Сравнительная характеристика методик К.П. Бутейко и А.Н. Стрельниковой

**Введение**

 Многие годы человечество дышит и совершенно не замечает этого. При каждом вдохе воздух входит в легкие, и при каждом выдохе небольшая часть альвеолярного воздуха выходит в атмосферу. Однако именно этот отточенный до совершенства механизм есть крайне необходимая основа жизни человека.

 Дыхание - это жизнь. Действительно, если без твердой пищи организм

может обходиться несколько месяцев, без воды - несколько дней, то без

воздуха - всего несколько минут.

 Приоритетность процесса дыхания для жизни делает способность владеть этим процессом в совершенстве едва ли не главной способностью человека творить чудеса со своим организмом, избавляться от болезней. Это уже давно доказали индийские йоги, которые могут обходиться без дыхания значительно дольше, чем обычные люди.

 Существует много разновидностей дыхательной гимнастики. В настоящее

время наиболее популярными являются: «парадоксальное» дыхание по А.Н.

Стрельниковой, поверхностное дыхание по К.П. Бутейко, редкое и глубокое

дыхание по системе йогов, метод Фролова (тренажер Фролова).

 Целью данной работы является рассмотрение дыхательной гимнастики по

методу А.Н. Стрельниковой и К.П. Бутейко, так как они являются самыми наиболее

доступными и эффективными из всех видов дыхательной гимнастики.

**Сравнительная таблица**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Характеристики для сравнения | Метод Бутейко | Метод Стрельниковой |
| Суть метода | Волевая ликвидация глубокого дыхания, постепенное уменьшение внешнего дыхания до нормального с помощью расслабления мышц диафрагмы. | Постепенное уменьшение глубины дыхания путём «неправильного дыхания»: вместо выдоха – шумный вдох.  |
| Особенности методики | Раскрытие внутренних резервов организма, позволяющее управлять дыхательной функциейчеловека, что даёт возможность сразу уменьшить остроту проявления болезни,эффективно предупреждать возможные осложнения, а в дальнейшем полностьюизбавиться от заболевания без применения лекарств.В процессе освоения методики идет процесс перевоспитания человека, укрепление его воли, расширение его сознания. | Упражнения активно включают в работу все части тела, выполняются с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе), что повышает усвояемость кислорода тканями, а также раздражает рецепторы на слизистой оболочке носа, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа почти со всеми органами.Гимнастика восстанавливаетпевческий голос, т.е самую сложную функцию органов дыхания. |
| Лечебное действие гимнастики | 1. Организм защищается от чрезмерного удаления СО2, сужая просвет каналов, по которым выделяется СО2 из организма;
2. Изменение минутного объема дыхания (МОД) с помощью упражнений, позволяющих менять глубину вдоха (амплитуду дыхания), что приводит к купированию и предотвращению приступа удушья;
3. Избавляет от сильных и мучительных болей при схватках. Период родов значительно облегчается и сокращается.
4. Метод можно применять при гиперфункции органов дыхания и в стадии обострения заболеваний органов и систем, имеющих гладкую мускулатуру, т.е. при

таких состояниях, как насморк, гайморит, синусит, ларингит, бронхит, пневмония, стенокардия, мигрень, желудочно-кишечные колики, повышенное артериальное давление и др. | 1. влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении;
2. способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны ЦНС;
3. улучшает дренажную функцию бронхов;
4. восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
5. устраняет изменения в бронхолегочной системе;
6. способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков легочной ткани, восстановлению нормального крово- и лимфоснабжения;
7. налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы;
8. исправляет различные деформации грудной клетки и позвоночника;
9. повышает тонус организма;
 |
| Правила выполнения гимнастики | 1. Обязательный контроль методиста;
2. Правильное дыхание - это дыхание через нос и без шума;
3. Обучаться методу лучше сидя на краешке стула. Поза удобная, спина прямая, мышцы грудной клетки, диафрагмы, живота – расслаблены. Ноги согнуты в коленях;
4. Постоянное ощущение легкого недостатка воздуха;
 | 1. Акцент на вдохе носом, шумном, резком и коротком;
2. Выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот;
3. Не задерживать и не выталкивать выдох. Вдох - предельно активный (носом), выдох - абсолютно пассивный(через рот);
4. Вдох делается одновременно с движением.
5. Все вдохи-движения делаются в ритме строевого шага;
6. Счет только на 8, считать мысленно, не вслух;

8)Упражнения можно делать стоя, сидя, лежа. |

Заключение

 Методика этих гимнастик заключается в особенном дыхании. Так в

гимнастике по А.Н. Стрельниковой - короткий и резкий вдох носом делается на

движениях, сжимающих грудную клетку. А в методе К.П. Бутейко универсальный

комплекс дыхательных упражнений, направленный на развитие поверхностного, редкого дыхания, а также на развитие способности человека

задерживать дыхание как на вдохе, так и на выдохе, как в состоянии покоя,

так и при физической нагрузке. Но основа и той, и другой гимнастики в дыхании, носовом дыхании, которое помогает избавится от самых разнообразных недугов.

 И не важно, по какой методике учится дышать. Наша задача научиться дышать правильно!