

УДК 13.00.03

Елена Юрьевна Овсянникова
г. Киров
Анна Геннадьевна Чувашева
г. Киров

Анализ существующих методик дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста с хроническими заболеваниями органов дыхания

Данные различных исследований, которые проводятся по единой методике с применением критериев диагностики, говорит о том, что реальная распространенность хронических заболеваний органов дыхательной системы часто превышает официальные данные во много раз. В статье проведены теоретический анализ, обобщение литературных источников и изучение методик по проблеме физической реабилитации детей. Рассмотрены вопросы восстановления функций органов дыхания детей дошкольного возраста с различными хроническими заболеваниями дыхательной системы. Существуют различные методики дыхательной гимнастики таких авторов как: А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко, Лео Кофлера, Б.С. Толкочева. Основными элементами данных методик являются: поверхностное дыхание, задержка дыхания, искусственное затруднение дыхания, замедление дыхания, а также глубокое дыхание.

Ключевые слова: дыхательная гимнастика, дети дошкольного возраста, хронические заболевания дыхательной системы.

Elena Yurievna Ovsyannikova
Kirov
Anna Gennadevna Chuvasheva
Kirov

Analysis of existing respiratory gymnastics techniques for preschool children with chronic respiratory diseases

The data of various studies, which are carried out according to a unified methodology using diagnostic criteria, suggests that the actual prevalence of chronic respiratory diseases often exceeds the official data in many times. The article provides a theoretical analysis, generalization of literary sources and the study of techniques on the problem of physical rehabilitation of children. The issues of restoration of respiratory function of preschool children with various chronic respiratory are considered. There are various methods of breathing exercises of such authors as: A.N. Strelnikova, K.P. Buteyko, Leo Kofler, B.S. Tolkochev. The main elements of these techniques are: shallow breathing, breath holding, artificial respiration difficulties, slowing breathing, and deep breathing.

Keywords: respiratory gymnastics, preschool children, chronic respiratory diseases.

Заболевания органов дыхательной системы у детей имеет большой коэффициент заболеваемости, что обусловлено анатомо-физиологическими особенностями органов дыхания и функциональным недоразвитием защитных механизмов детей дошкольного возраста. Они в значительной степени устанавливают уровень детской заболеваемости, что определяет актуальность и социальную значимость совершенствования реабилитационно-восстановительных мероприятий. Однако, заболевания органов дыхательной системы, чаще острые воспалительные заболевания дыхательных путей, остаются главной из причин смертности у детей, но чаще эти заболевания возможно предотвратить и вылечить [3, С. 158-162].

Дети более склонны к заболеваниям бронхов и легких, чем взрослые. Главной причиной являются строение дыхательной путей ребенка, из-за этого способность организма сопротивляться инфекциям у детей уменьшается [6, С.160].

Данные различных исследований, которые проводятся по единой методике с применением критериев диагностики, говорит о том, что реальная распространенность хронических заболеваний

органов дыхательной системы часто превышает официальные данные во много раз [3, С. 158-162]. Негативная динамика темпов роста общей заболеваемости детей в последние годы обусловлена рядом причин. Установлено, что темп роста заболеваемости органов дыхания детей превосходит над темпом роста первичной заболеваемости в целом [2, С. 120-124].

Средства лечения, используемые в лечебно-профилактическом учреждении, не доставляют детям радости, сопровождаются страхом перед любыми медицинскими манипуляциями. Тогда, как занятия дыхательной гимнастикой создают психологический комфорт на весь период восстановления детей, помогают разнообразить досуг, настроиться на благоприятный прогноз заболевания, формируют положительное и активное отношение к физическим упражнениям [7, С. 386].

Одним из основных средств физической реабилитации детей с хроническими заболеваниями органов дыхания является дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика – система специально подобранных физических упражнений для дыхательной мускулатуры, которые обеспечивают

совершенствование биомеханики дыхания и газообмена [5, С. 24].

Существуют различные методики дыхательной гимнастики, основными элементами которых являются: поверхностное дыхание, задержка дыхания, искусственное затруднение дыхания, замедление дыхания, а также глубокое дыхание.

Важным достоинством и главной чертой методики А.Н. Стрельниковой является привлечение диафрагмы и форсированного вдоха. Дыхательная упражнения направлены на тренировку резкого, короткого, громкого вдоха через нос с частотой около трех вдохов за две секунды, затем выполняется пассивный выдох через нос или рот. О выдохе в данной методике думать категорически запрещено, организм сам оставляет самое необходимое и выпускает ненужное. Уменьшение грудной клетки вызывают движения, выполняющиеся параллельно с вдохом [9, С. 56].

Работа Я.А. Алексеевой и Н.В. Минникаевой посвящена актуальной теме физического воспитания детей дошкольного возраста. Поднята проблема снижения уровня здоровья детей. Целью данного исследования является внедрение в двигательный режим дня дошкольного образовательного учреждения проведение основного комплекса дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой и эффективность ее использования. В данном исследовании авторы рассказывают нам об эффективности содержания процесса физического воспитания с оздоровительной направленностью и влиянии на повышение показателей физического развития, физической подготовленности и уровня здоровья детей старшего дошкольного возраста. Исходя из цели, авторами была исследована функция внешнего дыхания детей 6-7 лет. Таким образом, педагогический эксперимент Я.А. Алексеевой и Н.В. Минникаевой подтвердил результативность методики А.Н. Стрельниковой, которая включает в себя динамические дыхательные упражнения, которые направлены на развитие системы внешнего дыхания. Все выше сказанное подтверждает необходимость включать в двигательный режим дня различные дыхательные упражнения по методу А.Н. Стрельниковой [1].

Волевая ликвидация глубокого дыхания. Вот что лежит в основе метода К.П. Бутейко. При выполнении человек усилием сохраняет чувство нехватки воздуха, уменьшая глубину и сокращая частоту дыхательных движений, что ведет к увеличению содержания в крови углекислого газа.

Во время исследования К.П. Бутейко пришел к выводу, что углекислого газа в крови людей

больных бронхиальной астмой содержится намного меньше, чем у здоровых людей. Следовательно, чтобы избавить человека от болезни, нужно научить его экономить углекислый газ в своем организме. Сделать это помогает поверхностное дыхание. Сущность данного метода заключается в уменьшении глубины дыхания, но происходить это должно постепенно. По мере задержки дыхания, улучшается кислотно-щелочное равновесие, кровь и ткани в большей степени насыщаются кислородом, повышается иммунитет, нормализуются обменные процессы [8].

Лео Кофлер является автором метода трехфазного дыхания, он на личном опыте показал действенность этой системы. В основе данного метода лежит три фазы, которые совпадают с фазами сна человека. Выдох – первая фаза, выполняемый через рот. Он должен быть продолжительным, ровным, но также дозированным, никогда не выполняется до предела. Пауза – вторая фаза. Это важнейший этап дыхания, который определяет приемлемость газообмена при различных состояниях организма. Пауза определяет объемом воздуха, необходимым для вдоха. Вдох – третья фаза производится носом, почти бесшумно [4, С. 67].

Метод дыхательной гимнастики Б.С. Толкачева, основан на сочетании элементарных физических упражнений с озвученным выдохом. Этому методу присуще дыхание через рот, что помогает обеспечивать полноценный дренаж бронхов, очищение слизистой дыхательных путей и глоточного лимфатического кольца от патогенных микроорганизмов, а, следовательно, предупреждение перехода острых респираторных заболеваний в хронические.

Теоретический анализ, обобщение литературных источников и изучение методик по проблеме физической реабилитации детей дошкольного возраста с хроническими заболеваниями дыхательной системы показал, что несмотря на свою актуальность, эта проблема в данный период времени не может считаться окончательно решенной.

Подводя итог проделанной работы, мы можем утверждать, что некоторые методики дыхательных упражнений играют важную роль в улучшении показателей функциональных систем организма детей дошкольного возраста с хроническими заболеваниями дыхательной системы. Но существующие методики не всегда приводят к достижению оптимальных результатов. Выявлено противоречие, заключающееся в необходимости усовершенствования средств и методов физической реабилитации детей дошкольного возраста с хроническими заболеваниями дыхательной системы для более эффективного их использования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеева, Я.А. Оценка эффективности использования дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой со старшими школьниками / Я.А. Алексеева, Н.В. Минникаева // Наука-2020. – 2017. – С. 136-141.

2. Аношкина, Е.В. Динамика заболеваемости болезнями органов дыхания детского населения страны : медиц. альм. / Е.В. Аношкина, И.В. Гаммель, С.В. Кононова. – 2018. – № 3. – С. 120-124.
3. Афонина, Н.А. Заболеваемость детского населения болезнями органов дыхания как медико-социальная проблема / Н.А. Афонина // Российский медико-биологический вестник им. академика И.П. Павлова. – 2010. – № 4. – С. 157-162.
4. Ермолаев, О.Ю. Правильное дыхание / О.Ю. Ермолаев. – М. : ФЛИНТА, 2014. – 158 с.
5. Лукашкова, И.Л. Дыхательная гимнастика : метод, рекомендации / И.Л. Лукашкова. – Могилев : МГУ им. А.А. Кулешова, 2008. – 48 с.
6. Пантелеева, Е.В. Дыхательная гимнастика для детей / Е.В. Пантелеева. – М. : Человек, 2012. – 160 с.
7. Смолева, Э.В. Терапия с курсом первичной медико-санитарной помощи / Э.В. Смолева. – Ростов н/Д : Феникс, 2012. – 652 с.
8. Суржененко, Я. Дыхание по методу Бутейко. Уникальная дыхательная гимнастика от 118 болезней! / Я. Суржененко. – М. : АСТ, 2015. – 168 с.
9. Щетинин, М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – М. : Метафора, 2015. – 126 с.

REFERENCES

1. Alekseeva Ya.A., Minnikava N.V. Ocenka effektivnosti ispol'zovaniya dyhatel'noj gimnastiki A.N. Strel'nikovoj so starshi-mi shkol'nikami [Evaluation of the effectiveness of the use of respiratory gymnastics A.N. Strel'nikova with high school students]. *Nauka-2020 [Science-2020]*, 2017, pp. 136-141.
2. Anoshkina E.V., Gammel' I.V., Kononova S.V. Dinamika zabolevaemosti boleznyami organov dyhaniya detskogo naseleniya strany: medic. al'm. [The dynamics of the incidence of respiratory diseases in the country's children], 2018, no. 3, pp. 120-124.
3. Afonina N.A. Zabolevaemost' detskogo naseleniya boleznyami organov dyhaniya kak mediko-social'naya problema [Incidence of respiratory diseases in children as a medical and social problem]. *Rossijskij mediko-biologicheskij vestnik im. akademika I.P. Pavlova [I.P. Pavlov Russian Medical Biological Herald]*, 2010, no. 4, pp. 157-162.
4. Ermolaev O.Yu. Pravil'noe dyhanie [Right breathing]. Moscow: FLINTA, 2014. 158 p.
5. Lukashkova I.L. Dyhatel'naya gimnastika: metod, rekomendacii [Breathing exercises]. Mogilev: MGU im. A.A. Kuleshova, 2008. 48 p.
6. Panteleeva E.V. Dyhatel'naya gimnastika dlya detej [Breathing exercises for children]. Moscow: Chelovek, 2012. 160 p.
7. Smoleva E.V. Terapiya s kursom pervichnoj mediko-sanitarnoj pomoshchi [Primary Care Therapy]. Rostov na-Donu: Feniks, 2012. 652 p.
8. Surzhenenko, Ya. Dyhanie po metodu Butejko. Unikal'naya dyhatel'naya gimnastika ot 118 boleznej! [Buteyko breathing. Unique breathing exercises from 118 diseases!]. M.: AST, 2015. 168 p.
9. Shchetinin M.N. Dyhatel'naya gimnastika Strel'nikovoj [Breathing exercises by Strel'nikova]. Moscow: Metafora, 2015. 126 p.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Е.Ю. Овсянникова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры, ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров, Россия, e-mail: almaz105@rambler.ru, ORCID: 0000-0003-0046-2259.

А.Г. Чувашева, студент факультета физической культуры, направления подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров, Россия, e-mail: 31chuvasheva12@mail.ru, ORCID: 0000-0002-3249-4637.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

E.Y. Ovsyannikova, Ph.D. in Pedagogic sciences, Associate Professor of the Department of Sports Disciplines and Adaptive Physical Culture, Vyatka state University, Kirov, Russia, e-mail: almaz105@rambler.ru, ORCID: 0000-0003-0046-2259.

A.G. Chuvashева, Undergraduate Student of the School of Physical Culture, direction "Physical culture for disabled people (adaptive physical culture)", Vyatka state University, Kirov, Russia, e-mail: 31chuvashева12@mail.ru, ORCID: 0000-0002-3249-4637.