

## **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Г. Г. Залеская* (ГГУ имени Ф. Скорины)

Науч. рук. *А. Е. Бондаренко*,

канд. пед. наук, доцент

Основным положением использования средств ЛФК является применение изначально простых упражнений в сочетании с дыханием, воздействующих прежде всего на кардиореспираторную систему.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой представляет набор физических упражнений, при которых вдох выполняется в конце каждого действия при сжатой или не имеющей возможности расшириться грудной клетке [1, с. 10].

Главная цель такой гимнастики – оказание воздействия на дыхательный аппарат, увеличивая его функциональные резервы, опосредовано воздействуя на различные органы системы человека. Основная задача дыхательной гимнастики Стрельниковой – усиления газообмена в альвеолах. При выполнении упражнений после нескольких коротких и резких вдохов носом в нижних широких долях в 3 раза увеличивается количество воздуха. В результате происходит усиленный газообмен в альвеолах и крови.

Такие упражнения тренируют дыхательную систему, диафрагму, мышцы гортани, носоглотки и межреберные мышцы. В гимнастике используются динамические дыхательные упражнения, сопровождающиеся движениями рук, туловища и ног. Все они соответствуют определенным фазам дыхания. Такой тип дыхания выступает раздражителем, вызывающим соответствующие изменения в характере дыхания. Ак-

тивная работа пояса верхних конечностей, мышц брюшного пресса и нижних конечностей в совокупности с выполнением короткого и резкого вдохов через нос при спокойном выдохе способствуют усилению внутреннего тканевого дыхания и повышению усвояемости кислорода тканями тела человека.

Регулярное использование дыхательной гимнастики Стрельниковой оказывает благотворное воздействие на организм человека, а именно: улучшается состав крови, повышается гемоглобин, увеличивается объем легких, нормализуется сердечный ритм [2, с. 37].

### **Литература**

1. Щетинин, М. Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой / М. Н. Щетинин. – Москва : Физкультура и спорт, 2002. – 185 с.
2. Покровский, Б. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой / Б. Покровский. – Москва : АСС – Центр, 2006. – 394 с.