

1. Private technique of adaptive physical education: Textbook / Ed. LV Shapkova. - M.: Soviet Sport, 2003. - 464 p.
2. *Solntseva L.I.* Tiflopsihologiya childhood. M.: "Polygraph Service", 2000
3. *Azaryan R.N.* Education of the blind and visually impaired children the correct walking - Moscow, 1989.
4. *Sekovets L.S.* Corrective pedagogical work in physical education of children with visual impairments - School Press, 2009

**ADAPTIVE PHYSICAL TRAINING OF PUPILS
WITH SIGHT INFRINGEMENT.**

*Nikitin Julia Nikolaevna,
Sevrjukov Nikolay Nikolaevich
The senior teacher, the supervisor of studies
Sterlitamaksky branch of Bashkir state university,
Sterlitamak*

УДК 37.042.1

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА К. П. БУТЕЙКО
В ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ**

*Никитина Юлия Николаевна,
студентка 2 курса,
Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,
г. Стерлитамак
Северюков Николай Николаевич
Старший преподаватель, научный руководитель
Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,
г. Стерлитамак*

Аннотация. Данная статья рассматривает специфику занятия физической культурой людей с заболеванием бронхиальной астмы, особенности метода К. П. Бутейко, а также комплекс упражнений по данному методу.

Ключевые слова: бронхиальная астма, адаптивная физическая культура, комплекс упражнений, исследование.

Abstract. This article looks at the specifics of physical training of people with the disease of asthma, especially the method KP Buteyko, as well as a set of exercises with this method.

Index terms: asthma, adaptive physical education, a set of exercises, the study.

5 мая 2015 года во всем мире отмечался Международный день астмы, провозглашенный Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Данное мероприятие проводится ежегодно в первый вторник мая по инициативе проекта «Международная инициатива против астмы» (GINA). Цель данного проекта привлечь внимание общественности всего мира к проблеме астмы. Первый Международный день астмы был проведен в 1998-м году в 35-ти странах мира в рамках первой всемирной встречи по проблемам астмы в Барселоне (Испания).

В последнее время, все развитые страны отмечают значительный рост частоты и тяжести протекания бронхиальной астмы. В таких странах, как Великобритания и Новая Зеландия, это заболевание объявлено «национальным бедствием».

По официальным данным Министерства здравоохранения, в России уровень заболеваемости астмой среди детей составляет 15%, а среди взрослых - 10%. К началу 21-го века уровень смертности в мире, по сравнению с 90-ми годами, вырос в 9 раз. При 80% детских смертей при бронхиальной астме приходится на возраст от 11 до 16 лет.

Бронхиальная астма - это хроническое заболевание бронхиального дерева на фоне нарушения иммунитета, аллергии и невроза. Бронхиальная астма сопровождается хроническим воспалением бронхов с инфекцией или без нее. Провоцировать развитие бронхиальной астмы может большое количество шлаков в организме (в печени, кишечнике), наличие паразитов (токсоплазмы, хламидий, аскарид) или хронических инфекций верхних дыхательных путей.

Дыхательная гимнастика Бутейко – это система оздоровления организма, которая направлена на ограничение глубины вдоха и выдоха или, как говорил сам К. П. Бутейко: «метод волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД)». [2]

По мнению физиолога, причина развития болезни, в альвеолярной гипервентиляции – то есть, при глубоких вдохах, количество кислорода, которое получает человек, не увеличивается, а вот объем углекислого газа уменьшается. Подобный недостаток ведет к появлению и развитию более 80 видов заболеваний. Одним из подтверждений этой теории служит тот факт, что объем легких здорового человека – 5 л, а больного бронхиальной астмой – около 10–15 л.

Метод К. П. Бутейко разработан в 1960-х годах. Он основан на исправлении дыхания пациента. Ряд клинических испытаний показал, что данный метод способен надёжно уменьшать или даже полностью устранить симптомы астмы и некоторых других патологий и необходимость экстренного приёма лекарств, а также улучшать качество жизни пациента. Однако применение метода требует времени и регулярных тренировок в течение недель и месяцев. [1]

Комплекс упражнений по рассматриваемому методу направлен на развитие нужного дыхания и на то, чтобы развить у человека способность задерживать дыхание в любой его фазе. На вдохе, на выдохе, в состоянии покоя и при физических нагрузках. [3]

1. Для работы верхних отделов легких: вдох в течение 5 секунд, и на протяжении 5 секунд - выдох, во время которого нужно расслаблять мышцы грудной клетки, затем 5 секунд выдерживается пауза, во время которой необходимо находиться в состоянии максимального расслабления. Данное упражнение необходимо повторить 10 раз.

2. Полное дыхание. Во время данного упражнения нужно объединить диафрагмальное и грудное дыхание. В течение 7,5 секунд совершается вдох, который выполняется с диафрагмального дыхания, а заканчивается грудным дыханием, затем следует 7,5 секунды выдох, который начинается с верхних отделов легких, а заканчивается нижними их отделами, то есть, диафрагмой, в последующем выдерживается 5-ти секундная пауза. Данное упражнение необходимо повторить 10 раз.

3. Точечный массаж точек носа в момент максимальной паузы. Выполнить 1 раз.

4. Полное дыхание правой, затем левой половиной носа. Выполнить по 10 раз.

5. Втягивание живота. Выполнять в течение 7,5 секунды, на полном вдохе. Затем следует максимальный выдох в течение 7,5 секунды, затем 5 секундная пауза. Это все делается так, чтобы мышцы живота были втянутыми все время. Повторить 10 раз.

6. Максимальная вентиляция легких. Нужно выполнить 12 максимально быстрых вдохов и выдохов. Это значит, в течение 2,5 секунд выполняем вдох, 2,5 секунды выполняем выдох. И так делаем в течение одной минуты. После этого сразу нужно выполнить максимальную паузу на выдохе. Выдох должен быть предельным. Выполнить один раз.

7. Редкое дыхание, или дыхание по уровням.

Первый уровень: в течение 5 секунд выполнять вдох, в течение 5 секунд выполнять выдох, в течение 5 секунд пауза. Это значит, в минуту должно получиться 4 цикла дыхания. Выполнять в течение одной минуты, после чего, не прекращая дыхания, нужно выполнять следующие уровни.

Второй уровень: в течение 5 секунд вдох, затем 5 секунд пауза, 5 секунд выдох, 5 секунд пауза. Это значит, что в минуту получится 3 цикла дыхания. Выполнять нужно в течение 2 минут.

Третий уровень: в течение 7,5 секунд выполняется вдох, затем в течение 7,5 секунд выполнить паузу, после которой в течение 7,5 секунд выполнить выдох, после которого выполнить паузу в течение 5 секунд. То есть, вы выполнили 2 цикла дыхания в минуту. Выполнять 3 минуты.

Четвертый уровень: в течение 10 секунд выполняется вдох, в течение 10 секунд пауза, в течение 10 секунд выдох, и в течение 10 секунд пауза. В минуту получается всего полтора цикла дыхания. Выполнять в течение 4 минут. Нужно со временем довести до 1 дыхания в минуту.

8. Двойная задержка дыхания. В начале, выполнять максимальную паузу на выдохе, затем на вдохе, максимально задержав дыхание. Выполнить 1 раз.

9. Максимальная пауза сидя. Выполнить 3-10 раз. Максимальная пауза в ходьбе на месте. Выполнить от 3 до 10 раз. Максимальная пауза во время приседаний. Выполнить от 3 до 10 раз.

10. Поверхностное дыхание. Сидя, выбрав удобное положение для того, чтобы максимально расслабиться, выполнять грудное дыхание, постепенно уменьшая объем вдоха и выдоха до тех пор, пока дыхание не станет невидимым, или не станет дыханием на уровне носоглотки.

Свидетельством того, что упражнение выполняется правильно, может служить нехватка воздуха: в начале упражнения легкая, потом средняя, и в конце сильная. На этом поверхностном дыхании нужно удержаться от 3 до 10 минут.

Все перечисленные упражнения по методу Бутейко нужно выполнять только дыханием носом и без шума. Прежде чем приступить к комплексу, а также после того, как комплекс закончен, следует сделать контрольные замеры максимальной паузы и пульса. Упражнения следует выполнять на пустой желудок.

В процессе тренировок (через 2-8 недель) возникает так называемая реакция очищения – ухудшение состояния с повышением отделения мокроты, усилением или возникновением болей, диареей, может повыситься температура, обостриться основное заболевание. Это предсказуемая реакция, которую Бутейко призывал не бояться и считал хорошим признаком перестройки обменных процессов на пути к выздоровлению.

Упражнения в первое время выполняются дважды в день, утром и вечером, затем, по мере увеличения контрольной паузы, частота тренировок уменьшается, а вот длительность, напротив, может возрастать.

После значительного увеличения контрольной паузы и улучшения самочувствия рекомендуется еще раз пройти полное обследование для оценки объективных показателей здоровья. [2]

Метод Бутейко включен в международную Глобальную стратегию лечения и профилактики бронхиальной астмы (GINA-2002) после клинических исследований методики в Австралии, Новой Зеландии, Великобритании.

В 2009 г. совместно с клиникой К. П. Бутейко начал работу Buteyko Center USA в городе Woodstock, штат Нью-Йорк. Основная задача Центра Бутейко (США) — подготовка и повышение квалификации Бутейко - методистов (Buteyko practitioners) для работы в США и других странах мира и проведение образовательных программ для населения. Эффективность метода для американских пациентов превзошла все их ожидания уже 3 ноября 2009 года. Всего через полгода после открытия Центра Бутейко (США) — крупнейшая американская газета The New York Times опубликовала материал об успешной работе Buteyko Center USA и об эффективности метода Бутейко при лечении тяжелой бронхиальной астмы в США.

Таким образом, использование метода К. П. Бутейко в лечебной физической культуре при бронхиальной астме приводит к значительному улучшению здоровья. При правильном выполнении комплекса упражнений по данному методу, первых результатов можно добиться уже через месяц.

ЛИТЕРАТУРА

1. Казаринов В.А. Биохимическое обоснование теории болезни глубокого дыхания К.П.Бутейко // Метод Бутейко: Опыт внедрения в медицинскую практику / под ред. К. П. Бутейко. — М.: Патриот, 1990. — Р. 198–218.
2. Инструкция по применению способа волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД). Для самолечения врачей. Препринт. - Новосибирск, 1984 г.
3. Бутейко М.М., Бутейко В.К. "О методе Бутейко из первых рук" // Астма и аллергия, N 1, Москва, Издательство "Атмосфера", 2005

THE LITERATURE

1. Kazarinov V.A. Biochemical study of the theory of deep breathing disease // KP Buteyko The Buteyko Method: Experience of introduction into medical practice / ed. KP Buteyko. - M. : The Patriot, 1990. - P. 198-218.
2. INSTRUCTIONS FOR USE volitional elimination of deep breathing (Buteyko). For self-physicians. Preprint. - Novosibirsk, 1984
3. Buteyko M.M., Buteyko V.K. "The Buteyko method at first hand" // Asthma and Allergy, N 1, Moscow, Publishing house "atmosphere", 2005

METHOD USE TO. ITEM БУТЕЙКО IN TO RESPIRATORY GYMNASTICS AT THE BRONCHIAL ASTHMA

*Nikitin Julia Nikolaevna,
The student 2 courses,
Sterlitamaksky branch of Bashkir state university,
Sterlitamak
Sevrjukov Nikolay Nikolaevich
The senior teacher, the supervisor of studies
Sterlitamaksky branch of Bashkir state university,
Sterlitamak*

УДК 769

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЧУВСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Николаева Наталья Вадимовна
студентка первого курса исторического факультета
Башкирский Государственный Университет,
г. Стерлитамак, Россия*

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме формирования патриотических чувств детей дошкольного возраста посредством Олимпийских игр. Используются методические приемы формирования представлений о здоровом образе жизни и для сохранения здоровья детей.

Ключевые слова: дошкольники, патриотизм, Олимпийские игры, физическая культура.

Abstract. Article contains theoretical and methodological materials on the problem of the formation of patriotic feelings of children of preschool age through the Olympic Games. Are used instructional techniques of formation of representations about a healthy lifestyle and to preserve the health of children?

Index terms: preschoolers, patriotism, Olympic sports, physical culture.

Полагается, что дошкольный возраст является основой в формировании психического и физического здоровья человека. В этот период идет интенсивное развитие организма ребенка, закладывается его характер и отношение к жизни, окружающим, в том числе и спорту.

Одна из наиболее элементарных форм мышления состоит в практической деятельности дошкольника, на что направленн его интерес. Накопление опыта практических действий приводит к тому, что ребенок представляет, как добиться желаемого результата. Далее он начинает действовать не на основе практических действий, а на основе образов, созданных прошлым опытом. И таким родом деятельности может стать спорт.

Спорт прививает у ребенка не только высоко-нравственные чувства, которыегодились бы в будущем, но и создает сильную личность, способную противостоять жизненным проблемам, не бояться опасности, ведь спорт - это всегда риск [3].

Физкультура и спорт предоставляют человеку широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества, заставляют радоваться победе, огорчаться поражением, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство гордости за беспредельность потенциальных воз-