

Сидорова Наталья Георгиевна

магистрант

ФГАОУ ВО «Дальневосточный федеральный университет»

г. Владивосток, Приморский край

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК СТРАН АЗИАТСКО-ТИХООКЕАНСКОГО РЕГИОНА

Аннотация: в работе отмечено, что ЛФК при бронхиальной астме способствует регуляции процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, улучшает кровообращение, дыхание, поднимает настроение.

Ключевые слова: систематические физические упражнения, в китайской практике дыхание, эффективность правильного дыхания подкрепляется занятием.

В XXI веке БА по-прежнему остается чрезвычайно важной проблемой здравоохранения и изучение ее реабилитации продолжается, исследования – влияние оздоровительно-реабилитационного комплекса с использованием дыхательных практик АТР на больных при бронхиальной астме не теряет своей актуальности.

В комплексе лечения больных бронхиальной астмой, средства физической реабилитации являются мощным фактором оздоровительного воздействия на организм. В процессе физической реабилитации наступление ремиссии происходит благодаря мобилизации собственных компенсаторных возможностей организма больного. Исходя из этого, эти средства наиболее физиологичны и их правильное применение не вызывает осложнений. В китайской практике дыхание должно быть ровным, спокойным направлено на улучшение состояния больных

Упражнение 1. Займите исходное положение стоя. Ноги на ширине плеч. Держитесь прямо. Мышцы грудной клетки расслаблены, а живота – несколько напряжены. Плечи не поднимайте. Руки вдоль тела, но не прижаты к нему, чтобы открылись подмышечные впадины. Ладони смотрят вниз. Попружиньте руками, словно вы надавливаете на большие воздушные шары.

Дыхание глубокое, спокойное, размеренное. Вдох – носом, выдох – ртом. Выписывайте руками полукружия. Поднимайте руки вперед, разводите в стороны, опускайте их к животу. Ладони окажутся обращенными вверх. Пальцы почти соприкасаются- на столь близком расстоянии друг от друга они будут зафиксированы. Локти согнуты и чуть-чуть отведены в стороны.

Сделайте вдох. Поднимайте ладони на уровень груди, к сердечной области, поворачивая их вверх тыльной стороной. Снова опустите руки на выдохе, разворачивая ладони, так чтобы они приняли описанное положение на уровне живота. Постарайтесь, чтобы ваши движения не были угловатыми. Здесь важно добиться закругленности движений. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 2. Ноги на ширине плеч. Спину держите прямо. Делая вдох, поднимите руки перед собой, ладони направлены вниз. Задержите кисти на уровне плеч. При этом немного присядьте. Не напрягайте мышцы груди..

Упражнение 3. Положение стоя. Спина прямая. Руки расположены вдоль тела. Ноги на ширине плеч. Голову держите прямо. Плечи опустите, мышцы груди расслабьте, живота -напрягите. Делая вдох, поднимите руки перед собой. Локти и кисти согнуты. Пальцы смотрят вниз. Как только кисти рук окажутся около грудной клетки, сделайте выдох и выпрямляйте руки вперед, но не до конца. На вдохе поднимите руки над головой. Зафиксируйте положение и сделайте выдох. Опустите руки через стороны и скрестите их внизу живота. Повторите все 5 раз.

Упражнение 4. Положение стоя. Спина прямая. Руки расположены вдоль тела. Ноги на ширине плеч. Голову держите прямо. Плечи опустите, мышцы груди расслабьте, живота- напрягите. Колени немного согнуты, руки скрещены у низа живота. Разведите руки по сторонам, не выпрямляя ног. На выдохе выпрямите ноги и начинайте опускать руки, пружиня обращенными вниз ладонями. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 5. Положение стоя. Спина прямая. Руки расположены вдоль тела. Ноги на ширине плеч. Колени согнуты. Голову держите прямо. Поднимайте руки до уровня груди, выпрямляя ноги. И далее – вверх, останавливая руки над

головой и разворачивая кисти друг к другу. Выпрямите левую ногу, вытянув носок. Левую руку опустите в сторону, чтобы кисть оказалась на уровне ребер, ладонь направлена вверх. Туловище немного наклоните в левую сторону. Правая рука описывает в воздухе полукруг. Зафиксируйте положение, напоминающее балетную позу, после чего встаньте на левую стопу и выпрямите туловище. Выставьте правую ногу и сделайте полунаклон в правую сторону. Повторите такое своеобразное раскачивание по 5 раз влево и вправо. Примите исходное положение. Выпрямите ноги.

Упражнение 6. Положение стоя. Спина прямая. Руки расположены вдоль тела. Ноги на ширине плеч. Голову держите прямо. Медленно поднимайте руки по сторонам, остановив движения, как только кисти окажутся на уровне плеч. Ладони повернуты вниз. Задержитесь на мгновение в этом положении. Сблизьте руки перед грудью до параллельного состояния. Снова разведите их по сторонам. Повторите это 5 раз. Разверните ладони вверх и повторите разведение и сведение рук еще 5 раз. Медленно опустите руки через стороны вниз.

Упражнение 7. Положение стоя. Спина прямая. Руки расположены вдоль тела. Ноги на ширине плеч. Голову держите прямо. Руки сведите внизу живота, одна ладонь закрывается тыльной стороной другой ладони. Поднимите над головой левую руку, а затем и правую. Скрестите их над макушкой. Локти немного согнуты. Ладони обращены к небу. На выдохе разверните ладони к голове и медленно опустите руки, разводя их по сторонам. Скрестите их у живота. Правая ладонь окажется сверху. Слегка присядьте. Снова поднимите руки над головой, обращая ладонями кверху. Ноги выпрямите. Опустите руки. Примите исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 8. Положение стоя. Спина прямая. Руки расположены вдоль тела. Ноги на ширине плеч. Голову держите прямо. Заведите руки за спину и положите ладони на область почек. Большими пальцами обхватите себя спереди. Вращайте талией влево и вправо по 3 раза в каждую сторону. Поднимитесь на носки и опустите туловище, почувствовав силу в ногах и ступнях.

Упражнение 9. Заключительное в комплексе. Нацелено на расслабление. Стойте прямо. Совершенно расслабьте мышцы. Сосредоточьтесь мысленно на точке в области груди. Дышите ровно, спокойно. Это успокаивающее упражнение.

Список литературы

1. Лучшие дыхательные практики Востока. – СПб.: Вектор, 2008 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6495318
2. Медицинская реабилитация: Руководство для врачей / Под ред. В.А. Епифанова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2008.
3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://profilib.net/chtenie/111725/taytszi-sekretы-zdorovya-7.php> (дата обращения: 28.05.2018).