

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 практичних занять
студентів III курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

2019

Тема 15. ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА О. М. СТРЕЛЬНІКОВОЇ.

Обсяг академічних годин – 3 години.

Навчальна мета заняття (конкретні цілі)

Мета: ознайомлення з теоретичними і методичними основами дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової та формування вміння щодо її виконання і проведення.

Завдання практичного заняття

1. Обговорити теоретичні відомості за темою заняття і відповісти на питання для самопідготовки.
2. Розучити вправи дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової, що подані в формі плану-конспекту основної частини заняття.
3. Провести 2 вправи дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової на оцінку з обов'язковим зазначенням організаційно-методичних вказівок до них.

Студент повинен знати:

- загальні аспекти дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової;
- основи парадоксального дихання;
- лікувальне значення парадоксальної дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової;
- загальнозміцнювальну дію парадоксальної дихальної гімнастики;
- протипоказання до занять дихальною гімнастикою О. М. Стрельнікової;

Студент повинен вміти:

- виконувати і проводити комплекс вправ дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової
- надавати методичні рекомендації до виконання комплексу вправ дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової;

План.

I. Теоретичні відомості.

1. Розгляд і обговорення питань за темою заняття.

II. Практична частина заняття.

I. Загальнорозвивальні вправи як елемент підготовчої частини заняття дихальною гімнастикою при астмі та хронічних захворюваннях бронхів і легень.

II. Основна частина заняття:

1. Техніка виконання і методика проведення дихальної гімнастики

О. М. Стрельнікової.

1) тренування вдиху як основи для виконання парадоксальної дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової;

2) навчання рухам рук, тулуба і ніг, що є важливими складовими вправ дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової;

3) навчання комплексу дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової.

2. Навчальна практика.

III. Заключна частина заняття дихальною гімнастикою при астмі та хронічних захворюваннях бронхів і легень.

Необхідне обладнання: 14 килимків гімнастичних, 14 стільців.

I. Теоретичні відомості.

Розгляд і обговорення питань за темою заняття.

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

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. Стрельникової називають парадоксальною. Парадоксальність методики розробленої Стрельниковою полягає в тому, що вдихи в ній робляться не на розведенні грудної клітини, а навпаки, на її стисненні. Парадоксальне дихання змушує дихальні м'язи працювати, позбавляє їх малорухомого стану – вони активізуються та розвивають свою потужність. Саме сильний, потужний, голосний і емоційний вдих є основою стрельниковської гімнастики.

Лікувальне значення парадоксальної дихальної гімнастики О. М. Стрельникової полягає в тому, що вона допомагає при таких патологіях як: астма та хронічні захворювання бронхів і легень, сахарний діабет і його ускладнення, утрата голосу, нікотинозалежність; захворювання сечостатевої системи у жінок і чоловіків, неврози та неврогенні захворювання (кардіоневрози, гіпертонія та інші захворювання серцево-судинної системи, остеохондроз з гіпотонією, - виразка (поза загостренням), позбавлення нервового напруження, запаморочення, відчуття «важкості в голові»; заїкання.

Крім того, парадоксальна гімнастика є також чудовим загальнозміцнювальним засобом. *Загальнозміцнювальна дія парадоксальної дихальної гімнастики* полягає в тому, що вона: впливає на обмінні процеси, що відіграють важливу роль у кровопостачанні, зокрема легеневої тканини; сприяє відновленню порушених під час хвороби нервових регуляцій із боку центральної нервової системи, поліпшує дренажну функцію бронхів, відновлює морфологічні зміни в бронхолегеневій системі, сприяє позбавленню запалень і їх утворень у легеневій тканині, відновленню нормального кровотоку та надходженню лімфи, усуненню місцевих застійних явищ; виправляє розвинуті під час захворювання деформації грудної клітки та хребта, підвищує загальну опірність організму, його тонус, оздоровлює нервово-психічний стан; налагоджує порушені функції серцево-судинної системи, поліпшує апарат кровообігу. *Протипоказаннями до занять дихальною гімнастикою О. М. Стрельникової є:* перенесений інфаркт, гіпертонія важкого ступеня, сильна короткозорість і глаукома.

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. Видих самостійний, без зусиль, обов'язково після кожного вдиху. 2. Видих ротом після активного вдиху не контролюється, а здійснюється автоматично, пасивно, безшумно. 3. У момент кожного вдиху потрібно здійснювати рух: основне правило – немає вдиху без руху. Вдих виконувати водночас із рухом. 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 виконання вправ 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. 7. Для подолання монотонії при виконанні рухів їх підрахунок здійснюється під ритмічну танцювальну музику. Найкраще для цього підходить танець типу польки.

II. Практична частина заняття.

I. Зміст і структура підготовчої частини практичного заняття
представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

План-конспект підготовчої частини заняття

№ з/п	Зміст вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	Шикування в 1 шеренгу.	30 с – 1 хв.	Звернути увагу на правильну поставу. Повідомити завдання заняття.

2.	Ходьба в обхід і перешикування із колони по 1 в колону по 3.	10-15 с	Інтервал і дистанція – 1 м. Команда : «Наліво в колону по 3 – Марш!».
3.	Комплекс загальнорозвивальних вправ роздільним способом на стільці.	9-10 хв.	Звернути увагу на техніку виконання вправ.
3.1.	В. п. – сидячи на стільці, руками взятися за стілець, голова на себе: 1 – прогнутися назад – вдих; 2-4 – видих; 5 – руки вверх – вдих; 6-8 – в. п. – видих.	4-6 р.	На рахунок 5 потягнутися всім тілом догори. Плечі не піднімати. Вдих через ніс. Подовжений видих.
3.2.	В. п. – сидячи на стільці, руки до плечей, лікті в сторони-назад: 1-3 – напівнахил, руки до плечей, лікті вперед – видих; 4 – в. п. – вдих.	4-6 р.	Вдих через ніс. Подовжений видих. Темп середній.
3.3.	В. п. – сидячи на стільці, руки на стегнах, голову на себе: 1 – підняти плечі – вдих; 2-4 – в. п. – видих.	6-8 р.	Зберігати правильну поставу. Вдих через ніс. Подовжений видих. Темп середній.
3.4	В. п. – сидячи на стільці, руки на реберних дугах, голова на себе: 1 – лікті назад – вдих; 2-4 – в. п. – видих.	4-6 р.	Зберігати правильну поставу. Вдих через ніс. Подовжений видих. Під час видиху натиснути на міжреберні дуги. Темп середній.
3.5.	В. п. – сидячи на стільці, руки до плечей, долоні вперед: 1 – круглий нахил, руки вперед, голову на себе – видих; 2-4 – в. п. – вдих.	6-8 р.	Вдих через ніс. На 2-4 – подовжений видих. Темп середній.
3.6	В. п. – сидячи на стільці, руки на поясі: до плечей,	6-8 р.	Зберігати правильну поставу.

	1-2 – поворот направо, руки в сторони, долоні вверх – вдих; 3-4 – в. п. – видих; 5-8 – теж з поворотом наліво.		Вдих через ніс. Темп повільний.
3.7	В. п. – сидячи на стільці: 1-2 – руки в сторони-назад, долоні вверх, – вдих; 3-6 – нахил з торканням кистями стоп – видих; 7-8 – в.п. – вдих.	6-8 р.	На рахунок 1-2 підняти підборіддя і звести лопатки. Вдих через ніс. На 3-6 – подовжений видих. Темп повільний.
3.8.	В. п. – сидячи на стільці, руки в сторони: 1-4 – круглий нахил, зігнути праву і підтягнути руками до грудей – видих; 5-8 – в. п. – вдих; 9-16 – теж зігнувши ліву.	6-8 р.	Вдих через ніс. На 1-4 – подовжений видих.

II. Зміст і структура основної частини практичного заняття представлені в таблиці 2.

Таблиця 2.

План-конспект основної частини заняття

№ з/п	Зміст вправи	Дозування	Методичні рекомендації
<i>Комплекс вправ дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової.</i>			
1.	Вправа «Долоні». В. п. – вузька стійка, руки максимально зігнуті, долоні вперед: 1 – долоні в кулаки – вдих носом («шмигання» носом); 2 – в. п.	24-32 р.	Вдих носом повинен бути голосний короткий і ритмічний (1 вдих за 1-2 с). Акцент тільки на вдиху, видих довільний (не звертати на нього увагу).
2.	Вправа «Погончики».	24-32	На кожен рух

	<p>В. п. – вузька стійка, руки зігнути до живота, кисті в кулаки: 1 – руки розігнути до низу, кулаки розжати, голова на себе – вдих носом («шмигання» носом) – вдих; 2 – в. п.</p>	р.	<p>руками тягнутися до підлоги. вдих носом повинен бути голосний короткий і ритмічний. Акцент тільки на вдиху; видих довільний (не звертати на нього увагу). Кисті вище поясу не піднімати, плечі розслабити, рухи руками легкі.</p>
3.	<p>Вправа «Насос». В. п. – стійка ноги нарізно, круглий напівнахил, руки зігнути до живота, кисті в кулаки: 1 – круглий нахил, руки поштовхом вперед, розжати кулаки, голова на себе – вдих носом («шмигання» носом).</p>	24-32 р.	<p>На кожен нахил – вдих. Вдих носом повинен бути голосний короткий і ритмічний. Акцент тільки на вдиху; видих довільний. Руками імітувати накачування насосом шини. Різкий і короткий вдих носом робити у другій половині нахилу. Під час нахилу ноги в колінних суглобах не згинати.</p>
4.	<p>Вправа «Кішка». В. п. – вузька стійка, руки зігнути в ліктях на рівні поясу: 1 – напівприсід, поворот направо, кисті в кулаки – вдих носом («шмигання» носом); 2 – в. п.; 3-4 – теж з поворотом наліво.</p>	24-32 р.	<p>На кожен поворот – хапальний рух кистями і вдих. Вдих носом повинен бути голосний короткий і ритмічний. Акцент тільки на вдиху; видих довільний Спину тримати прямо, голову повертати в бік повороту; руки вище поясу не</p>

			піднімати.
5.	<p>«Обхопи плечі». В. п. – вузька стійка, руки перед собою, права рука зверху: 1 – ривковий рух руками зі зведенням ліктів, підборіддя вверх – вдих носом («шмигання» носом); 2 – в. п.; Теж ліва рука зверху.</p>	2 підхо- ди по 8-16 р.	Вдих носом повинен бути голосний короткий і ритмічний. Акцент тільки на вдиху. Видих довільний. Під час виконання вправи положення рук не слід змінювати; руки не напружувати і широко в сторони не розводити.
6.	<p>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 – вдих носом («шмигання» носом); 2 – нахил назад, ривковий рух руками зі зведенням ліктів, підборіддя вверх – вдих носом («шмигання» носом); Теж ліва рука зверху.</p>	2 підхо- ди по 8-16 р.	Вдих носом повинен бути голосний короткий і ритмічний. Акцент тільки на вдиху, видих довільний. «Шмигання» носом – на кожний нахил: «чергувати вдих «із підлоги» – вдих «зі стелі». Під час виконання вправи положення рук не слід змінювати; руки не напружувати.
7.	<p>Вправа «Повороти голови». В. п. – вузька стійка: 1 – поворот голови направо – вдих носом («шмигання» носом); 2 – теж наліво.</p>	24-32 р.	Вдих носом повинен бути голосний короткий і ритмічний. Акцент тільки на вдиху, видих довільний. Спину тримати рівно. Рухи легкі.
8.	Вправа «Вушка» або «Китайський	24-32	«Шмигання» носом

	<p>болванчик». В. п. – вузька стійка: 1 – нахил голови вправо – вдих носом («шмигання» носом); 2 – теж вліво.</p>	р.	на кожний нахил. Нахили легкі та не амплітудні. Вдих носом повинен бути голосний короткий і ритмічний. Акцент тільки на вдиху, видих довільний. Спину тримати рівно, дивитися прямо.
9.	<p>Вправа «Маленький маятник». В. п. – вузька стійка: 1 – нахил голови вперед – вдих носом («шмигання» носом); 2 – голову назад – вдих носом («шмигання» носом).</p>	24-32 р.	Вдих носом повинен бути голосний короткий і ритмічний. Акцент тільки на вдиху, видих довільний. Чергувати вдих «із підлоги» – вдих «зі стелі» і при цьому дивитися то на підлогу, то на стелю.
10.	<p>«Перекаати». 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.</p>	По 32 р. на кожну .	Вдих носом повинен бути голосний короткий і ритмічний. Акцент тільки на вдиху, видих довільний. Спину тримати прямо. Руки розслабити.
11.	<p>Вправа «Передній крок». В. п. – вузька стійка: 1 – напівприсід на правій, ліву зігнути в колінному суглобі – вдих носом («шмигання» носом); 2 – теж на лівій.</p>	24-32 р.	Вдих носом повинен бути голосний короткий і ритмічний. Акцент тільки на вдиху, видих довільний. Коліна піднімати так, щоб не відчувалася

			напруга. Спину тримати прямо. Руки розслабити.
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.	24-32 р.	Вдих носом повинен бути голосний короткий і ритмічний. Акцент тільки на вдиху, видих довільний. Спину тримати прямо. Руки розслабити.
<p>Навчальна практика Проведення кожним студентом 2-х вправ дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової. Обговорення результатів.</p>			

III. Зміст і структура заключної частини практичного заняття
представлено в таблиці 3.

Таблиця 3.

План-конспект заключної частини заняття.

№ з/п	Зміст вправи	Дозування	Методичні рекомендації
1.	В. п. – стоячи на колінах, руки на поясі: 1-2 – прогнутися, лікті назад – вдих; 5-7 – сід на п'ятках в нахилі – видих; 8 – в. п.	3-4 хв.	Вдих через ніс. Видих подовжений. Темп повільний.
2.	В. п. – упор стоячи на колінах: 1-4 – округлити спину – видих; 5-8 – прогнутися – вдих.	30-40 с	Вдих через ніс. Видих подовжений. Дихання не затримувати. Темп повільний.
3.	В. п. – круглий нахил в сіді зігнувши ноги.	15-20 с	Зафіксувати положення. Розслабити все тіло. Дихання повільне.
4.	Шикування в 1 шеренгу.	2-3	Завдання

	Підведення підсумків заняття і виставлення оцінок.	хв.	черговому: г/ килимки; поставити стільці на місце.
5.	Домашнє завдання: записати в зошит і вивчити комплекс дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової.	20-30 с	Запис вправ робити у формі плану-конспекту, дотримуючись спеціальної термінології та правил запису фізичних вправ. Знати організаційно-методичні вказівки до кожної з вправ комплексу.

Питання за темою заняття.

1. Надайте загальну характеристику парадоксальної дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової.
2. Чому дихальну гімнастику О. М. Стрельнікової 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. Стрельнікової?
6. В чому полягає лікувальне значення парадоксальної дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової?
7. Які протипоказання до занять дихальною гімнастикою О. М. Стрельнікової Ви знаєте?
8. Які правила тренування вдиху треба знати для виконання парадоксальної дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової?

9. Назвіть методичні рекомендації до виконання комплексу дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової.
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?
15. Які спеціальні вправи можна використовувати сидячи на стільці при захворюваннях дихальної системи?

Рекомендована література:

Основна

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.

Додаткова

1.Методика фізичних вправ при бронхіальній астмі у студентів: метод. посіб. / уклад. М.С. Репневська; ДонНТУ. – Донецьк, 2010. – 33 с.

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/>.