

**Ш.А. Имнаев**

## **Учитесь правильно дышать**

Дыхательные упражнения представляют собой произвольные изменения дыхательных движений, посредством которых человек управляет параметрами акта внешнего дыхания. При этом могут изменяться глубина и частота дыхания и их соотношение. Отдельные фазы дыхательного цикла могут увеличиваться или укорачиваться. Могут изменяться дыхательные потоки, их скорость может либо увеличиваться, либо замедляться. Возможно осуществление дыхания только через нос, или только через рот, или же временное прекращение (задержки) дыхания.

Константин Павлович Бутейко, врач по образованию и профессии, был болен неизлечимым заболеванием – злокачественной гипертонией. Он работал в отделении, где люди умирали от астмы, гипертонии и других тяжелых заболеваний. И он заметил, что перед смертью люди очень интенсивно дышат. Он попробовал сам уменьшить глубину дыхания. Ему стало заметно легче, давление стало приходить в норму.

К.П. Бутейко в лабораторных условиях с использованием приборов, измеряющих концентрацию углекислого газа в альвеолах легких, создавал свою теорию.

К.П. Бутейко доказал, что глубокое дыхание убивает людей. В атмосфере содержится 21 % кислорода. А наши клетки требуют только 2 %. Но жизнь на земле возникла в углекислой среде. Наши клетки требуют 7 %  $\text{CO}_2$ . А его в атмосфере осталось только 0,03 %. В среднем человек имеет в своем организме примерно 3,8 %  $\text{CO}_2$ , тогда как норма – 7 %. Каждый глубокий вдох вызывает глубокий выдох. С каждым глубоким выдохом организм теряет  $\text{CO}_2$ .

Кровеносные сосуды почти всех организмов начинают сужаться, чтобы удержать  $\text{CO}_2$ . Меняется электролитный состав крови. Нервным клеткам не хватает углекислоты в первую очередь. Человек становится истеричным и раздражительным. Нарушается весь обмен веществ.

Необходимо поднять уровень углекислоты в организме до нормы. Бутейко разработал способ этого подъема – метод волевой ликвидации глубокого дыхания.

Углекислота необходима клеткам, как и кислород. Когда человек

начинает интенсивно или глубоко дышать, то кровь насыщается кислородом. Углекислый газ вымывается из организма. При отсутствии  $\text{CO}_2$  в крови  $\text{O}_2$  сильно связывается с гемоглобином крови. Отдача кислорода клеткам кровью уменьшается в несколько раз. Клетка начинает испытывать кислородный голод при высокой насыщенности  $\text{O}_2$  в крови. Автоматически срабатывает эффект Вериги-Бора, открытый еще в начале века.

Происходит рефлекторный спазм сосудов, всего лишь защитная реакция на потерю  $\text{CO}_2$  и наступающее кислородное голодание. Этот спазм может происходить в любом месте организма, что хорошо доказывается бронхиальной астмой.

Важнейшие показатели дыхания и здоровья вообще – **Контрольная пауза (КП) и Максимальная пауза (МП).**

КП – это задержка дыхания, выполненная после обычного нормального выдоха. Задержка производится до первого наилегчайшего желания вдохнуть. Время этой задержки и есть КП. Перед замером КП следует 10 минут отдохнуть. После замера ни глубина, ни частота дыхания не должны быть больше, чем до замера.

Перед началом обучения методу ВЛГД обязательно проведение глубокодыхательной пробы. Суть пробы заключается в том, что больной по команде изменяет глубину дыхания. Во время проведения пробы необходимо следить за изменением пульса: насколько он учащается при глубоком дыхании и снижается при применении метода ВЛГД. Пробу следует считать положительной, если состояние больного при углублении дыхания ухудшается, а при уменьшении – улучшается.

Метод ВЛГД заключается в постепенном уменьшении глубины дыхания путем расслабления до появления ощущения недостатка воздуха и постоянного сохранения этого ощущения недостатка воздуха и постоянного сохранения этого ощущения на протяжении всей тренировки.

Для облегчения запоминания метода применяется «правило левой руки», состоящее из пяти пунктов (соответственно пальцам левой руки, начиная с большого):

- 1) уменьшение
- 2) глубины
- 3) дыхания
- 4) расслаблением диафрагмы
- 5) до недостатка воздуха

С помощью дыхательной гимнастики можно избавиться от насморка, бронхита и бронхиальной астмы, невроза, диабета, болезней сердечно-сосудистой системы, заикания, гипертонии и многих других

болезней.

Гимнастика обеспечивает:

- 1) тренировку дыхательных мышц;
- 2) восстановление энергетического запаса;
- 3) сохранение и пополнение ферментов антиоксидантной системы;
- 4) преодоление последствий оксидантного стресса;
- 5) снятие спазма бронхов и кровеносных сосудов;
- 6) ликвидации гипертонии малого круга кровообращения;
- 7) установление правильного баланса клеточного и гуморального звеньев иммунной системы;
- 8) и, как следствие, преодоление и подавление аллергической реакции организма.

Значительная часть студенческой молодежи имеет те или иные отклонения в состоянии здоровья, низкий уровень физического развития и физической подготовленности, а также недостаточное развитие адаптационных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Систематическое применение физического воспитания студентов обучающих и тренирующих комплексов дыхательных упражнений и использование в покое и при физических нагрузках навыка рационального дыхания обеспечивают увеличение моторной плотности занятий, повышение физической и функциональной подготовленности, снижение утомляемости и улучшение успеваемости занимающихся.