

## Техника правильного дыхания во время физических упражнений

*Тарасова Наталья Владимировна*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема*

*Студент*

### Аннотация

Целью данной статьи является рассмотрение влияния правильной техники дыхания во время физических упражнений. В исследовании использовались научные статьи и исследования, посвященные данной теме. В результате работы была доказана важность правильного дыхания во время тренировок и рассмотрены некоторые техники.

**Ключевые слова:** правильное дыхание, физические упражнения, спорт.

## Correct breathing technique during physical exercise

*Tarasova Natalia Vladimirovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### Abstract

The aim of this article is to examine the impact of correct breathing technique during physical exercises. Scientific articles and studies dedicated to this topic were used in the research. As a result of the study, the importance of proper breathing during workouts was proven and some techniques were discussed.

**Keywords:** correct breathing, physical exercises, sport.

Правильное дыхание имеет огромное значение для эффективности тренировок и общего здоровья. Поддержание оптимального уровня кислорода в организме не только способствует лучшей работоспособности и быстрому восстановлению, но и снижает риск возможных повреждений. В данной статье рассматривается, почему правильное дыхание во время физических нагрузок является ключевым фактором для достижения успеха в спорте, предостерегая от ошибок и рассматривая рекомендации по дыханию во время различных видов тренировок.

Е.Г.Волкова, И.В.Григорьева, О.В.Алехина посветили статью влиянию дыхания на физическую активность, которая требует кислорода для того, чтобы мышцы могли нормально работать. В работе были даны рекомендации по технике дыхания, в зависимости от того, каким видом спорта занимается человек, ритм дыхания, который он устанавливает, а также конкретного стиля дыхания [1]. О.В.Жаброва, Т.А. Жаброва изучили взаимосвязь системы дыхания с физической подготовленностью студентов [2]. М.Л.Листакова в статье представила результаты, полученные при

систематическом выполнении дыхательных упражнений на самостоятельных занятиях [3]. И.Ю.Шарабанова, И.Г.Колодина анализировали показатели внешнего дыхания при адаптации к физической нагрузке [4].

Целью данной статьи является рассмотрение влияния правильной техники дыхания во время физических упражнений.

Почему важно правильно дышать во время тренировки?

Чтобы понять, почему правильное дыхание во время тренировок так важно, нужно начать с наблюдения за тем, что происходит в теле, в это время: Легкие поглощают кислород и переносят его в кровоток. Система кровообращения распределяет этот кислород по всему телу. Затем мышцы используют доставленный кислород для создания энергии, необходимой для оптимального функционирования. Другими словами, кислород, которым дышит человек, действует как топливо для всего тела. Во время занятий спортом, увеличивается потребность организма в кислороде, потому что так ему работать тяжелее. Оптимальное дыхание обеспечивает достаточный приток кислорода к органам и тканям, помогая поддерживать высокий уровень работоспособности, а также снижая вероятность того, что организму впоследствии потребуется сверхкомпенсация (гипервентиляция), чтобы вернуть эти системы в нормальное состояние.

В то время как неправильное дыхание во время тренировки может привести к:

- Снижению производительности тренировок.
- Замедленному восстановлению мышц.
- Ситуациям, которые подвергают риску здоровье.

Так, например, отсутствие дыхания во время тренировки может вызвать резкий скачок артериального давления, что, в зависимости от обстоятельств, может быть невероятно опасным.

Как дышать во время тренировки:

Независимо от того, какой тип тренировки был выбран, правильное дыхание является одинаково важным. Однако в зависимости от вида физической нагрузки техника может различаться. Знание того, когда вдыхать и выдыхать, обычно более важно, например, при поднятии тяжестей или тренировках с отягощениями. А вот то, как правильно дышать во время тренировки, имеет наибольшее значение во время кардио нагрузок, например, при беге.

Когда следует вдыхать и выдыхать при поднятии тяжестей:

Вдох и выдох, конечно, важны для любой деятельности, но наиболее систематическими они должны быть при поднятии тяжестей.

- Медленно выдыхайте, поднимая тяжести.
- Медленно вдыхайте, опуская груз.

При вдохе, важно следить за тем, чтобы он не был слишком сильным. Между подходами нужно не забывать дышать диафрагмально. Диафрагмальное дыхание включает в себя короткий вдох и выдох, который длится вдвое дольше. Важно, что при этом выдохе организм полностью

наполняется кислородом, а работают как верхние, так и нижние части легких. На этом этапе мышцы расслабляются, диафрагма удлиняется и сокращается, помогая легким функционировать.

Как правильно дышать во время кардио нагрузок.

Во время аэробных упражнений, таких как бег, езда на велосипеде или эллиптические упражнения, мышцам требуется даже больше кислорода, чем обычно. Это упражнения низкой интенсивности, при которых определенное действие выполняется повторно, а тело активно и постоянно использует кислород для создания энергии, необходимой для этого. В зависимости от того, насколько человек подготовлен, такие упражнения тело может делать бесконечно, по сути, снова и снова забирая кислород, доставляемый в мышцы в ходе цикла создания энергии. Именно в этих упражнениях регулируемое дыхание — последовательные поверхностные вдохи и последовательные поверхностные выдохи — становится критически важным. Стоит добавить, что пользы будет больше, если дышать не через рот. С помощью аэробных упражнений можно повысить эффективность на 25%, просто дыша носом, вдыхая и выдыхая через нос. К этому придется привыкать со временем, но, безусловно, стоит учитывать, при беге на выносливость и других кардио нагрузках [5].

Дыхание в спорте: примеры применения на практике

#### 1. Перед тренировкой

Перед тренировкой рекомендуется практиковать дыхание, подходящее для производительности, которую спортсмену придется поддерживать.

Медленное, глубокое дыхание перед тренировкой может иметь несколько преимуществ, если необходимы следующие условия: повышенная оксигенация (насыщение организма кислородом); расслабление; улучшение концентрации; улучшение осанки.

Для практики медленного и глубокого дыхания перед тренировкой рекомендуется делать медленные и глубокие вдохи через нос, наполняя диафрагму воздухом и медленно выдыхая через рот. Это можно делать стоя, сидя или лежа. Следует делать это в течение нескольких минут перед началом упражнения.

Быстрое дыхание перед тренировкой может иметь несколько преимуществ, если необходимы следующие условия: большая активация симпатической нервной системы; более высокая частота сердечных сокращений; большая активация спортсмена с контролируемым эффектом феномена «бей или беги».

Если спортсмену предстоит выступление, где необходимо создать большую физиологическую и психологическую активацию, поощрение быстрого дыхания может быть более целесообразным.

#### 2. Во время упражнений

Важно поддерживать устойчивый и контролируемый режим дыхания. Это помогает регулировать количество кислорода и углекислого газа в организме, обеспечивая адекватное снабжение мышц кислородом и правильное выведение отходов.

Два распространенных типа дыхания во время упражнений — это (1) ритмичное дыхание и (2) контролируемое дыхание. Ритмичное дыхание включает в себя вдох и выдох в контролируемом ритмичном режиме, как правило, в такт движениям упражнения. Например, во время бега ритмичное дыхание может включать в себя вдох на три шага и выдох на два. Контролируемое дыхание включает в себя глубокий вдох диафрагмой, а затем медленный и полный выдох. Контролируемое дыхание может помочь регулировать частоту сердечных сокращений и уменьшить чувство стресса и беспокойства во время упражнений.

Важно найти режим дыхания, который подходит человеку, и следовать ему на протяжении всего упражнения. Также важно прислушиваться к своему телу и корректировать дыхание по мере необходимости, чтобы обеспечить комфорт и правильную доставку кислорода к мышцам.

### 3. После упражнений

После упражнений важно практиковать медленное, глубокое дыхание, чтобы помочь телу восстановиться и вернуться в спокойное состояние.

Медленное, глубокое дыхание после упражнений может иметь несколько преимуществ, включая снижение частоты сердечных сокращений, лучшее восстановление, расслабление и улучшение осанки.

Фактически, медленное и глубокое дыхание может помочь замедлить частоту сердечных сокращений, тем самым уменьшая нагрузку на сердечно-сосудистую систему, а также помогая улучшить способность организма восстанавливаться после упражнений, облегчая удаление отходов, таких как молочная кислота, из мышц. Более того, глубокое дыхание может помочь успокоить нервную систему, тем самым уменьшая чувство стресса и беспокойства после упражнений. Наконец, диафрагмальное дыхание помогает поддерживать хорошую осанку, которая может улучшить восстановление за счет снижения напряжения и улучшения выравнивания [6].

Правильное дыхание играет крайне важную роль, как в общем здоровье, так и в результативности тренировок.

Общее здоровье:

- Правильное дыхание помогает поддерживать оптимальный уровень кислорода в организме, что способствует улучшению общего здоровья и функционированию органов.

- Окисление клеток в организме происходит за счет кислорода, который поступает в легкие при дыхании. Правильное дыхание обеспечивает достаточное поступление кислорода в кровь, что улучшает обмен веществ и поддерживает здоровье клеток.

- Глубокое дыхание способствует расслаблению и уменьшению стресса, так как оно активизирует парасимпатическую нервную систему, что положительно влияет на психическое и физическое состояние.

Результаты тренировок:

- Правильное дыхание играет важную роль в хорошей физической подготовке. Оно помогает поддерживать оптимальный уровень кислорода в

организме во время физических упражнений, что улучшает производительность и выносливость.

- Во время тренировок правильное дыхание позволяет лучше контролировать свое тело, поддерживать правильную осанку и снижать риск получения травм.

- Контролируемое дыхание позволяет эффективнее выполнять упражнения, улучшая их результативность и ускоряя процесс достижения поставленных целей.

Таким образом, правильное дыхание играет ключевую роль, как в общем здоровье, так и в результативности тренировок. Важно научиться контролировать дыхание, чтобы достичь максимальной пользы от тренировок и поддерживать организм в здоровом состоянии.

### **Библиографический список**

1. Волкова Е.Г., Григорьева И.В., Алехина О.В. Влияние дыхания на эффективность физических упражнений // Вестник Воронежского института высоких технологий. 2020. №. 2. С. 74-76.
2. Жаброва О.В., Жаброва Т.А Взаимосвязь системы дыхания с физической подготовленностью студентов // Перспективы государственно-правового развития России в XXI веке. 2019. С. 490-494.
3. Листкова М. Л. Развитие системы дыхания в занятиях студентов физической культурой //Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021. Т. 16. №. 4. С. 96-100
4. Шарабанова И. Ю., Колодина И. Г. Сравнительный анализ показателей внешнего дыхания при адаптации к физической нагрузке //Здоровье—основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2009. Т. 4. №. 1. С. 306-308.
5. Migliaccio G. M. et al. Sports performance and breathing rate: What is the connection? A narrative review on breathing strategies // Sports. 2023. Т. 11. №. 5. С. 103.
6. McCallum K. Why Proper Breathing During Exercise Is Important & How to Avoid Common Mistakes // Houston Methodist. 2023.