

Влияние физических упражнений на дыхательную систему

Переверзева Светлана Эдуардовна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В данной статье рассматриваются причины появления возможных заболеваний дыхательных путей. Так же рассматривается роль спорта в борьбе с ними, его положительное влияние на самочувствие человека. Приведены примеры физических нагрузок, направленных на профилактику заболеваний лёгких

Ключевые слова: Дыхание, физические нагрузки, здоровый образ жизни, профилактика, бег, лёгкие, гимнастика, иммунитет.

The effect of physical exercise on the respiratory system

Pereverzeva Svetlana Eduardovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This article discusses the causes of the appearance of possible respiratory diseases. The role of sport in the fight against them, its positive impact on human well-being is also considered. Examples of physical activities aimed at preventing lung diseases are given.

Keywords: Breathing, physical activity, healthy lifestyle, prevention, running, lungs, gymnastics, immunity.

На аппарат дыхания очень сильное влияние оказывают физические нагрузки. Дыхание это в первую очередь главный источник энергии для человеческого организма, а чтобы выполнять физические упражнения очень важно правильно и хорошо дышать. Именно поэтому проблема дыхания очень актуальна для всего современного общества.

Целью исследования является изучение профилактики заболеваний дыхательной системы путём выполнения физических упражнений и каких-либо физических нагрузок.

Занятия спортом взаимосвязаны с повышенными физическими нагрузками. Чтобы справиться с этими нагрузками, нужно прежде всего иметь развитую дыхательную систему. Если способности дыхательной системы не соответствуют уровню физической нагрузки, могут возникнуть затруднения с обеспечением организма кислородом. Спортсмен начинает задыхаться, теряет скорость и быстро устает. Он оказывается не способен

выполнить упражнение с высокой эффективностью. Люди, которые всерьез увлекаются спортом, первым делом стремятся правильно поставить своё дыхание и свою дыхательную систему — без этого нельзя ожидать хороших результатов в спорте.

Человек может прожить без еды и воды несколько дней, а без воздуха лишь несколько минут. Дети чаще чем взрослые подвергаются заболеванием лёгких. Главная причина это неспособность противостоять инфекциям. Несмотря на то что органы дыхания у ребёнка такие же как и у взрослого человека, но они имеют особенности.

Примером может являться размер носа. У ребёнка значительно узкие носовые ходы, что может являться причиной появления насморка. Но даже во время болезни ребёнку необходима двигательная активность. Так как недостаток физических упражнений может негативно отразиться на общем состоянии ребенка во время болезни.

Дыхательные пути человека состоят из двух отделов: воздухоносных путей (нос, глотка, гортань, трахея, бронхи, бронхиолы), через которые поступает в организм воздух, и альвеол легких, где происходит обмен газов между воздухом, находящимся в альвеолах, и кровью. При интенсивных физических упражнениях - быстром беге, лыжных гонках, напряженном футбольном или хоккейном матче нужно правильно вдыхать и выдыхать через нос и рот одновременно. А вот при медленном беге, ходьбе и других упражнениях, выполняемых в невысоком темпе, можно вдыхать, не открывая рта. Особенно полезно для совершенствования дыхания плавание, при котором пловцы выдыхают в воду, сопротивление которой благотворно сказывается на развитии легких.

У хорошо тренированных спортсменов аппарат дыхания работает более рационально, чем у нетренированных, дыхание глубже и ритмичнее. Эта более совершенная деятельность дыхания выражается в следующем. Легочная вентиляция увеличивается вследствие углубления дыхания. Частота дыханий уменьшается, что дает экономию в работе дыхательной мускулатуры, становящейся более сильной и выносливой. Подвижность грудной клетки и диафрагмы увеличивается. Более совершенный процесс дыхания благоприятно влияет и на кровообращение.

Есть множество различных способов профилактики дыхательных заболеваний и укрепления иммунитета человека. Например, лечебная гимнастика, которую возможно использовать в детском саду как профилактику, дыхательная гимнастика.

Она улучшает работу дыхательных мышц, бронхов и легких. Гимнастические упражнения делают дыхание более глубоким и ритмичным, укрепляют дыхательные мышцы, улучшают функцию бронхов. Повышается вентиляция легких.

Те кто занимается йогой говорят, что с помощью занятий по дыхательной гимнастике, можно предотвратить развития многих серьезных заболеваний

Начинать нужно с дыхания. Дыхательная гимнастика йогов использует полное дыхание с последовательным напряжением мышц:

1. Исходное положение может быть любым: сидя, стоя, лежа. Помните, что вы должны сидеть с прямой спиной и грудью. Лежа - на твердой поверхности дышать только носом.

2. Резкий выдох, когда нижняя часть живота втянута.

3. Вдох тоже начинается внизу живота, затем в верхней части, ребра растягиваются, и только потом грудь расширяется с легким поднятием плеч.

4. Фаза выдоха: втянуть живот, выдохнуть, опустить ребра и грудь.

5. Дышите легко и свободно – чтобы вам удалось получить столько воздуха, сколько необходимо вашему организму. Осваивается это упражнение постепенно: от 20 секунд до 2 минут в день. Позже вы можете ходить до 8-10 минут в день.

В качестве профилактики заболевания дыхательных путей очень хорошо помогает бег. Бег предотвращает застойные явления в бронхах и легких, регулирует секреторную функцию слизистых, помогает очищать органы дыхания от сгустков мокроты, снижает риск воспалительных реакций, предотвращает появление одышки. Во время пробежек активизируется процесс вентиляции легких, увеличивается их объем, интенсифицируется кислородный обмен во всех органах и тканях организма. При беге специалисты рекомендуют дышать легко, естественно и свободно.

Довольно часто люди, люди которые испытывают одышку и слабость после легочного заболевания, стараются избегать физической активности, опасаясь, что она только усугубит их положение.

На самом же деле физические упражнения, наоборот:

1. Способствуют восстановлению дыхательной функции;

2. Усиливают приток крови к легким, благодаря чему организм начинает получать больше кислорода во время дыхания;

3. ускоряют обмен веществ и естественный процесс восстановления тканей в легких и бронхах;

4. укрепляют дыхательную мускулатуру;

5. увеличивают жизненную емкость легких, то есть максимальный объем воздуха, который может вдохнуть человек.

Несмотря на то, что число тех людей, которые занимаются тяжёлым физическим трудом достаточно мало если сравнивать с тем что было раньше. Но всё равно ещё есть те кто зарабатывает этим на жизнь. Здесь тоже очень важно соблюдать правильное дыхание, если человек будет правильно дышать то он сможет выполнять работу намного дольше и более эффективнее. Если работа связана с перемещением каких-либо тяжестей, то тогда следует пользоваться советами для дыхания по силовым упражнениям. Если же требуются длительные и однообразные усилия, то на помощь придут рекомендации для бегунов. Одна из причин, почему наши предки могли часами заниматься тяжёлым трудом, косить траву, рубить дрова – это правильное умение хорошо совмещать дыхание и движение.

Таким образом, мы видим, что без дыхания жизнь совсем невозможна. Правильное дыхание это залог здоровья и правильного функционирования организма человека. Умение человека дышать может помочь ему в разных жизненных условиях, будь то спортсмен, или просто человек работа которого связана с физической силой. Здоровая дыхательная система может помочь справиться организму с различными инфекциями, которые так часто случаются у детей. Правильное совмещение физических упражнений и правильного дыхания может обеспечить комфорт, стрессоустойчивость всего организма.

Библиографический список

1. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие для студентов образовательных учреждений сред. проф. образования. М.: Альфа-М, 2010. 336 с.
2. Дудов В. А. Физическая культура – основа здорового образа жизни. М.: РАГС, 2010. 144 с.
3. Бакешин К.П. Основы здорового образа жизни студента: учебное пособие. СПб.: СПбГАСУ, 2016. 93 с
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. Учебное пособие. М: ГЭОТАР - Медиа, 2006. 568 с.
5. Аксельрод С.Л. Спорт и здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1988.