

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kontrolnaya-rabota/187763>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Физиология

Оглавление

ОСОБЕННОСТИ ДЫХАНИЯ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ 3

ОСОБЕННОСТИ ДЫХАНИЯ В ПОКОЕ 9

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 11

ОСОБЕННОСТИ ДЫХАНИЯ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ

Без пищи человек может прожить почти месяц, без воды - несколько дней. Но лишите его воздуха всего на 8-10 минут, и он погибнет. Поэтому роль дыхания в нашей жизни огромна. Но дышим мы автоматически и забываем, что дыханием можно и нужно управлять, чтобы сделать его более совершенным. И для этого нужно использовать замечательную особенность дыхания - сочетание автоматизма с возможностью произвольного изменения в очень широких пределах.

Дыхание - это не только обмен газов в легких между организмом и наружным воздухом. Это ряд сложных процессов, обеспечивающих доставку кислорода в ткани организма и удаление из них углекислоты. Мы различаем внешнее дыхание; диффузию газов через стенку легочных пузырьков - альвеол; перенос кислорода и углекислого газа кровью, переход их из крови в ткани и обратно и, наконец, тканевое дыхание. Это своеобразный кислородный каскад организма.

Возможности управления дыханием на различных ступенях кислородного каскада не одинаковы. Внешнее дыхание - это, коротко говоря, вентиляция легких. Благодаря сокращению диафрагмы и наружных межреберных мышц, грудная клетка расширяется, и наружный воздух через дыхательные пути поступает в легкие - происходит вдох. При последующем расслаблении дыхательных мышц грудная клетка вследствие своей эластичности принимает прежнее положение, и воздух выходит наружу. В покое человек при частоте дыхания 12-16 в минуту вдыхает за один раз около 500 куб. см воздуха, легочная вентиляция составляет около 6-8 л в минуту.[1, с. 79]

Вмешиваться в процесс спокойного дыхания не нужно. Вдох и выдох сменяют друг друга автоматически и непрерывно; при этом у здорового человека полностью обеспечивается необходимая величина легочной вентиляции. При мышечной работе дыхание заметно усиливается. Во время быстрого и продолжительного бега оно учащается до 40-60 в минуту, глубина увеличивается в 3-5 раз, легочная вентиляция доходит до 60-150 л.

Усиление дыхания при физических напряжениях наступает также автоматически, без участия сознания. Однако теперь уже желательно вмешаться в этот процесс и управлять дыханием, чтобы повысить его эффективность в усложненных условиях, когда требования к кислородному обеспечению увеличиваются во много раз.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Хлебников В. А. Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями // Наука и образование: поиск новых перспектив в условиях пандемии COVID-19 : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 11 сентября 2020г. : Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. С. 77-82.
2. Дудов В. А. Физическая культура - основа здорового образа жизни [Текст] : учеб. пособие / В. А. Дудов. - Москва : РАГС, 2019. - 144 с.
3. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 430 с.
4. . Бреслав И.С. Дыхание и мышечная активность человека в спорте.
5. Руководство для изучающих физиологию человека / И.С. Бреслав. - М.: Советский спорт, 2020. - 563 с.
6. Малахов Г.П. Движение, дыхание, закаливание / Г.П. Малахов. - М.:
7. Санкт-Петербург: Генеша, 2019. - 186 с.

8. Губа В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П.
9. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 280 с.
10. Проблемы физиологии спорта: моногр. / ред. Б.С. Гиппенрейтер. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 232 с.
11. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. - М.: Физкультура, 2018. - 194 с.
13. Энциклопедия физической подготовки. - М.: Физкультура и спорт, 1994. - 560 с.
14. Васильева В., Коссовская Э., Степочкина Н. Физиология человека. - М.: Просвещение, 2019. - 330 с.
15. Проблемы физиологии спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 390 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kontrolnaya-rabota/187763>