



УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

Халимова Ляйсан Салаватовна

студент

Костромина Ольга Владимировна

доцент кафедры ФВиС

Самарский Государственный Технический Университет, г. Самара

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности правильного дыхания при занятиях спортом. Мы не можем недооценить важность правильного дыхания в данном контексте. Исследования показали, что правильное дыхание это залог эффективности и безопасности во время занятий.

Ключевые слова: правильное дыхание, здоровье, физические упражнения.

Когда мы выполняем упражнения и при этом дышим поверхностно, приток кислорода в организм сокращается, изменяется кровяное давление, подступает тошнота, а в случае грубого нарушения техники дыхания возникает перегрузка сердца, сильные головокружения, даже обмороки. Могут появляться покалывания в боку (так организм реагирует на нехватку кислорода), головная боль.

Правильное дыхание при выполнении упражнений позволяет твоему телу лучше контролировать себя, сохранять спокойствие и внимательность на протяжении всей тренировки. Правильное дыхание положительно влияет на наше самочувствие, обеспечивает приток кислорода, а значит, улучшает результат тренировки. В долгосрочной перспективе практика правильного дыхания поможет:

Уменьшить количество воздуха, которое нужно вдыхать и выдыхать при выполнении упражнения.

Производить меньше углекислого газа твоим мышцам.

Улучшить кровообращение и здоровье сердца.

Повысить уровень физической подготовки.

Каждый раз, делая вдох, организм получает кислород, который необходим ему для функционирования. Чем больше движения, тем больше кислорода требуется. Можно сказать, что это своеобразное топливо для мышц. И чем эффективнее человек сможет доставить кислород в мышцы, тем лучше и эффективнее сможет тренироваться и получить лучший результат. Поэтому к занятиям спортом необходим осознанный подход. Вот несколько



ключевых принципов:

Общие рекомендации:

1. Дышите носом: Носовое дыхание увлажняет и очищает воздух, подготавливая его к попаданию в лёгкие.
2. Дышите глубоко: Используйте диафрагмальное дыхание, при котором живот надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Это обеспечит максимальное поступление кислорода.
3. Сохраняйте ритм: Синхронизируйте дыхание с движениями. Обычно вдох делается при расслаблении мышц, а выдох – при напряжении.
4. Слушайте своё тело: Не задерживайте дыхание и не дышите слишком часто.

Дыхание при разных типах нагрузки различается по этому приводим следующие рекомендации:

1. Кардио-тренировки (бег, плавание, велосипед): Дышите ритмично и глубоко, вдох и выдох через нос или рот (в зависимости от интенсивности).
2. Силовые тренировки: Выдох делайте на усилии, вдох – при расслаблении. Например, выдох при подъёме штанги, вдох при опускании.
3. Йога, пилатес: Фокусируйтесь на глубоком дыхании животом, синхронизируя его с движениями.

Если тренировка слишком интенсивная или вы пришли на занятие в плохом самочувствии, это может привести к тяжёлому сбивчивому дыханию. Обязательно снизьте темп, немного отдохните – необходимость перерывов для восстановления мышц доказана многочисленными научными исследованиями. Для восстановления нормального дыхания поднимите вверх руки и плечи, развернув грудную клетку на вдохе, а на выдохе медленно их опустите. Даже если чувствуете способность продолжить упражнения, сократите амплитуду движений, уберите часть повторов, замените прыжки и бег на шаги. В следующий раз начните с более длительной разминки, чаще прибегайте к аэробным нагрузкам, чтобы сделать организм выносливее.

Дополнительные советы:

1. Разогревайтесь перед тренировкой: Это подготовит дыхательную систему к нагрузке.
2. Охлаждайтесь после тренировки: Постепенно снижайте интенсивность дыхания.
3. Пейте достаточно воды: Это поможет поддерживать оптимальный уровень гидратации и улучшит дыхание.
4. Тренируйтесь регулярно: Это укрепит дыхательную систему и сделает дыхание более эффективным.

Важно: Если у вас есть какие-либо заболевания дыхательной системы, проконсультируйтесь с врачом перед началом занятий спортом. При появлении



головокружения, тошноты или боли в груди, прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете улучшить эффективность тренировок и снизить риск травм.

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.
3. McConnel, A. Breathe Strong Perform Better / A. McConnel. — 2011.
4. Кочеткова, И. Н. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой / И. Н. Кочеткова. — М. : Совет. спорт, 1989