остеноневроз з гіпотонією;
 - виразка (поза загостренням);
 - позбавлення нервового напруження, запаморочення, відчуття «важкості в голові»;
 - заїкання.

Парадоксальна гімнастика є чудовим загальнозміцнювальним засобом.

Загальнозміцнювальна дія парадоксальної дихальної гімнастики

полягає в тому, що вона:

- 1) впливає на обмінні процеси, що відіграють важливу роль у кровопостачанні, зокрема легеневої тканини;
- 2) сприяє відновленню порушених під час хвороби нервових регуляцій із боку центральної нервової системи;
- 3) поліпшує дренажну функцію бронхів;
- 4) відновлює морфологічні зміни в бронхолегеневій системі;
- 5) сприяє позбавленню запалень і їх утворень у легеневій тканині, відновленню нормального кровотоку та надходженню лімфи, усуненню місцевих застійних явищ;
- б) налагоджує порушені функції серцево-судинної системи, поліпшує апарат кровообігу;
- 7) виправляє розвинуті під час захворювання деформації грудної клітки та хребта;
- 8) підвищує загальну опірність організму, його тонус, оздоровлює нервово-психічний стан.
- 9)

Завдання 5. Запам'ятати протипоказання до занять дихальною гімнастикою О. М. Стрельникової.

Незважаючи на те, що благотворний вплив на організм дихальної гімнастики по методу О. М. Стрельникової перевірено клінічно і визнано офіційною медициною, вона має і свої протипоказання.

Протипоказання до занять дихальною гімнастикою О. М. Стрельникової:

- перенесений інфаркт;
- гіпертонія в важкого ступеня (підвищений тиск);
- сильна короткозорість;
- глаукома.
-

Завдання 6. Засвоїти правила тренування вдиху (для виконання парадоксальної дихальної гімнастики О. М. Стрельникової).

Головне в парадоксальній дихальнійці О. М. Стрельникової – це вдих. Природний вдих повинен бути максимально активним; видих – самостійним. Завжди необхідно пам'ятати, що вдих має бути не об'ємним, а активним.

Правила тренування вдиху

1. Різко, активно нюхайте повітря. Згадайте, як ви принохуетесь, коли щось пригоріло на кухні. Помилкою є розтягування вдиху, щоб вдихнути більше повітря. Вдих має бути коротким, як укол, активним і чим природнішим, тим краще. Слід грубо, не соромлячись нюхати повітря, як собака.

2. Видих – результат вдиху. Не заважайте видиху виходити після кожного вдиху як завгодно, але краще ротом, аніж носом. Стежте за тим, щоб видих відбувався разом із рухом. Він буде довільним. Не докладайте свідомих зусиль для видиху. Вас цікавить лише вдих!

3. Вдихи необхідно повторювати так, начебто ви накачуєте гумову шину. Тренуючи рухи та вдихи, виконувати серії на 4 і 8 рахунків. Пауза між серіями вдиху – 2-3 с.

4. Поспіть робіть стільки вдихів, скільки можете виконати в цей момент легко. Якщо ви хворі – серіями по 4 або 8 вдихів, сидячи або лежачи; в нормальному стані по 8, 16 і 32 вдихи стоячи. Чим гіршим є самопочуття, тим частіше слід виконувати комплекс гімнастики. За гарної тренуваності 2000 вдихів триватимуть 35-40 хв.

5. Слухайте дихання. Це означає занурення в спокій, концентрацію уваги та контроль особистих вдихів під час тренування. Це допомагає ввійти в стан глибокого спокою, відволікає від думок, що заважають роботі, позитивно впливає на нервову систему.

Завдання 7. Проаналізувати методичні рекомендації до виконання комплексу вправ дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової.

1. Акцент на вдиху через ніс – активному, щомиті, різкому, короткому, як оплеск в долоні. Варто думати лише про вдих носом і тренувати лише вдих. Видих самостійний, без зусиль, обов'язково після кожного вдиху. Бажано ротом.

2. Видих ротом після активного вдиху ви не контролюєте, він здійснюється автоматично, пасивно, безшумно.

3. У момент кожного вдиху потрібно здійснювати рух: основне правило – немає вдиху без руху. Вдих виконувати водночас із рухом. Не рухатися без вдиху, не вдихати без руху.

4. Всі вдихи-видихи робляться ритмічно, як ніби ви йдете стройовим кроком.

5. Критерій правильного виконання вправ – пощипування та сухість у носі, почервоніння очей, легке запаморочення.

6. Під час зарядки можна стояти, сидіти, лежати – залежно від стану.

7. Комплекс опановують поступово, збільшуючи навантаження та тривалість занять.

8. Гімнастика робиться натщесерце, в добре провітрюваному приміщенні. Займатися рекомендується 2 рази на день, вранці і ввечері, до півгодини. Робити потрібно весь комплекс за раз, а не окремі вправи.

9. Для подолання монотонії при виконанні рухів їх підрахунок здійснюється під ритмічну танцювальну музику, що має чітку квадратну структуру. Найкраще для цього підходить танець типу польки. Повторення мелодії дає потрібну кількість рухів.

Завдання 8. Ознайомитися з вправами комплексу дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової.

Кількість повторень кожної з вправ – 32 р. Проте при слабкому розвиненні дихальних м'язів у хворого збільшувати навантаження слід поступово: 8 р., 16 р., 24 р. і 32 р., а інколи в залежності від стану хворого дихальної вправи, слід починати виконувати з 2-х -4-х разів.

Комплекс вправ дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової.

1. Вправа «Долоні».

В. п. – вузька стійка, руки максимально зігнуті, долоні вперед: хапальні рухи кистями (долоні в кулаки) із вдихами носом («шмиганням» носом). На кожний хапальний рух кистями – вдих.

Методичні вказівки: вдих носом повинен бути голосний короткий і ритмічний. Акцент тільки на вдиху, видих довільний (не звертати на нього увагу).

Примітка. На початку вправи може виникнути легке запаморочення – не слід хвилюватися, адже це – наслідок активного насичення організму киснем. До кінця вправи воно пройде.

2. Вправа «Погончики».

В. п. – вузька стійка, руки зігнуті до живота, кисті в кулаки: розгинання рук вниз, кулаки розжати, голова на себе – вдих носом («шмигання» носом). На кожен рух руками до підлоги – вдих.

Методичні вказівки: вдих носом повинен бути голосний короткий і ритмічний. Акцент тільки на вдиху; видих довільний (не звертати на нього увагу). Під час вдиху різко штовхнути руки до підлоги, начебто віджимаючись від неї. Кисті вище поясу не піднімати, плечі розслабити, рухи руками легкі.

3. Вправа «Насос».

В. п. – стійка ноги нарізно, круглий напівнахил, руки зігнути до живота, кисті в кулаки:

круглі нахили, руки поштовхом вперед, розжати кулаки, голова на себе із вдихами носом («шмиганням» носом). На кожен нахил – вдих.

Методичні вказівки: вдих носом повинен бути голосний короткий і ритмічний. Акцент тільки на вдиху; видих довільний (не звертати на нього увагу). Руками імітувати накачування насосом шини. Різкий і короткий вдих носом робити у другій половині нахилу. Під час нахилу ноги в колінних суглобах не згинати.

Примітка: низько не нахилятися, якщо є травма голови або хребта, радикуліт і остеохондроз, підвищений артеріальний, черепно-мозковий та внутрішньоочний тиск, каміння в печінці, нирках або сечовому міхурі.

4. Вправа «Кішка».

В. п. – вузька стійка, руки зігнути в ліктях на рівні поясу:

Напівприсіди з поворотами направо, наліво, кисті в кулаки із вдихами носом («шмиганнями» носом). На кожен поворот – хапальний рух кистями і вдих.

Методичні вказівки: вдих носом повинен бути голосний короткий і ритмічний. Акцент тільки на вдиху; видих довільний (не звертати на нього увагу). Спиною тримати прямо, стопи від підлоги не відривати, голову повертати в бік попороту.

5. «Обхопи плечі».

В. п. – вузька стійка, руки перед собою, права рука зверху:

різкі ривкові рухи руками зі зведенням ліктів, наче намагаючись обхопити плечі з вдихами носом («шмиганнями» носом).

Теж ліва рука зверху.

Методичні вказівки: вдих носом повинен бути голосний короткий і ритмічний. Акцент тільки на вдиху; видих довільний (не звертати на нього увагу). Під час виконання вправи положення рук не слід змінювати; руки не напружувати і широко в сторони не розводити.

Примітка: опанувавши цю вправу, можна під час вдиху нахилити голову назад.

Жінкам, починаючи з шостого місяця вагітності не треба ускладнювати вправу. Хворим на ішемічну хворобу серця, вроджений порок серця і тим, хто зазнав інфаркту, цю вправу можна включати в комплекс лише через тиждень від початку тренувань, поступово збільшуючи навантаження (починаючи з 2-х, потім 4-х, потім 8-и і більше повторень, між якими треба робити паузу відпочинку 3-4 с).

6. Вправа «Великий маятник».

В. п. – вузька стійка, руки зігнути до живота, кисті в кулаки:

1 – круглий нахил, руки поштовхом вперед, розжати кулаки, голова на себе з вдихом носом («шмиганням» носом на кожний нахил);

2 – нахил назад, різкі ривкові рухи руками зі зведенням ліктів, наче намагаючись обхопити плечі з вдихами носом («шмиганнями» носом).

Теж ліва рука зверху.

Методичні вказівки: вдих носом повинен бути голосний короткий і ритмічний. Акцент тільки на вдиху, видих довільний (не звертати на нього увагу). Чергувати вдих «із підлоги» – вдих «зі стелі». Під час виконання вправи положення рук не слід змінювати; руки не напружувати.

Примітка: хворим при травмі хребта, зміщенням міжхребцевих дисків, при остеохондрозі варто сильно не нахилитися назад, а тільки «позначити» нахил назад.

7. Вправа «Повороти голови».

В. п. – вузька стійка:

повороти голови направо, наліво з вдихами носом («шмиганнями» носом на кожний поворот).

Методичні вказівки: вдих носом повинен бути голосний короткий і ритмічний. Акцент тільки на вдиху, видих довільний (не звертати на нього увагу). Спину тримати рівно. Рухи легкі.

Примітка: при остеохондрозі шийно-грудневого відділу хребта, вегетосудинній дистонії, травмі голови, підвищеному внутрішньочерепному та внутрішньоочному тиску, а також епілепсії заборонено робити різкі рухи головою.

8. Вправа «Вушка» або «Китайський болванчик».

В. п. – вузька стійка:

нахили голови вправо, вліво з вдихами носом («шмиганнями» носом на кожний нахил).

Методичні вказівки: вдих носом повинен бути голосний короткий і ритмічний. Акцент тільки на вдиху, видих довільний (не звертати на нього увагу). Спину тримати рівно, дивитися прямо.

Примітка: при остеохондрозі шийно-грудневого відділу хребта, вегетосудинній дистонії, травмі голови, підвищеному внутрішньочерепному та внутрішньоочному тиску, а також епілепсії заборонено робити різкі рухи головою.

9. Вправа «Маленький маятник».

В. п. – вузька стійка:

1 – нахил голови вперед – вдих носом («шмигання» носом під час нахилу);

2 – голову назад – вдих носом («шмигання» носом під час нахилу).

Методичні вказівки: вдих носом повинен бути голосний короткий і ритмічний. Акцент тільки на вдиху, видих довільний (не звертати на нього увагу). Чергувати вдих «із підлоги» – вдих «зі стелі» і при цьому дивитися то на підлогу, то на стелю.

Примітка: при остеохондрозі шийно-грудневого відділу хребта, вегетосудинній дистонії, травмі голови, підвищеному внутрішньочерепному та внутрішньоочному тиску, а також епілепсії заборонено робити різкі рухи

головою. В роботі з такими хворими дихальну гімнастику О. М. Стрельникової можна поєднати з коригуючою гімнастикою для хребта.

10. «Перекати».

В. п. – стійка ноги нарізно правою:

1 – напівприсід і перенести масу тіла на праву, ліву зігнути в колінному суглобі, руки зігнути – вдих носом («шмигання» носом);

2 – напівприсід і перенести масу тіла на ліву, праву зігнути в колінному суглобі – вдих носом («шмигання» носом).

Теж в стійці ноги нарізно лівою.

Методичні вказівки: вдих носом повинен бути голосний короткий і ритмічний. Акцент тільки на вдиху, видих довільний (не звертати на нього увагу). Спину тримати прямо. Руки розслабити.

Примітки: ногу, що зігнута в колінному суглобі, не слід піднімати високо при: перенесеному інфаркті, вроджених пороках серця, ішемічній хворобі серця.

11. Вправа «Передній крок».

В. п. – вузька стійка:

1 – напівприсід на правій, ліву зігнути в колінному суглобі – вдих носом («шмигання» носом);

2 – теж на лівій.

Методичні вказівки: вдих носом повинен бути голосний короткий і ритмічний. Акцент тільки на вдиху, видих довільний (не звертати на нього увагу). Спину тримати прямо. Руки розслабити.

Примітки: ногу, що зігнута в колінному суглобі, не слід піднімати високо при: перенесеному інфаркті, вроджених пороках серця, ішемічній хворобі серця (стопу зігнутої в колінному суглобі ноги не відривати від на підлоги).

12. Вправа «Задній крок».

В. п. – вузька стійка:

1 – напівприсід на правій, ліву зігнути в колінному суглобі назад – вдих носом («шмигання» носом);

2 – теж на лівій.

Методичні вказівки: вдих носом повинен бути голосний короткий і ритмічний. Акцент тільки на вдиху, видих довільний (не звертати на нього увагу). Спину тримати прямо. Руки розслабити.

Примітки: ногу, що зігнута в колінному суглобі, не слід сильно згинати назад при: перенесеному інфаркті, вроджених пороках серця, ішемічній хворобі серця (стопу зігнутої в колінному суглобі ноги не відривати від на підлоги).

Не варто комплекс дихальної гімнастики О. М. Стрельникової застосовувати її з іншими видами дихальних вправ, наприклад, не рекомендується поєднувати його виконання з заняттями йогою).

Питання за темою для самоперевірки знань

1. Надайте загальну характеристику парадоксальної дихальної гімнастики О. М. Стрельникової.
2. Чому дихальну гімнастику О. М. Стрельникової називають парадоксальною?
3. Які наслідки мають порушення функцій дихальних м'язів для організму людини?
4. Які ознаки хворобливих станів є характерними для людини при порушення функцій дихальних м'язів?
5. При яких захворюваннях дихальної системи може бути рекомендована дихальна гімнастика О. М. Стрельникової?
6. В чому полягає лікувальне значення парадоксальної дихальної гімнастики О. М. Стрельникової?
7. Які протипоказання до занять дихальною гімнастикою О. М. Стрельникової Ви знаєте?
8. Які правила тренування вдиху треба знати для виконання парадоксальної дихальної гімнастики О. М. Стрельникової?
9. Назвіть методичні рекомендації до виконання комплексу дихальної гімнастики О. М. Стрельникової.

10. Які вправи входять до комплексу дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової?
11. Назвіть вправи дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової з рухами ніг і вдихами.
12. Назвіть вправи дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової з рухами рук і вдихами.
13. Назвіть вправи дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової з рухами тулубом, рук і вдихами.
14. Які назви вправ використовуються в комплексі дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової?