

ДЫХАНИЕ - ОСНОВА ЖИЗНИ

[№57-3](#), 25.12.2016

Педагогические науки

- [Шаймарданова Люция Шарифзяновна](#)
 - [Яковлев Алексей Сергеевич](#)

- ЛЕГКИЕ
- МЫШЦЫ
- ВОЗРАСТ
- ДЫХАНИЕ
- ЗДОРОВЬЕ
- СПОРТ
- УПРАЖНЕНИЯ

В статье говорится о пользе правильного дыхания. Многие люди часто не задумываются о дыхании, и это приводит к различным проблемам здоровья. Цель - рассказать о том, какую пользу несет правильное дыхание, и какой вред несет неправильное дыхание.

Правильное дыхание – секрет долгой и здоровой жизни!

Правильное дыхание необходимо человеку так же, как и питание.

Дыхательными упражнениями можно и нужно заниматься в любом возрасте и чем раньше, тем лучше. Занятия дыхательной гимнастикой в добавление к физической культуре и спорту – один из могучих источников оздоровления человека и удлинения его молодости.

Эта тема очень актуальна, ведь многие люди даже не задумываются о пользе правильного дыхания

Человек должен быть здоров:

На протяжении многих тысячелетий у народов разных стран сложилось определённое убеждение, полностью оправданное современной наукой, что в **дыхательных упражнениях**, или, как их называют в дыхательной гимнастике, человечество имеет **мощное средство предупреждения развития многих заболеваний, особенно лёгочных и сердечных**. Большинство людей не умеют дышать правильно и не придают этому никакого значения. Опыт медицины показывает, что у ослабленных больных часто отмечается слабое дыхание с последующим развитием лёгочных осложнений в форме бронхитов и воспалений лёгкого.

Правильное дыхание для здоровья человека:

Многие долгожители объясняли своё хорошее здоровье тем, что они всю жизнь стремились находиться **на свежем воздухе**, придавая большое значение глубине своего дыхания. Но для сохранения своего здоровья недостаточно находиться на свежем воздухе, **необходимо ещё уметь правильно и глубоко дышать**. Необходимо придавать большое значение **дыханию через нос**. Влияние нервной системы заметно сказывается при дыхании носом. В результате дыхание становится более ритмичным по глубине и частоте, улучшается кровоснабжение головного мозга, повышается работоспособность. Большое значение в борьбе с утомлением приобретают **дыхательные упражнения для людей умственного и физического труда**, когда эти упражнения, хотя даже кратковременно, выполняются на свежем воздухе или в помещении при условии притока свежего атмосферного воздуха. Опытным спортсменам известно успокоительное действие глубоких дыхательных движений на нервную систему при предстартовой лихорадке. Несколько глубоких вдохов в сочетании с упражнениями на расслабление хорошо **снижает нервное возбуждение**.

Методика дыхательных упражнений:

Дыхательные упражнения вследствие большого поглощения кислорода и улучшения кровообращения способствуют **увеличению общего обмена веществ, усилению окислительных процессов**, что уменьшает склеротические процессы в сосудах, повышает их эластичность. Ритмическое глубокое дыхание является своеобразным массажем сердца. **Глубокий вдох** благоприятствует уменьшению внутриплеврального давления, усиливает приток венозной крови к сердцу, облегчает работу сердца, а кратковременная пауза на вдохе понижает возбудимость ряда нервных центров. **Длительная задержка дыхания на вдохе** в начале применения дыхательных упражнений, особенно людьми, страдающими расстройствами кровообращения недопустима. При длительной задержке дыхания не только в лёгких, но и в сосудах повышается давление. Большое и успешное сопротивление

этому давлению оказывают артерии своими упругими стенками, а также давлением крови, текущей в артериях.

Наконец, **дыхательные упражнения укрепляют мышцы брюшного пресса**, а при помощи диафрагмы массируют желудок и кишечник, способствуют уменьшению размеров застойной печени. Существует большое количество дыхательных упражнений, создано много систем дыхательной гимнастики как статической, выполняемой в покое, так и динамической, выполняемой в движении, но самыми доступными и нужными для развития и совершенствования органов дыхания являются следующие типы **дыхательных упражнений**, которые можно **рекомендовать людям разных возрастов**:

1. *Грудное дыхание*. Этот тип дыхания производится поднятием грудной клетки на вдохе, причём живот втягивается и опусканием на выдохе – живот отпускается.
2. *Боковое дыхание*. Приводит в действие незначительную часть лёгких, сопровождается расширением боков на вдохе и сужением на выдохе.
3. *Брюшное дыхание (диафрагмальное)*. Сводится к вздутию живота на вдохе и сжатию на выдохе при деятельности нижней части лёгких. Делается медленно и плавно по счёту «раз, два» - вдох, на такой же счёт – выдох. По мере тренировки продолжительность вдоха и выдоха можно удлинять.
4. *Полное дыхание* - это цикл дыхания, состоящий из трёх последовательных видов дыханий: брюшного, среднего и верхнего. Оно приводит в движение весь дыхательный аппарат легких, каждую их клеточку, каждый мускул дыхательной системы. При полном дыхании диафрагма функционирует правильно и обеспечивает удивительно полезное действие, благодаря мягкому массажу брюшных органов.
5. *Прерывистое, или толчкообразное дыхание*. После полного вдоха совершается усиленный толчкообразный выдох сквозь сжатые в «дудочку» губы небольшими дозами воздуха. При каждом выдохе-энергичное втягивание внутрь живота, диафрагмы и брюшных мышц.
6. *Попеременное носовое дыхание*. Усиленный вдох попеременно то одной, то другой ноздрей приводит к усиленному воздействию вдыхаемого воздуха на слизистую оболочку носовой полости, в которой разветвляется тройничный нерв, усиливающий дыхательную функцию лёгких.

Перечисленных дыхательных упражнений достаточно для разрешения тех задач, о которых было сказано. При выполнении их необходимо **руководствоваться следующими правилами**. Занимающийся должен **полностью сосредоточиться, не отвлекаться посторонними мыслями, посторонними звуками**. Начинать упражнения с выдоха, дышать ровно и ритмично, по возможности глубоко, а при недостаточности сердечно – сосудистой системы и редко; при выполнении «полного дыхания»

дышать носом, допускается вдох через рот – выдох через сжатые губы. Избегать напряжения. Все упражнения можно выполнять самостоятельно утром с продолжительностью каждого сеанса от 15 до 20 минут, а «полное дыхание» повторять днём по несколько раз. **После упражнений в течение нескольких минут самомассаж** – растирание грудной клетки, нижних конечностей, медленная ходьба по комнате 2 – 3 минуты. Только в покое можно добиться ровного и ритмичного дыхания, способствующего кровообращению, облегчающего приток крови к сердцу.

Таким образом, можно сделать вывод, что дыхание, несомненно, важно. Главное - это грамотно составленный индивидуальный комплекс упражнений, а так же его правильное выполнение.

Список литературы

1. И. М. Саркизов-Серазини «Человек должен быть здоровым» /Издательство «Медицина»/ Москва 1965