

*Миронова Сусана Хачиковна, научный руководитель, ст. преподаватель
кафедры «Физическое воспитание и спорт», КубГТУ ВО «Кубанский
государственный технологический университет»*

г. Краснодар, Российская Федерация

*Боровинская Яна Николаевна, студент 1-го курса, КубГТУ ВО «Кубанский
государственный технологический университет»*

г. Краснодар, Российская Федерация

ВЛИЯНИЕ ДЫХАНИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ И СПОРТИВНО- ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СФЕРЕ

Аннотация: В статье рассмотрена проблема влияния неправильного дыхания в повседневной жизни и профессионально-спортивной сфере и пути ее решения. Этот жизненно необходимый процесс в организме должен осуществляться осознанно, чтобы не навредить своему здоровью. Помимо этого, правильная работа дыхательных путей может способствовать улучшению самочувствия. Также в данной статье показана зависимость эффективности спортивной деятельности человека от рационально сложенного дыхания, необходимого для физико-химических процессов организма. Статья содержит в себе описание видов дыхания, их свойства и применение. Кроме того, в ней затронуты темы профессионального спорта и преодоления морального давления путем правильной работы дыхательной системы. Актуальность данной темы была выявлена экспериментально: более 50% опрошенных студентов даже не представляли то, каким образом они дышат и как это отражается на их физическом и ментальном состоянии.

Ключевые слова: дыхание, дыхательная система, физические нагрузки.

Annotation: The article considers the problem of the influence of improper breathing in everyday life and in the professional sports sphere and ways to solve it. This vital process in the body must be carried out consciously so as not to harm your health. In addition, proper functioning of the respiratory tract can help improve well-being. Also, this article shows the dependence of the effectiveness of human sports activity on rationally composed breathing, which is necessary for the physico-chemical processes of the body. The article contains a description of the types of breathing, their properties and application. In addition, it touches on the topics of professional sports and overcoming moral pressure through the proper functioning of the respiratory system. The relevance of this topic was revealed experimentally: more than 50% of the surveyed students had no idea how they breathe and how it affects their physical and mental state.

Keywords: breathing, respiratory system, physical activity.

Дыхание – необходимый физиологический процесс в организме человека. Проведя исследование, которое заключалось в опросе студентов 1-го курса технологического университета и анализе полученных данных, я выяснила, что более 50% опрошенных людей даже не задумывались о том, как они дышат, а особенно в процессе своих спортивных тренировок. Действительно, вдохи и выдохи являются безусловным дыхательным рефлексом, поэтому нет необходимости иметь разум и сложное мышление для существования дыхательного процесса в организме. Но, стоит отметить, что осознанное дыхание может укрепить здоровье. Особенно заметна зависимость самочувствия человека от дыхательных упражнений при физических нагрузках. Ярким примером ошибочной работы дыхательной системы является колющая боль в боку при беге, с которой многие знакомы, — это спазм диафрагмы из-за поверхностного дыхания. Человек, который не занимается и не занимался спортом регулярно,

скорее всего, на своих первых беговых дистанциях будет вдыхать и выдыхать ртом, ведь вдыхать носом тяжелее, потому что необходимо, чтобы объема кислорода, получаемый легкими, было достаточно организму для умеренной безвредной работы. Именно вдох ртом при физических упражнениях является ошибкой: большой объем воздуха недостаточной влажности, вдыхаемый только через рот, проходит через гортань к легким и при это высушивает слизистую, что при потере жидкости организмом может вызвать дискомфорт. Также при глубоком вдохе через рот давление от опускающейся диафрагмы намного выше, что может привести к сильным болям в боку. При этом важно понимать, что в холодную погоду вдох ртом (особенно глубокий) может стать причиной развития локальной инфекции ротоглотки. Дышать только носом тоже ошибочно: выдох через нос производится гораздо медленнее, чем через рот, что может сбивать нормальную частоту вдохов. Исходя из вышеперечисленного, можно сделать вывод, что правильной техникой дыхания при кардио упражнениях является вдох через нос и выдох через рот с определенной оптимальной цикличностью. Это обеспечит безвредную длительную работу организма при физической нагрузке. Также часто встречаются случаи, когда человек пытается избавиться от лишнего веса и привести в тонус свое тело, но при серьезных тренировках либо нет никакого положительного результата, либо вовсе набирает нежелательные килограммы. Одна из причин неэффективных физических нагрузок опять же является неподходящее дыхание. При оптимальном попадании кислорода в кровь в областях накопления жира начинают происходить физико-химические реакции: сжигается жир с выделением энергии, которая переходит в область работающих мышц.

Чтобы правильно дышать во время физических упражнений, необходимо вдыхать и выдыхать ритмично и не резко. Вдох должен быть в два или три раза короче, чем выдох, при этом периодичность определяется индивидуально. Вдыхать надо через нос, а выдыхать через рот. При повышении интенсивности

физической нагрузки нужно не сбиваться с ритма дыхания и стараться ровно дышать. После тренировки организм требует восстановления, поэтому необходимо уделить время, чтобы «отдышаться», то есть совершать глубокие вдохи и выдохи – это поможет организму расслабиться от повышенной нагрузки и удовлетворить потребность в кислороде. При выполнении силовых упражнений советуют на последней этапе усилия делать выдох, а при расслаблении - вдох. Такой ритм оптимален телу, чтобы подготовиться к работе с тяжестями и подстраховать поясничный отдел позвоночника. При занятии гимнастикой тоже важно регулировать свое дыхание. Более эффективную растяжку обеспечивают те упражнения, при котором человек на выдохе растягивает свои связки.

Помимо всего перечисленного, спорт — это не только проверка физического состояния человека, но и нагрузка на его психологическое здоровье. После тяжелого подхода или преодоления собственного рекорда в спортивной сфере центральная нервная система человека находится в новом, ранее неизвестном для него, состоянии. Последствия этого могут быть разными, вплоть до панической атаки, как это случается у профессиональных спортсменов при стрессе перед или после соревнований. Поэтому тема правильного дыхания актуальна и после занятия спортом, так как психологически рационально сложенное дыхание влияет на ментальное состояние, успокаивает и нормализует самочувствие. В таком случае рекомендуется медленно в течение 4 секунд делать вдох и задерживать дыхание, затем так же медленно выдыхать, после чего следует расслабиться и думать о позитивном настрое.

Правильное дыхание включает в себя не только цикличность вдохов и выдохов, но и алгоритм работы дыхательной системы, который разделяют на следующие виды:

1. Диафрагмальное дыхание — это вид дыхания, осуществляемый мышцами диафрагмы. При вдохе диафрагма сокращается и опускается, живот в этот момент немного надувается, а при выдохе — диафрагмальные мышцы расслабляются и

возвращаются в исходное положение, то есть живот втягивается. При этом виде дыхания в организм поступает наибольшее количество кислорода, поэтому диафрагмальное дыхание считается самым правильным. Именно через диафрагмальные мышцы дышат младенцы, это можно заметить по отчетливо поднимающемуся и опускающемуся животу.

2. Рёберное дыхание — самый распространённый вид дыхания, осуществляемый межреберными мышцами: на вдохе межреберные мышцы сокращаются, грудная клетка расширяется, а на выдохе — сужается. Этот вид дыхания является вредным, так как объем поглощаемого кислорода недостаточен для организма, что может сказаться на здоровье и общем самочувствии.

3. Ключичное дыхание — один из самых неблагоприятных видов дыхания. Оно осуществляется за счёт поднятия ключиц на вдохе и их опускания на выдохе, при этом задействована только верхняя часть легких. Объем поглощаемого воздуха в разы меньше, чем при диафрагмальном дыхании. Люди пожилого возраста часто дышат именно таким образом.

4. Полное дыхание объединяет все три перечисленных способа в аналогичном порядке — сначала вдох осуществляется за счёт диафрагмы, после сокращаются межрёберные мышцы, расширяется грудная клетка и поднимаются ключицы. Выдох также начинается с диафрагмы.

Многие спортсмены знакомы еще с одним видом как «второе дыхание» — это феномен, наблюдающийся в аэробных видах спорта и сходных ситуациях, когда после утомления организма от физической нагрузки продолжение усилий неожиданно приводит к тому, что спортсмен перестаёт задыхаться и чувствует себя лучше. Исследователи расходятся по вопросу о причинах этого явления и предлагают несколько возможных механизмов: переход питания мышц от сжигания углеводов к потреблению жиров.

Безусловно, изучение биологических норм организма при физических нагрузках может занять неограниченное время. Человеку, который

профессионально не задействован в научных исследованиях, вовсе не имеет возможности подробно изучить все нюансы правильного дыхания в тех или иных видах спорта. Но основополагающие факторы работы организма при определенных нагрузках известны, и с ними может ознакомиться почти каждый человек. Это может помочь человеку рационально продумать техники эксплуатации своего организма, чтобы не навредить самому себе. При этом все действия, которые ранее выполнялись рефлекторно, становятся осознанными. «Разум и дыхание – это король и королева нашего сознания, две важнейшие функции нашего организма, которые действуют 24 часа в сутки» [1, с. 208], - утверждает писатель Леонардо Орр в своем творчестве.

Библиографический список:

1. Леонард Орр «Осознанное дыхание» ISBN: 5-9550-0674-5, Издательство: София, 2005 г., с. 208.
2. Дэн Брюле «Искусство осознанного дыхания» ISBN: 5-91157-003-3, Издательство: Культурно-просветительский центр “АллаТаО”, 2006 г., с. 160.