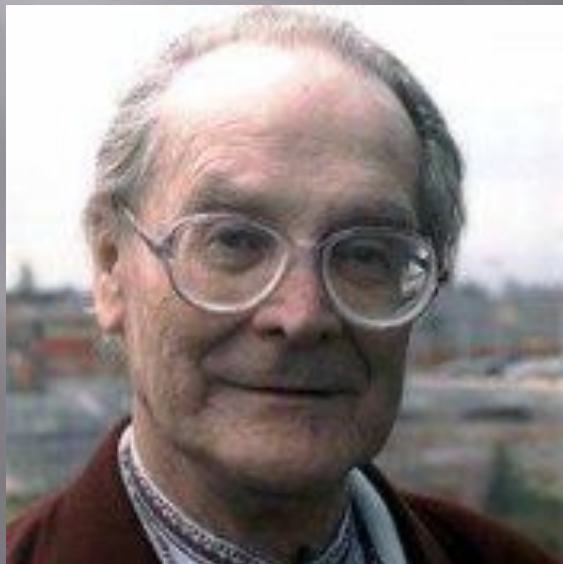


ГБПОУ СПО Медицинский колледж № 1 сп №3

Презентация По предмету: «Физическая культура» тему: «Метод Бутейко К.П.».



Крылова Л. И..

Москва 2017

Цели и задачи:

- Систематическое проведение дыхательной гимнастики помогает эффективно решать задачи по укреплению дыхательной мускулатуры с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также является неотъемлемой частью работы по формированию здорового образа жизни.
- Дыхательная гимнастика как один из видов сохранения и стимулирования здоровья студентов

■ Актуальность

- В настоящее время, проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья . Объем познавательной информации для обучающихся достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление , снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет на состояние здоровья .

- Ритм современной жизни предъявляет к здоровью человека весьма высокие требования. Постоянное воздействие на организм стрессов, повышенных нагрузок, загрязненного воздуха, шума, электромагнитного излучения бытовой техники и других вредоносных факторов значительно сокращает продолжительность и качество жизни.

Лишь здоровый человек может быть красивым. Один из способов быть здоровым – заниматься дыхательной гимнастикой. Это не так тяжело как бегать, или танцевать, но так же полезно для организма.

Любые дыхательные упражнения полезны для здоровья. Активное насыщение тканей кислородом улучшает их работу, продлевает молодость и делает ваш вид свежим и сияющим.

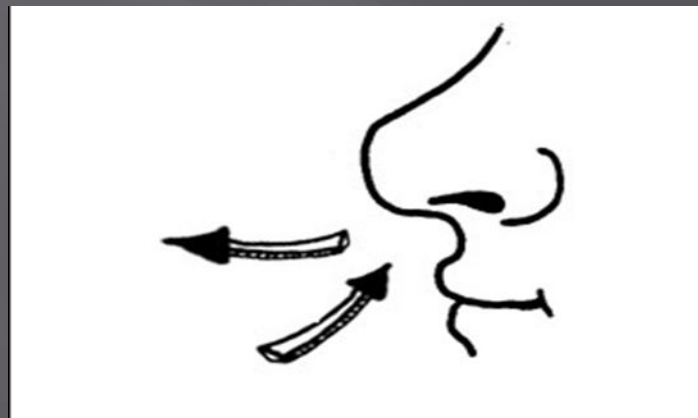
Также благоприятно дыхательная гимнастика влияет на работу печени, пищеварительной системы, избавляет от головных болей, от хронической усталости.



Признание и открытие

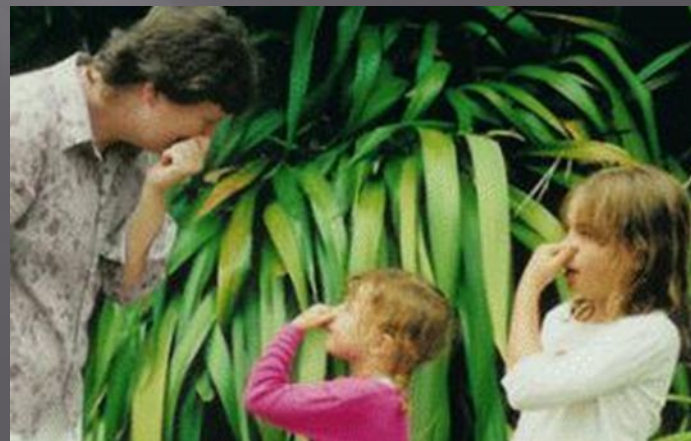
- Наверное, многие слышали о К. П. Бутейко и о его чудодейственных методах, которые помогали тысячам людей справиться с теми или иными заболеваниями.
- В 1952 году Константин Павлович Бутейко, предложил физиотерапевтический метод, уменьшающий симптомы астмы, основанный на носовом дыхании и уменьшении глубины дыхания. Ученый выдвинул идею о альвеолярной гипервентиляции – глубоком дыхании. Идея автора состояла в том, что сколь глубоко не дыши, больше кислорода в крови не будет, зато углекислого газа CO_2 станет меньше. А ведь жизнь человека зарождается в условиях утробы матери, где углекислого газа на порядок больше! При рождении ребенок раздышивается и со временем начинает дышать глубоко. От чего и появляются болезни.

- Метод Бутейко помогает лечить 98% основных болезней человечества. Это примерно 152 заболевания. Метод прошел 40 летнюю апробацию в различных больницах СССР и в 1986 году получил признание Минздрава СССР и патент на изобретение. Времена те были «мутными», а потому широкого распространения метод не получил. Изобретение было признано полезным очень поздно...

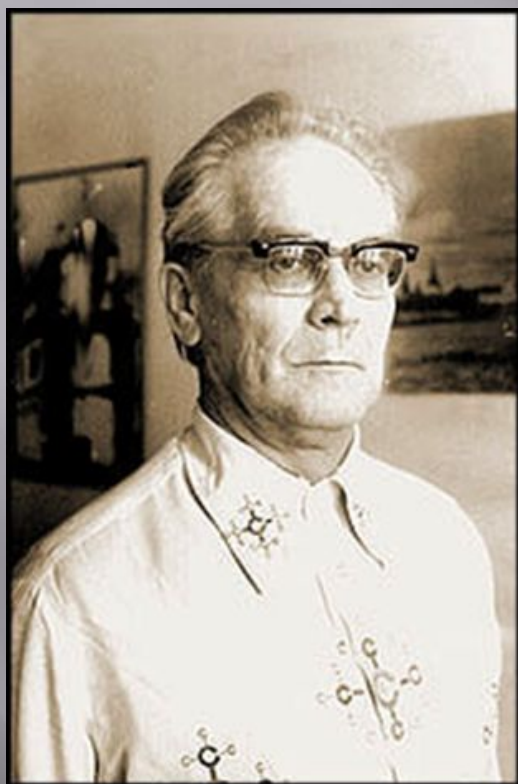


Популярность и первые успехи

- Чем же знаменита система, и с чем действительно она помогает справиться?
- Дыхательная гимнастика по методу Бутейко помогает вылечить различные бронхо-легочные заболевания .



Причины заболеваний.



27.01.1923 - 02.05.2003 г.

- Константин Павлович Бутейко обнаружил, что дефицит углекислого газа в лёгких приводит к приступам удушья у астматиков. Чем это вызвано? К дефициту диоксида углерода приводит гипервентиляция лёгких, то есть слишком много глубоких вдохов за короткий промежуток времени. Они насыщают вашу кровь кислородом до самого предела. Ещё к недостатку CO_2 может привести малоактивный образ жизни. Поэтому дыхательная гимнастика Бутейко настроена на то, чтобы научить людей избегать приступов удушья. Это не просто — но возможно.

- Автором было выяснено, что глубокое дыхание приводит к следующим болезням: бронхиальной астме, пневмосклерозе, астматическому бронхиту, эмфиземе легких, гипертонии, склерозу сосудов головного мозга, стенокардии, хроническому нефриту, нарушениям мозгового кровообращения, склерозу отдельных органов, инфаркту мозга и др. Повышенное АД – фактор недостатка CO_2 в крови. Аллергия – вторичный признак на гипервентиляцию, а потому поиск аллергена – неоправданный труд!
- Эти заболевания являются следствием повышения тонуса гладкой мускулатуры, спазмом и вызваны нарушением тканевого дыхания.

- При гипервентиляции происходит перевозбуждение нервной системы. Ему характерны раздражительность, бессонница, вспыльчивость, нарушение регуляции обмена веществ. Симптомом являются и вегетативные нарушения – потливость, приступы слабости. К гипервентиляции приводят отсутствие физического труда, отрицательные эмоции, сон на спине, употребление белковых веществ и жиров; хронические инфекции, привычки – кофе, чай, никотин. В общем, как говорил сам автор, все то что заставляет раздышаться, а это то, что пропагандируется западной цивилизацией вразрез канонам Библии, заповедей Будды...

- Тем не менее уже более шестидесяти лет для лечения астмы и других различных болезней применяется дыхательная гимнастика по методу Бутейко, упражнения придуманные автором. Чем же подтверждались мысли автора метода по пути к признанию?
- Здоровый человек имеет объем дыхания 5 литров, больной астмой - 10-15 литров. Гипервентиляция легких налицо и сродни воздушному обжорству!

- Помогут в обучении правильному дыханию: дыхательная гимнастика, расслабление мышц перед задержкой и резкое их напряжение к концу, водные процедуры, лыжные движения, самомассаж, физические нагрузки.
- При нормальном дыхании здоровый человек делает неглубокий вдох 2-3 сек., медленный выдох 3-4 сек., паузу 3-4 сек. В период паузы легкие человека отдыхают.

ОПИСАНИЕ МЕТОДА ВЛГД

Метод ВЛГД заключается в постепенном уменьшении глубины дыхания путем расслабления до появления 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.

Пятый пункт является наиболее важным и сложным пунктом.

Существует три степени интенсивности тренировки:

1. Легкая (контрольная), во время которой ощущение недостатка воздуха такое же, как в конце контрольной паузы (см. раздел IV).

2. Сильная (максимальная), во время которой ощущение недостатка воздуха такое же, как в конце максимальной паузы.

3. Средняя — промежуточное состояние.

Интенсивность тренировки меняется под контролем врача-методиста ВЛГД в зависимости от тяжести симптомов, которые снижаются методом ВЛГД, от тяжести болезни, от необходимости срочно исправить дыхание.

При правильной тренировке КП и МП после занятия становится больше, чем КП и МП до занятия, примерно на одну треть.

Метод ВЛГД может применяться в любой позе, в любых условиях (лежа, сидя, стоя, в движении), но обучаться ему целесообразно, сидя в удобной позе.



Освоение метода следует разделить на 6 этапов:

■ 1. Усвоение теории

Прежде всего больной должен твердо усвоить следующие элементы теории болезни глубокого дыхания в упрощенном изложении:

1. Глубокое дыхание вредно тем, что чрезмерно удаляет из организма углекислый газ и создает тем самым дефицит CO_2 в организме.
- 2.. Глубокое дыхание вызывает сдвиг внутренней среды организма в щелочную сторону и этим нарушает обмен веществ, что выражается, в частности, в появлении аллергических реакций, склонности к простудам, разрастании костных тканей (именуемых в обиходе “отложением солей”) и т. д., вплоть до развития опухолей.

- 3. Организм защищается от чрезмерного удаления CO_2 , уменьшая просвет каналов, по которым выделяется CO_2 (нос, бронхи, артериальные сосуды), вызывая спазм гладких мышц кишечника, желчных путей и т. д., склеротические изменения в сосудах, в клеточной ткани вплоть до полного нарушения их функций. При изменении кислотно-щелочного равновесия крови возникает ситуация, когда кровь полностью насыщена кислородом, а клетки и ткани организма испытывают кислородный голод, т. е. глубокое дыхание создает кислородное голодание организма. Таким образом, при глубоком дыхании действует четкий физиологический механизм: чем глубже дыхание, тем меньше кислорода поступает в ткани организма.



4. Кислородное голодание вызывает подъем артериального давления (вплоть до развития гипертонической болезни), чтобы усилить и ускорить кровоток через ткани и органы, страдающий от недостатка кислорода.

5. Кислородное голодание организма способствует появлению ложного ощущения недостатка воздуха, что заставляет больного еще больше углубить дыхание, но чем глубже он дышит, тем сильнее задыхается, т. е. замыкается порочный круг.

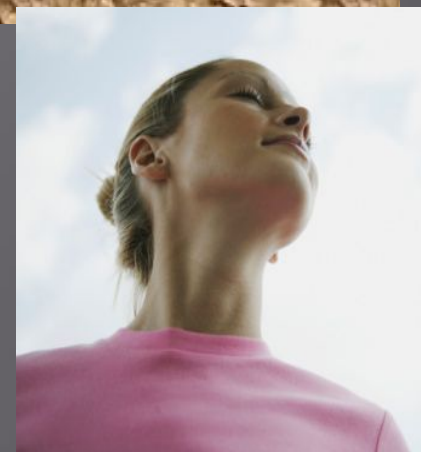
6. Образование мокроты в легких при глубоком дыхании полезно, так как она защищает от глубокого дыхания, а кашель вреден, потому что сопровождается чрезвычайно глубокими вдохами и выдохами, травмирует легкие, перегружает сердце и глубоко вгоняет мокроту, мешая ее выделению. Кашлять можно только вдохнув немного носом и не открывая рта, если при этом отходит мокрота. При уменьшении глубины дыхания мокрота становится ненужной для организма и легко отделяется, если, кашлять как было указано выше.

Переходить на второй этап можно только тем больным, которые прошли глубокодыхательную пробу и усвоили теорию на “отлично”.

Не усвоившие теорию продолжают ее изучать.

СНЯТИЕ СИМПТОМОВ И ПРИСТУПОВ БОЛЕЗНИ

- На данном этапе больному предлагается применять метод ВЛГД только при наличии симптомов или приступов болезни для их снятия. При удовлетворительном состоянии больной применять метод ВЛГД не должен.
- Больной обязан вести дневник ВЛГД. В дневник заносятся следующие данные:
 - симптомы болезни;
 - все лекарства и методы лечения, ранее применявшиеся, и эффект от них;
 - все лекарства и методы, которые использовались непосредственно перед началом применения метода ВЛГД;
 - результат глубокодыхательной пробы.
- На втором этапе больной может находиться 2—3 дня. Если больной снимает симптомы болезни (приступ) не более чем за 10 мин, что подтверждает освоение метода ВЛГД, он переводится на третий этап.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПОЯВЛЕНИЯ СИМПТОМОВ И ПРИСТУПОВ БОЛЕЗНИ

- На третьем этапе больному разрешается постоянно следить за своим дыханием и при его углублении до появления симптомов болезни и приступов применять метод ВЛГД для их предупреждения. При этом больной должен перед применением метода и после измерить частоту пульса, контрольную и, максимальную паузы и записать все эти три показателя в дневник.



ПОСТОЯННАЯ ТРЕНИРОВКА ВЛГД

На четвертом этапе больному разрешается постоянно следить за дыханием и применять метод ВЛГД, даже если состояние удовлетворительное.

Если на четвертом этапе у больного не наблюдается дальнейшего уменьшения глубины дыхания (при отсутствии ошибок в тренировке) и не возвращаются симптомы болезни (возвращение симптомов болезни наблюдается при очаговой инфекции и скрытых ошибках в методике тренировки), больные переводятся на пятый этап .



ПРОВЕРКА ПРАВИЛЬНОСТИ ТРЕНИРОВКИ

На пятом этапе выполняются все требования четвертого этапа и, кроме того, методист ВЛГД проводит проверочные занятия длительностью 20—30 мин с замером волевой паузы через каждые 3—5 мин. Чем тяжелее состояние больного, тем реже измеряется волевая пауза. Обычно эти тренировки проводятся утром и перед сном. Утром— чтобы сразу уменьшалось глубокое дыхание после сна, а вечером — чтобы больной уснул с минимальным дыханием, чтобы оно меньше усиливалось к утру и не вызывало приступа.



ТРЕНИРОВКИ С НАГРУЗКОЙ

Больной, который освоил методику ВЛГД сидя, должен применять нагрузку, т. е. тренироваться постоянно в медленной и быстрой ходьбе, в беге трусцой и т. д.

Физическую нагрузку и тренировку в ходьбе можно назначить на любом этапе, если контрольная пауза достигла 20 с и исчезли основные симптомы болезни.

Чем меньше глубина дыхания, тем большую нагрузку можно назначить, но только при условии, если не срывается дыхание и контрольная пауза после нагрузки становится больше, чем нее. Если контрольная пауза уменьшается — это говорит о чрезмерной нагрузке.

Каждый больной должен знать, какие факторы углубляют дыхание, и избегать их, а также должен сам наблюдать при помощи измерения контрольной паузы определять, какие дополнительные факторы углубляют дыхание именно у него и избегать их.

ФАКТОРЫ, УСИЛИВАЮЩИЕ ДЫХАНИЕ:

- ▣ — представление о том, что глубокое дыхание полезно;
- ▣ — глубокодыхательная гимнастика;
- ▣ — переедание (особенно белковой пищи). Наиболее вредна рыба, яйца, курица, свинина, говядина (баранина и конина и нее вредны), молочные продукты, икра, жиры (растительные менее вредны), бульоны, уха, чай, кофе, какао, шоколад, растительные белки в больших количествах — фасоль, горох, грибы (хотя они менее вредны, чем животные белки), все рафинированные и консервированные продукты;
- ▣ — продукты-аллергены: цитрусовые (апельсины и т. д.), земляника, клубника, малина, грецкие орехи, помидоры, баклажан, картофель, мед;
- ▣ - химические факторы: бытовая химия (нафталин, ДДТ, аэрозоли), ядохимикаты, гербициды, синтетические лаки, краски, большинство лекарств (антибиотики, эфедрин, адреналин и др.
- ▣ — гиподинамия (недостаток физической нагрузки);
- ▣ — гигиенические факторы: синтетическая одежда, духота перегревание на солнце, медленное переохлаждение сквозняком постельный режим, продолжительный сон (особенно вреден на спине);
- ▣ — нервно-психические напряжения (стресс), длительный разговор, курение, алкоголь и наркотики (во второй фазе действия), половые излишества.

Факторы, уменьшающие дыхание:

- голодание, ограничение питания, вегетарианская пища, сыроедение;
- сон на животе на жесткой постели, умеренная физическая нагрузка (в частности бег трусцой), свежий воздух (особенно в горах), массаж, водные процедуры, умеренное закаливание (начиная с ног), парная баня (особенно сухой пар, сауна);
- психический покой;
- правильная осанка, подъем глаз вверх;
- некоторые лекарства и травы;
- тугое бинтование грудной клетки, грации, корсеты.

Не следует забывать, что отождествление факторов, уменьшающих дыхание, с методом ВЛГД является грубейшей ошибкой, так как эти факторы играют вспомогательную роль, а первоочередной задачей больного является волевое уменьшение дыхания. Поэтому до тех пор пока больной не научился снимать симптомы методом ВЛГД, запрещается рассказывать ему о факторах, уменьшающих дыхание, иначе его внимание будет рассеиваться и он не сможет сосредоточиться на главном — волевом уменьшении глубины дыхания.

Больной после излечения не должен забывать о сути причины его болезни (глубокое дыхание) и, даже если дыхание нормализовалось, обязательно проверять контрольную паузу утром (после сна) и вечером (перед сном), чтобы избежать возвращения глубокого дыхания, а значит, и своей болезни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

- Многие люди по всей планете хвалят метод Бутейко - дыхательную гимнастику. И, как оказалось, не зря. Она помогает людям справиться со многими болезнями, улучшить общее состояние организма, а ведь это все без лекарственных средств и каких-то необычных методов. Поэтому, если вы ещё думаете, стоит ли тратить своё время на подобные вещи, ответ однозначен – стоит!

Приоритетность процесса дыхания для жизни делает способность в совершенстве владеть этим процессом едва ли не главной способностью человека творить чудеса со своим организмом, становиться здоровым, научиться расслаблять себя, помочь организму в восстановлении систем и органов, находящихся в постоянном напряжении.

Поэтому этот метод имеет огромное значение, особенно в нездоровом современном обществе.



**Будьте здоровы, добры и
красивы!**

