

عنوان مقاله:

مروری بر تنفس از طریق بینی در فعالیت ورزشی و تاثیر آن بر عملکرد شناختی

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی دانشجویان علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

فرزانه زینلی - گروه فیزیولوژی ورزشی و علوم ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران

رضا قراخانلو - گروه فیزیولوژی ورزشی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

محمدرضا رئوفی - گروه فیزیولوژی، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

در گذشته فیزیولوژیست های ورزشی معتقد بودند که انسان بیشترین کار فیزیکی را با تنفس دهانی انجام می دهد. به تازگی پژوهشگران در حوزه های پزشکی، بهداشت و فعالیت ورزشی به مزایای تنفس از بینی پرداخته اند. مجموعه قابل توجهی از شواهد این مفهوم را نشان می دهد که تنفس بینی منجر به کارایی تهویه ای بهتری نسبت به تنفس دهانی یا دهانی بینی در حین فعالیت ورزش می شود که ممکن است منجر به بهبود اقتصاد فیزیولوژیک شود. از طرف دیگر، نقش تنفس در فعالیت ورزشی به همین جا ختم نمی شود. تنفس بینی می تواند نوسانات مغزی را در نواحی غیر بویایی تعدیل کند؛ که این نوسانات تنفسی به بهبود عملکردهای شناختی کمک می کند. بر این اساس، با توجه به افزایش سرعت تنفس و شدت جریان هوای بینی در حین فعالیت ورزشی به نظر می رسد نوروپاتی های حسی پیام بویایی در میانجی گری تاثیر تمرین ورزشی بر رفتارهای شناختی اثرگذار باشند. از این رو، کشف نقش مسیر تنفس از طریق بینی به عنوان جزو جدایی ناپذیر تمرین ورزشی و توجه به ریتم و الگوی تنفس در حین تمرین، دروازه جدیدی را به سوی علم باز خواهد کرد. در این مقاله تلاش شده است به طور مختصر به نقش متفاوت تنفس در فعالیت ورزشی پرداخته شود.

کلمات کلیدی:

تنفس از طریق بینی، فعالیت ورزشی، عملکرد شناختی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1943069>

