

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ А. СТРЕЛЬНИКОВОЙ НА САМОЧУВСТВИЕ ЛЮДЕЙ С БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

© *Евграфова Ксения Артемовна*

Научный руководитель: к.п.н., ст. преподаватель Лешева Н.С

Кафедра физической культуры

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

Контактная информация: Евграфова Ксения Артемовна, студентка 1 курса педиатрического факультета.

E-mail: anfiskal2@gmail.com

Ключевые слова: дыхательная гимнастика, бронхиальная астма.

Актуальность: в целях улучшения состояния здоровья и самочувствия людей с бронхиальной астмой предлагается применять примерный комплекс специальных дыхательных упражнений А. Стрельниковой, направленный на уменьшение спазмированности бронхов и бронхитов, обучение больного управлять дыхательным аппаратом во время астматического приступа, улучшение вентиляции лёгких и правильного использования дыхательных техник в зависимости от самочувствия [1].

Цель исследования: доказать положительное влияние примерного комплекса дыхательной гимнастики А. Стрельниковой на самочувствие студентов с бронхиальной астмой.

Материалы и методы: анализ научно-исследовательской литературы по изучаемой проблеме, педагогический эксперимент и статистический анализ полученных результатов. В исследовании приняли участие 17 студенток педиатрического факультета, которые систематически выполняли данный комплекс специальных дыхательных упражнений. Чтобы выяснить, как повлияет ежедневное выполнение комплекса упражнений по дыхательной гимнастике А. Стрельниковой, у участников до и после эксперимента были измерены уровень сатурации, пиковая скорость выдоха и проведена спирометрия. Использовался примерный комплекс специальных дыхательных упражнений, таких как «Клочки», «Крепкие объятия», «Шаг назад», «Веселый танец», «Дыхание в спину» [3].

Результаты: Анализируя данные до и после педагогического эксперимента, можно говорить, что уровень сатурации был близок к нижней границе нормы, пиковая скорость выдоха на 6 л/мин был ниже минимального показателя нормы, ЖЕЛ и ФЖЕЛ были на 3% ниже границы нормы. После четырех месяцев занятий дыхательной гимнастикой А. Стрельниковой показатели студенток значительно улучшились — уровень сатурации стал выше на 2%, а пиковая скорость выдоха, ФЕЛ и ФЖЕЛ поднялись до нижней границы нормы, то есть при выполнении упражнений в организм поступает гораздо больше кислорода, чем при обычном дыхании [2].

Выводы: в ходе эксперимента было выявлено положительное влияние дыхательной гимнастики А. Стрельниковой на тяжесть течения бронхиальной астмы. Участники эксперимента отмечали, что количество приступов удушья, бурность реакции организма на аллергены значительно снизились, пропало чувство заложенности в груди и одышка при физической нагрузке стала меньше, так же улучшилось общее самочувствие, стало больше сил и энергии, выровнялась осанка.

Литература

1. Митенкова Л.В. Организация учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» на специальном отделении (Часть 3) / СПб.: СПбГПУ, 2014. — 94 с.
2. Токарева А. В. Физическая культура студента специального учебного отделения: учеб. пособие / А. В. Токарева, Л. Б. Ефимова-Комарова. — СПб.: ГУАП, 2015. — 183 с.
3. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой // Печатная книга, издательство АСТ.2021