

УДК 796.412
ББК 75.69

ДЫХАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

М. Р. Набоков, Р. Т. Хадиева

Челябинский государственный университет, Россия, Челябинск

Рассмотрена проблема правильного дыхания во время выполнения физических упражнений, приведены методики контроля дыхания, а также в качестве способа укрепления дыхания предложена дыхательная гимнастика.

Ключевые слова: *дыхание, физические упражнения, дыхательная гимнастика.*

Дыхание — совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода, использование его в биологическом окислении органических веществ и удаление из организма углекислого газа. В результате биологического окисления в клетках освобождается энергия, идущая на обеспечение жизнедеятельности организма [1–3].

В связи с тем, что дыхание является источником энергии для человеческого тела, а для выполнения физических упражнений необходима энергия, правильное дыхание является одной из самых важных проблем в физической культуре.

Э. Маконнелл, олимпийская чемпионка и профессор прикладной физиологии лондонского университета Брунеля, замечает, что наилучших результатов при выполнении физических упражнений и занятиях спортом можно добиться только при учёте специфики двигательной активности и дыхания [8. С. 28].

Например, при беге исследователь рекомендует использовать ритм 2:2, в котором на вдох и выдох происходит по два шага. Кроме того, автор подчёркивает, что во время бега дыхание через нос часто бывает затруднено, в связи с чем эффективнее вдыхать и выдыхать ртом, с чем не согласны многие другие исследователи [8. С. 113].

Э. Маконнелл отмечает значительные различия в механике дыхания во время игры в баскетбол, футбол и других командных игр. Специфика за-

ключается в том, что движение происходит неравномерно, рывками, в кровь поступает большое количество адреналина, который, в свою очередь, воздействует на работу сердца, а значит, и на дыхание. Таким образом, автор рекомендует использовать глубокое дыхание диафрагмой [8. С. 143].

С. Т. Никольская определяет диафрагмальное дыхание как дыхание, процесс которого совершается за счёт изменения продольного объёма грудной клетки вследствие сокращения диафрагмы [6. С. 10] (мышечно-сухожильной перегородки, отделяющей грудную полость от брюшной, выполняющей функцию главной дыхательной мышцы [1]).

В случае с силовыми тренировками, Э. Маконнелл подчёркивает важность контроля как вдоха, так и выдоха. Например, при жиме лёжа следует вдыхать на жиме штанги к груди, выдыхать на жиме от груди. Таким образом, следует учитывать специфику правильного дыхания при выполнении каждого отдельного упражнения [8. С. 125].

Одним из способов тренировки органов дыхания, восстановления физических сил и оздоровления организма является дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой [7]. От множества других практик её отличает использование активного, энергичного вдоха носом наряду с пассивным, произвольным выдохом ртом [4. С. 14–19].

Приведём несколько упражнений из основного комплекса дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой:

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». Рекомендуются 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 (см. упражнение «Обними 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 (см. упражнение «Обними плечи»). Повторять 96 раз [4. С. 21–23].

Таким образом, комбинированное применение

техник правильного дыхания во время физических упражнений, занятий различными видами спорта и дыхательной гимнастики для улучшения производительности органов дыхания является эффективным средством улучшения спортивных показателей.

Список литературы

1. Большая медицинская энциклопедия. — М. : Совет. энцикл., 1974. — 1989.
2. Григорьев, В. И. Дыхательные гимнастики на занятиях физической культурой со студентами специальной медицинской группы / В. И. Григорьев, А. В. Токарева, И. С. Москаленко, О. В. Миронова, Ю. И. Шульгов // Учёные зап. Ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2016. — № 2 (132). — С. 67–71.
3. Иванова, Л. Ю. Дыхательная гимнастика для развития командного голоса учителя физической культуры / Л. Ю. Иванова, А. О. Иванов // Вестн. Югор. гос. ун-та. — 2016. — № 1 (40). — С. 177–182.
4. Кочеткова, И. Н. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой / И. Н. Кочеткова. — М. : Совет. спорт, 1989. — 32 с.
5. Колотилова, О. И. Особенности адаптации дыхательной системы футболистов и борцов в тренировочном процессе / О. И. Колотилова, Н. С. Ярмолюк, Н. Р. Войтюк // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2016. — Т. 1, № 3. — С. 91–94.
6. Никольская, С. Т. Техника речи : метод. рекоменд. и упражнения для лекторов / С. Т. Никольская. — М. : Знание, 1978. — 80 с.
7. Перегудова, Н. В. Дыхательная гимнастика как средство общей выносливости и иммунитета / Н. В. Перегудова // Инновац. наука. — 2015. — № 10–3. — С. 152–155.
8. McConnel, A. Breathe Strong Perform Better / A. McConnel. — 2011. — 280 p. (Human Kinetics).

Поступила в редакцию 13 февраля 2018 г.

Для цитирования: Набоков, М. Р. Дыхание в физической культуре / М. Р. Набоков, Р. Т. Хадиева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 114–116.

Сведения об авторах

Набоков Мирон Романович — студент факультета лингвистики и перевода, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. veterpelemen@gmail.com

Хадиева Разиля Тагировна — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. razilya174@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 1, pp. 114–116.

Breathing in physical culture

M.R. Nabokov¹, R.T. Hadieva²

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russian Federation

¹veterpelemen@gmail.com, ²razilya174@mail.ru

This article is dedicated to the problem of proper breathing during physical exercise. It lists some of the methods of breathing control, and proposes a set of breathing exercises to strengthen the breath.

Keywords: *breath, breathing, physical exercising, breathing exercises.*

References

1. *Bol'shaya meditsinskaya entsiklopediya* [Big medical encyclopedia]. Moscow, 1989. (In Russ.).
2. Grigor'yev V.I., Tokareva A.V., Moskalenko I.S., Mironova O.V., Shulgov Y.I. Dykhatel'nyye gimnastiki na zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy so studentami spetsial'noy meditsinskoy gruppy [Breathing gymnastics during physical education classes with special medical group students]. *Uchyonyye zapiski Universiteta imeni Lesgafta* [Methodic memoirs of Lesgaft University], 2016, no. 2 (132), pp. 67–71. (In Russ.).
3. Ivanova L.Y., Ivanov A.O. Dykhatel'naya gimnastika dlya razvitiya komandnogo golosa uchitelya fizicheskoy kul'tury [Breathing gymnastics for PE teacher commanding voice development]. *Vestnik Yugorskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Ugra State University], 2016, no. 1 (40), pp. 177–182. (In Russ.).
4. Kochetkova I.N. *Paradoksal'naya gimnastika Strel'nikovoy* [Strelnikova's paradoxical gymnastics]. Moscow, 1989. 32 p. (In Russ.).
5. Kolotilova O.I., Yarmolyuk N.S., Voityuk N.R. Osobennosti adaptatsii dykhatel'noy sistemy futbolistov i bortsov v trenirovochnom protsesse [Features of adaptation of the respiratory system of football players and wrestlers in training]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2016, vol. 1, no. 3, pp. 91–94. (In Russ.).
6. Nikol'skaya S.T. *Tekhnika rechi: metodicheskiye rekomendatsii i uprazhneniya dlya lektorov* [Speech technique: methodical recommendations and exercises for lecturers]. Moscow, 1978. 80 p. (In Russ.).
7. Peregudova N.V. Dykhatel'naya gimnastika kak sredstvo obshchey vynoslivosti i immuniteta [Breathing gymnastics as a tool of increasing overall endurance and immunity]. *Innovatsionnaya nauka* [Innovative science], 2015, no. 10–3, pp. 152–155. (In Russ.).
8. McConnel A. *Breathe Strong Perform Better*. 2011. 280 p. (Human Kinetics).