

КЗВО «ПАВЛОГРАДСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ КОЛЕДЖ»ДОР

Проект на тему: «Моє здоров'я залежить від...»

Підготувала: Маканська Анна група СС 30 – 23

Ессе

Фізичні вправи та дихальна система

Зазвичай жодна людина не звертає увагу на те як вона дихає. Та без дихання – немає життя. Людина без дихання може прожити до 5 — 7 хвилин, навіть менше. Після такого проміжку часу відмирають невідновлювані клітини мозку.

Процес дихання регулюється нервовою та гуморальною системами.



Тож,

Дихання – це процес, який забезпечує надходження до організму людини кисню, використання його в окиснювальних процесах і видалення з організму вуглекислого газу. Складається з трьох послідовних етапів: зовнішнього дихання, перенесення газів кров'ю, внутрішнього дихання. Під диханням також розуміють сукупність реакцій біологічного окиснення органічних енерговмісних речовин з виділенням енергії, необхідної для підтримання життєдіяльності організму.

При фізичному навантаженні м'язи споживають більше кисню, а тому дихання стає частішим і глибшим. Обсяг легеневої вентиляції і кількість повітря, що проходить через легені за одну хвилину, різко збільшується: з 8л в стані спокою до 100-140л під час швидкого бігу, плавання, ході на лижах.

Фізичні навантаження розрізняють за інтенсивністю та видом рухової активності.

За інтенсивністю

Розподіл відбувається залежно від кількості зусиль, які необхідно докласти для виконання вправ. Також має значення їх тривалість, частота та швидкість рухів. Існує : нульовий, перший, другий та третій рівень. Ми розглянемо саме нульовий.

Нульовий рівень

Навантаження створюється за допомогою розминки або активного відпочинку. У цьому стані інтенсивніше працює не лише опорно-рухова система, а й дихальна, кровоносна, травна та інші. Однак цього недостатньо для виникнення тренувального ефекту. Інтенсивні вправи не виконуються, тому пульс не перевищує 130 уд/хв. А отже, протипоказань застосування данного виду навантаження немає.

На мою думку, кожне фізичне тренування має обов'язково включати дихальну гімнастику.

Дихальна гімнастика — це природний спосіб впливати на організм із метою його оздоровлення. Дихання і є основою людського життя, тому навчитися правильно дихати та застосовувати дихальну функцію означає забезпечити собі здорове життя.

Гімнастика для дихання слугує в багатьох цілях, таких як:

Збільшення припливу кисню в організм;

Підвищення стійкості до гіпоксії;

Збільшення об'єму легень;

Приведення в норму темпу дихання та вимови;

Зміцнення дихальної мускулатури;

Зміцнення імунітету;

Розслаблення та зняття напруги при стресі та неврозах;

Покращення вентиляції нижніх відділів легень та ін.

Дихальна гімнастика дуже часто, як і фізіотерапія, застосовується при різних захворюваннях для лікування, профілактики та реабілітації, оскільки вона дає гарний ефект та багато користі.

Дихальні вправи поділяються на статичні, динамічні, загальні, спеціальні. Статичні вправи виконують у спокої за участю діафрагми, міжреберних м'язів, м'язів живота, без руху кінцівками і тулубом. Динамічні вправи поєднуються з рухом рук, тулуба, ніг, а також виконуються в русі.

Дихальна практика реалізується різними методиками, найпоширенішими з яких є:

Дихальна гімнастика Олександри Стрельникової. Оперної співачки, яка ще в молодому столітті розробила комплекс дихальних вправ, що допомагають відновити голос для співу.

Вправи для дихання від Костянтина Бутейка. Покликані допомогти вилікувати захворювання, які зумовлені нестачею вуглекислоти в організмі.

Метод дихання Марини Корпан. Базується на розтягуванні м'язів й дотриманні правильної техніки дихання, які у разі оптимальних пропорцій можуть продемонструвати ефективний результат.

Гімнастика для дихання за методом йогів. Покращує самопочуття, роботу мозку та всіх внутрішніх органів. Пранаями або вправи для дихання з йоги корисні як для фізичного, так і для ментального здоров'я.

Користь дихальної гімнастики особливо помітна при:

Хворобах органів дихання: пневмонії, бронхіті, гаймориті тощо — комплекс вправ призначає лікар-пульмонолог або отоларинголог;

Бронхіальній астмі та захворюваннях алергічного походження — навчити правильно виконувати вправи зможе алерголог або дитячий алерголог;

Спастичності, міастенії, порушеннях сну, енурезі, апное, хронічній вертебрально-базилярній недостатності, дисфункції вегетативної нервової системи — різні дихальні техніки використовуються неврологами;

Проблеми з вимовою — дихальні вправи часто застосовуються в логопедії;

Стресах, підвищеній нервозності та високому рівні психологічного напруження — у процесі психотерапії можуть використовуватися дихальні практики.

Вправи дихальної гімнастики входять у програму лікувальної фізкультури для дітей, оскільки вони приносять велику користь для організму дитини.

Методики дихальної гімнастики справедливо можна вважати безпечним і природним способом лікування та профілактики багатьох захворювань. Але вони також мають свої протипоказання:

Внутрішня кровотеча;

Тяжкі патологічні захворювання;

Підвищена температура та лихоманка;

Травми та інші хвороби хребта;

Неконтрольована артеріальна гіпертензія;

Пришвидшене серцебиття;

Забиття голови;

Тромбофлебіт.

У пацієнтів похилого віку через наявність проблем із серцево-судинною системою наслідки впливу вправ дихальної гімнастики можуть бути непередбачуваними. Краще проконсультуватися зі своїм лікарем і починати з простих практик.

