

Роль дыхания в физической культуре

Рязанцева Анна Антоновна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Изосимов Александр Николаевич

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма

Аннотация

В статье рассматривается проблема правильного дыхания во время занятий физической культурой. Определены методы контроля правильности дыхания. Представлена дыхательная гимнастика в качестве примера в целях укрепления дыхания.

Ключевые слова: правильное дыхание, физические упражнения, физическая культура, дыхательная гимнастика, дыхательная система, кислород, двигательная активность.

The role of breathing in physical culture

Ryazantseva Anna Antonovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Izosimov Alexander Nikolaevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism

Abstract

The article deals with the problem of proper breathing during physical education. Methods of monitoring the correctness of breathing are determined. Respiratory gymnastics is presented as an example of strengthening breathing.

Keywords: proper breathing, physical exercises, physical culture, respiratory gymnastics, respiratory system, oxygen, motor activity.

Проблема поддержания здорового образа жизни с раннего возраста является одной из важных проблем современности. Неблагоприятные факторы вносят свой негативный вклад в организм человека. Занятия физической культурой и спортом, при правильном их проведении, приносят большую пользу организму человека. Важно правильно и осознанно выполнять физические упражнения, чтобы не навредить самому себе.

Важность соблюдения правильного дыхания во время занятий физической культурой и спортом выясняли многие исследователи. В своей работе М. Р. Набоков и Р. Т. Хадиева представили разнообразные упражнения, направленные на тренировку дыхательного аппарата человека [1]. Д. Е. Платонов в своей исследовательской работе описывает типы внешнего дыхания человека [2]. Э. Э. Алиев посвятил своё исследование выявлению особенностей дыхания человека во время занятий спортом [3].

Целью исследования является выявление роли правильного дыхания во время занятий физической культурой и спортом.

Многие люди, занимаясь физической активностью, даже не задумываются о соблюдении сопутствующих правил безопасности во время выполнения упражнений. Одним из важных факторов, влияющих на безопасность проводимых занятий физической культуры, является правильное дыхание. Правильное дыхание во время выполнения физических упражнений играет важную роль и предопределяет их эффективность. Поэтому технике дыхания непременно важно уделить время - это правило нужно освоить ещё в самом начале тренировочного процесса.

В целом, дыхание представляет собой совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, а также является источником энергии тела человека, без которой выполнение физических упражнений совершенно невозможно. Чем больше кислорода поступает к тканям и органам, тем более комфортные условия работоспособности будут образовываться во всём организме.

Во время дыхания задействованы различные дыхательные мышцы, вследствие чего выделяется четыре типа внешнего дыхания: нижнее, среднее, верхнее и смешанное.

Характеризуя нижнее дыхание, можно определить, что в нём участвуют брюшные мышцы и диафрагма, в то время как грудная клетка остаётся без изменений. В основном, при таком типе внешнего дыхания вентилируется нижняя часть лёгких и, немного, средняя.

В среднем дыхании участвуют межрёберные мышцы. Грудная клетка расширяется и немного поднимается вверх. Диафрагма также слегка приподнимается.

Верхний тип дыхания осуществляется только при поднятии вверх ключиц и плеч. Грудная клетка в это время неподвижна, диафрагма несколько вытягивается. Вентилируется верхняя и немного средняя часть лёгких.

Все вышеуказанные типы верхнего дыхания объединены в смешанном дыхании, при котором вентилируются все части лёгких равномерно, соответственно, данный тип дыхания считается наиболее продуктивным [2].

У взрослого человека в минуту частота дыхательных движений составляет в среднем 12-18. При мышечной нагрузке за счёт углубления и учащения дыхания возрастает лёгочная вентиляция. Во время выполнения физических упражнений частота дыхания возрастает до 50-70 раз в минуту.

Стоит отметить, что у людей, которые профессионально тренируются, при высокой частоте дыхания возрастает также его глубина. Это наиболее

рациональный способ адаптации аппарата дыхания к физической нагрузке. А у людей, которые не занимаются тренировками, лёгочная вентиляция возрастает вследствие учащения дыхания [3].

При беге, например, рекомендуется применять ритм 2:2, то есть на каждые два шага - вдох, следующие два шага - выдох. А если говорить о силовых тренировках, то, стоит отметить, что здесь важно контролировать как вдох, так и выдох. К примеру, выполняя жим лёжа, вдыхать следует во время жима штанги к груди, а выдыхать во время жима от груди. Следовательно, можно сделать вывод о том, что необходимо учесть специфику правильного дыхания при выполнении определённого упражнения.

Существует большое количество методов тренировки органов дыхания. Одним из них является дыхательная гимнастика - комплекс физических упражнений, которые направлены на совершенствование и укрепление дыхательной мускулатуры.

В качестве примера можно привести следующий комплекс упражнений, подходящий для тренировки дыхательного аппарата.

1. «Кошка». Исходное положение — ноги на ширине плеч, полуприсед. Поворачиваться вправо и влево, перенося тяжесть тела поочерёдно на правую и на левую ногу и совершая шумный вдох. Два подхода по 96 раз.

2. «Насос». Рекомендуется взять в руки палку или газету и имитировать накачивание шины автомобиля: наклоняться, делать активный вдох на крайней точке наклона, не разгибаться до конца. Выполнять следует в быстром темпе, 3–5 подходов по 96 раз.

3. «Обними плечи». Руки перед собой на уровне плеч, согнуты в локтях. Совершаются энергичные броски рук друг к другу, левая обнимает правое плечо, правая — левое. На крайней точке зажима произвести активный вдох. Два подхода по 96 раз.

4. «Большой маятник». Комбинация упражнений «Насос» и «Обними плечи». Совершается наклон, руки тянутся к земле, на нижней точке производится шумный вдох, далее происходит обратный наклон, руки обнимают плечи, также производится активный вдох, при этом выдох происходит произвольно, за ним не стоит следить.

5. «Полуприседы». Упражнения в трёх вариантах. Исходное положение: 1) ноги на ширине плеч; 2) одна нога впереди, вес тела перенесён вперёд, нога сзади касается пола; 3) вес тела на ноге, стоящей сзади, нога впереди касается пола. Совершаются лёгкие приседания и одновременно короткие вдохи, при этом производятся одновременные встречные движения рук [1].

Подводя итоги всего вышперечисленного, можно прийти к выводу о том, что важность правильного дыхания во время выполнения физических упражнений сложно переоценить. Занятия дыхательной гимнастикой положительно влияют на производительность органов дыхания, а также являются эффективным средством, которое способствует улучшению спортивных показателей.

Библиографический список

1. Набоков М. Р., Хадиева Р. Т. Дыхание в физической культуре // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. №1. С. 114-116.
2. Платонов Д. Е. Система контроля параметров дыхания спортсмена // Academy. 2020. №12 (63). С. 19-23.
3. Алиев Э. Э. Особенности процесса дыхания при физической нагрузке // Международная научно-техническая конференция молодых учёных БГТУ им. В.Г. Шухова. 2022. С. 49-53.