

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ УО  
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ» КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И  
СПОРТА

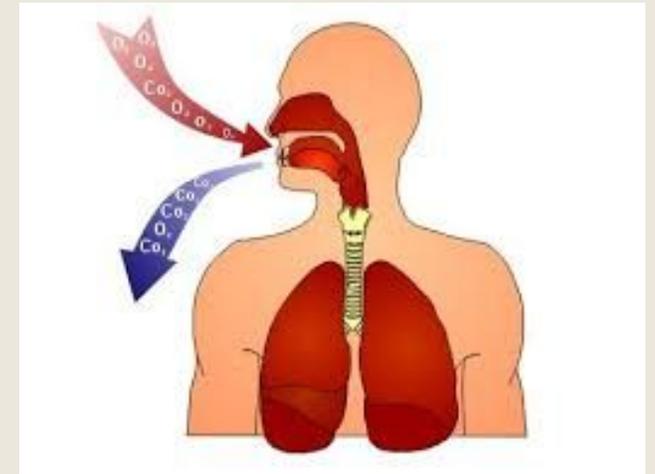
тема работы: Статические и динамические дыхательные  
упражнения. Применение их в ЛФК

Исполнитель: Студентка группы Д-108 Куценко  
А.С. Проверил: Игнатушкин Р.М.

Гомель, 2021

# Введение

Дыхание – без преувеличения – основа жизни. Благодаря дыханию тело человека получает столь необходимый кислород и выводит углекислый газ. Поступление кислорода необходимо для обеспечения организма энергией, при его недостатке нарушается обмен веществ, в первую очередь страдают такие жизненно важные органы, как сердце и головной мозг.



**Выделяют следующие виды дыхательных упражнений:**

- статические (без сочетания с движениями туловища и конечностей);
- динамические (дыхание в сочетании с движениями);
- дренажные (способствующие отхождению мокроты).

# Статические дыхательные упражнения.

Эти упражнения воспитывают дыхательную функцию и благотворно действуют на дыхательный аппарат.

Наиболее распространенные из них в лечебной физической культуре следующие:

- Лежа на спине, стоя или сидя, руки вытянуты вдоль туловища, мускулы тела расслаблены
- Лежа, сидя или стоя сделать очень энергичный вдох и выдох
- Лежа или стоя сделать вдох, опустив диафрагму книзу и максимально выпятив живот при относительно неподвижной грудной клетке
- Сидя сделать глубокий вдох, втянуть живот, энергично расширяя нижнюю часть груди.

## Динамические дыхательные упражнения.

Основные из них следующие:

- **Из основной стойки руки на поясе или опущены вдоль туловища:** 1) медленно поднимать плечи — вдох, опускать — выдох; 2) отвести плечи и согнутые в локтях руки назад — вдох, привести плечи и руки в исходное положение — выдох; 3) вращать плечи вперед и вверх — вдох, назад и вниз — выдох.
- **Из основной стойки:** 1) сделать вдох, наклонив голову к левому плечу, затем выдох, наклонив голову от левого плеча к правому, 2) отвести голову назад — вдох, согнуть подбородок к груди — выдох; 3) повернуть голову к левому плечу — вдох, повернуть от левого к правому плечу — выдох.
- **Из основной стойки руки на поясе:** 1) подскоки на носках, по возможности меньше сгибая колени, на 3—4 — вдох и на 3—4 — выдох, не задерживая дыхания; 2) ходьба со счетом (на два шага — вдох, на два — выдох, или на шаг — вдох, на два — выдох, или на два шага вдох, на три — выдох, или на три шага — вдох-, на два шага — выдох и т. д.);

# Заключение

Основная задача лечебной физической культуры при болезнях органов дыхания направлена на улучшение дыхательной функции, укрепление дыхательной мускулатуры, уменьшение застойных явлений в легких. Средства ЛФК возбуждая дыхательные центры, способствуют улучшению вентиляции и газообмена. Под влиянием лечебной гимнастики и массажа повышается общий тонус, и улучшаются психологическое состояние больного, функции центральной нервной системы, улучшаются нервные процессы в коре больших полушарий головного мозга и взаимодействие коры и подкорки; активизируются защитные силы организма; создается оптимальный фон для использования всех лечебных факторов.

