

Прус Н.М., Ускова С.М.

Національний технічний університет України «КПІ», Україна

Рекомендації щодо навчання правильному диханню під час оздоровчого бігу

Оздоровчий біг, так само як і усі циклічні рухові дії, є чудовою вправою, що забезпечує надійне зміцнення здоров'я, передусім за рахунок підвищення аеробних можливостей. Постійні заняття бігом сприяють адаптації тканин до гіпоксії (нестачі кисню), підвищують здатність клітин тіла до інтенсивної роботи при нестачі кисню. Забезпечення організму необхідною кількістю кисню відбувається шляхом правильного дихання під час бігу.

Правильно дихати під час бігу дуже важливо. Правильне дихання в процесі бігу дозволяє знижувати навантаження на дихальну і серцево-судинну систему; збільшує доступ кисню до життєво важливих органів, що у свою чергу підвищує ефективність тренувального процесу. Таким чином, правильно дихати під час бігу необхідно як професіоналам в цій справі, так і любителям-новачкам.

Нині існує безліч думок про способи правильного дихання при оздоровчому бігу. Наприклад, одні тренери вдихати повітря радять через рот, а видихати через ніс, інші рекомендують дихати тільки носом або тільки ротом, деякі є прихильниками змішаного дихання.

Для того, щоб з'ясувати, який спосіб дихання доцільно використовувати при бігу, слід розглянути фізіологію носового дихання людини. Слизова оболонка носа служить бар'єром проти проникнення в легені механічних часток, а також зменшує токсичну дію шкідливих для організму газів і парів, що вдихаються з атмосферним повітрям. Механічні частки, що потрапляють з вдихуванням повітрям в порожнину носа, затримуються війковим епітелієм і слизом. Носові порожнини мають здатність змінюватись залежно від діаметру носових ходів, температури довкілля, діаметру пилових часток і швидкості струму повітря. При диханні у спокої носова порожнина здатна затримувати від 10 до 90% механічних часток. Слизова оболонка носа нейтралізує шкідливі гази, незважаючи на короткочасність контакту молекул газу з поверхнею слизової

оболонки. Нейтралізація шкідливих субстратів відбувається з високою ефективністю.

Несприятливий стан слизової оболонки носових порожнин, відсутність її оптимальної стимуляції, можуть стати причиною різних захворювань і погіршення функціонального стану організму.

При низькій температурі довкілля дихання через ніс оберігає легені від переохолодження під час бігу. Вдихуване повітря в циклі "вдих – видих – дихальна пауза" нагрівається. Отже, в холодну погоду дихання через ніс у незначній мірі може оберігати легені від переохолодження. Підвищення температури вдихуваної порції повітря відбувається, в основному, під час циркуляції по повітряних шляхах: порожнина носоглотки – трахея бронхи – альвеоли. Нагрівання повітря, що потрапило в легені, триває при його просуванні у зворотному напрямі, тобто від альвеол до порожнин носоглотки, рота і носа. Коли повітря проходить через носові отвори і порожнину носоглотки, воно зігрівається всього на 0,2 – 0,3 градуса.

Приведені відомості свідчать про безперечну перевагу носового дихання. Проте, при тривалому бігу або збільшенні його темпу носове дихання ускладнюється внаслідок високого опору струму повітря так, як носові порожнини дуже вузькі. Під час бігу кровотік через слизову оболонку носа зростає на 50-60%, та відбувається сильне виділення слизу. Слизова оболонка розбухає, і опір струму повітря зростає ще більше. Тому, відносно вільне дихання через ніс, можливе лише при швидкій ходьбі і повільному бігу, коли вентиляція легенів не перевищує 25 л/хв.

Таким чином, під час швидкої ходи і повільному бігу доцільно дихати через ніс, намагаючись дихати рівно і глибоко, роблячи акцент на видихові. Чим повнішим буде видих, тим глибшим буде вдих і тим кращою буде вентиляція легень. Однак, надмірно глибоке дихання може викликати перенасичення киснем і призвести до запаморочення. З підвищенням темпу бігу ускладнюється дихання, тому рекомендується скинути темп, або перейти на змішане довільне

дихання. З метою кращої фільтрації і зігрівання холодного повітря вдих слід виконувати ротом через випнуті губи.

Правильне дихання забезпечується діафрагмальним диханням, або нижньою частиною живота. Диханню таким чином спочатку вчать у спокійному стані і при ходьбі, потім переносять на повільний біг.

Під час бігу ритм і частота дихання повинні бути узгодженими з рухами тіла. Дихання з паузами, або занадто часте порушує ритм бігу, ускладнює координацію і не забезпечує достатньої вентиляції легень. Під час повільного бігу найкраще дихати так, щоб вдих і видих виконувались через кожні 3-4 кроки, а при (недостачі повітря) ускладненому диханні – через кожні 2 кроки. Початковцям рекомендується спробувати зберігати ритм дихання при ходьбі, а потім переносити його на біг. Оптимальним вважається три-чотири кроки – видих, два-три кроки – вдих. Спочатку доведеться постійно контролювати процес і рахувати кожен дихальний цикл, але у процесі тренувань цей процес буде відбуватись автоматично.

Правильне дихання під час бігу – це природне дихання. Досягти природності правильного дихання при бігу можливо у процесі регулярних тренувань, що створять так званий рефлекс. Тоді організм відчує, який спосіб дихання йому найбільш підходить під час бігу і пристосується дихати необхідним чином під час пробіжок.

Література:

1. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика: Підручник. / Р.Ф.Ахметов, Г.М.Максименко, Т.Б.Кутек. – Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. – 320 с.
2. Федоров А.С. Оздоровительный бег / А.С. Федоров, В.Н. Федоров. – М: Наука, 1991. – 134с.

3. Фурман Ю.М. Физиология оздоровительного бега / Ю.М.Фурман. –
Киев: Здоровье, 1994. – 208 с.