

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИИ ДЫХАНИЯ И ДВИЖЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

С. С. Давыдова<sup>1</sup>, Ю. А. Давыдова<sup>2</sup>, А. А. Назирова<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет  
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского»,

г. Липецк, Россия

e-mail: [Selena-dav@rambler.ru](mailto:Selena-dav@rambler.ru)

[fara76@yandex.ru](mailto:fara76@yandex.ru)

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский университет  
имени Н. Н. Бурденко»,

г. Воронеж, Россия

e-mail: [davydova.yuliana@yandex.ru](mailto:davydova.yuliana@yandex.ru)

В статье излагаются методы совершенствования координации дыхания и движений в процессе подготовки студентов института физической культуры и спорта, а также использование дыхательных упражнений в качестве эффективного средства повышения физических возможностей человека. Представлены методические рекомендации по управлению дыханием в зависимости от их структуры. Рассмотрена координация дыхания и движений в циклических, скоростно-силовых, ациклических и стрелковых видах спорта.

The article describes methods for improving the coordination of breathing and movements in the process of training students of the Institute of Physical Culture and Sports, as well as the use of breathing exercises as an effective means of increasing the physical capabilities of a person. Methodological recommendations for breathing control are presented, depending on their structure. Coordination of breathing and movements in cyclic, speed-power, acyclic and shooting sports is considered.

**Ключевые слова:** координация дыхания и движений; техника дыхания; методические рекомендации; спортивные упражнения.

**Keywords:** coordination of breathing and movements; breathing technique; guidelines; sport exercises.

Организм человека – сложная саморегулирующаяся система и единое целое, все функции которого взаимосвязаны. Регулируя дыхание, сочетая дыхательные движения с физическими нагрузками и различными положениями тела, можно воздействовать на ряд других функций организма. Регулируя дыхание можно оказывать влияние и на психическое состояние человека. Одной из важных задач преподавателя физической культуры и спорта является обучение правильной координации дыхания со спортивными движениями, что и явилось целью нашей работы. Систематическое применение дыхательных упражнений повышает жизненную емкость легких (ЖЕЛ) и другие физиологические показатели, увеличивает подвижность грудной клетки, укрепляет грудные мышцы, улучшает самочувствие и повышает работоспособность. Как показали наши ис-

следования курс дыхательных упражнений можно использовать в качестве средств профилактической медицины и эффективного средства повышения физических возможностей человека [1, 3].

В обычных физических упражнениях обучение движению и дыханию происходит, как правило, синхронно. В обучении сложным физическим упражнениям способ дыхания чаще всего отстает от владения техникой движений, так как вначале обучающиеся фиксируются только на структуре движений. Первое, к чему стремится преподаватель – добиться равномерности дыхания, чтобы обучающийся не задерживал дыхание. И только по мере усвоения движений студент приучается к той форме дыхания, которая наиболее целесообразна для качественного выполнения упражнения [2].

Чем сложнее упражнение по координации, тем больше времени затрачивается на овладение основами техники дыхания с движением [3].

Наши методические рекомендации по управлению дыханием, сводятся к следующим положениям:

1. Дыхание должно осуществляться через нос;
2. Избегать ношение неудобной и стесняющей одежды, которая сдавливает грудную клетку;
3. Сохранять правильную осанку;
4. Использовать «нижнее дыхание»;
5. При выполнении медленных движений с участием туловища вдох делать во время выпрямления, а выдох во время сгибания;
6. Если в упражнениях чередуется напряжение и расслабление мышц, то вдыхать следует во время расслабления, а выдыхать во время напряжения;
7. Если упражнение производится в быстром темпе, то на один вдох приходится несколько движений, а на один выдох на два движения больше.

По способу дыхания спортивные упражнения можно разделить на четыре группы. Циклические виды спорта, в которых, в основном, проявляется выносливость и дыхание производится ритмично. Выдох здесь продолжительнее и интенсивнее вдоха, а частота дыхания зависит от скорости движений и наоборот. Поэтому на финише дистанции в циклических видах спорта целесообразно увеличить частоту дыхания, так как это приведет к увеличению частоты движений.

В скоростно-силовых видах спорта моменты наибольших усилий сопровождаются напряжением, во время которого следует задержать дыхание, чтобы зафиксировать грудную клетку и создать лучшие условия для сокращения мышц, реализующих активные движения.

В группе ациклических видов спорта, наоборот, следует избегать задержки дыхания во время усилий, что позволит сохранять способность эффективно вести спортивную борьбу. Если наибольшее усилие совпадает с окончанием движения, то выдох целесообразно произвести резко.

В стрелковых видах спорта во время прицеливания большинство спортсменов задерживает дыхание на полувдохе или полувыдохе. Это необходимо для избежания колебаний грудной клетки и фиксации плечевого пояса.

Таким образом, изложенные методы совершенствования координации дыхания и движений в процессе подготовки студентов института физической

культуры и спорта и представленные методические рекомендации по управлению дыханием, в зависимости от их структуры, могут повысить эффективность в совершенствовании подготовки квалифицированных студентов-спортсменов.

#### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ**

1. Волков, И. П. Основы теории и методики спортивной тренировки: пособие для высших и средних учебных заведений физической культуры / И. П. Волков. – Минск : Тесей, 2011. – 168 с.
2. Ильин, Е. П. Координационные способности: определение понятия, классификации форм проявления / Е. П. Ильин [и др.] // Ученые записки университета П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – Вып. 1 (35). – С. 35–38.
3. Мотылянская, Р. Е. Роль медико-биологических исследований при управлении тренировочным процессом юных спортсменов / Р. Е. Мотылянская // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 6. – С. 29–31.