

будет и ортопедическая стелька – она амортизирует значительную часть ударной нагрузки, и это позволяет избежать протрузии и развития заболевания позвоночника. Нужно также стараться соблюдать все правила безопасности, предусмотренные для конкретного вида спорта.

Физическая реабилитация является одним из современных методов, применяемых во всем мире. Приоритетом является раннее и широкое применение всего комплекса реабилитационных мероприятий на всех этапах. Во время реабилитации требуется решать не только физические аспекты случившихся повреждений, но и не забывать уделять внимание психологическим последствиям после травм. Начинать восстановление нужно в ближайшее возможное время после ее получения.

Конечно, длительность реабилитационного процесса зависит от вида и степени тяжести повреждения, функциональных возможностей и восстановительных способностей спортсмена.

Литература.

1. Стариков, С.М., Поляев Б.А., Болотов Д.Д. *Физическая реабилитация в комплексном лечении больных с дорсопатиями.* / С.М. Стариков, Б.А. Поляев, Д.Д. Болотов // Монография РМАПО - 2-е изд., перераб. и доп.- М.: Красная звезда, 2012. –154 с.

2. Пономаренко, Г.Н. *Медицинская реабилитация: учеб. для студ. вузов* / Г.Н. Пономаренко – М.: ГЭОТАР– Медиа, 2014. – 368 с.

3. Пономаренко, Г.Н. *Общая физиотерапия: учеб. для студ. вузов* / Г.Н. Пономаренко – М.: ГЭОТАР– Медиа, 2012. – 368 с.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Гурин В.М. научный руководитель **Васильев А.А.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Правильное дыхание играет ключевую роль в занятиях физической культурой и спортом. Оно не только обеспечивает организм необходимым количеством кислорода, но и помогает оптимизировать выполнение упражнений, повышает эффективность тренировок и снижает риск травм.

Основное значение правильного дыхания заключается в обеспечении организма достаточным количеством кислорода. Во время физических упражнений мышцам требуется больше кислорода для поддержания высокой активности. Глубокое и правильное дыхание помогает в этом, увеличивая поступление кислорода в кровь и мышцы.

Более того, правильное дыхание помогает контролировать напряжение и расслабление мышц. Например, при выполнении упражнений силового характера, таких как подтягивания или приседания, правильное дыхание позволяет максимально задействовать нужные группы мышц, такие как широчайшие мышцы спины, трапециевидные мышцы, плечи и бицепсы при подтягиваниях, и квадрицепсы, передние, задние и внутренние поверхности бедер, ягодичная мышца, поясничная мышца, мышцы спины, а также камбаловидные и икроножные мышцы, при приседаниях, уменьшая при этом риск травм. Правильное дыхание также способствует снижению уровня стресса и повышению концентрации во время тренировок. Глубокие вдохи и выдохи помогают успокоить нервную систему и сосредоточиться на текущем упражнении, улучшая качество тренировки и повышая ее результативность.

Для достижения максимальной эффективности во время тренировок, важно следить за тем, чтобы дыхание было ритмичным и глубоким. Существует несколько основных принципов правильного дыхания во время занятий физическими упражнениями:

1. Дыхание через нос: носовое дыхание позволяет фильтровать воздух, увлажнять его и нагревать до температуры тела, что делает его более подходящим для поступления в легкие.
2. Диафрагмальное дыхание: при диафрагмальном дыхании активно используется диафрагма, что помогает увеличить объем вдоха и выдоха. Это способствует более эффективному поступлению кислорода и удалению углекислого газа из организма. Углекислый газ, образующийся в процессе сжигания энергии в мышцах, может повысить кислотность внутри мышечных клеток, что может привести к утомлению и снижению производительности. Правильное дыхание помогает поддерживать оптимальный уровень pH в мышечной ткани, что способствует сохранению выносливости и эффективности тренировок.
3. Синхронизация дыхания с движениями: важно согласовывать вдох и выдох с определенными фазами упражнений. Например, при выполнении упражнения на подъем весов правильно вдохнуть перед началом движения и выдохнуть при его завершении.
4. Глубокое дыхание в паузах: во время пауз между упражнениями или сериями полезно делать несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы восстановить нормальный ритм дыхания и подготовиться к следующей фазе тренировки.

При достаточном объеме кислорода быстрее сжигается жир, мышцы лучше восстанавливаются, скорее проходит усталость. Поэтому к занятиям спортом необходим осознанный подход. Гипоксия во время физических упражнений может вызвать чрезмерную утомляемость, головокружение, затрудненное дыхание и даже потерю сознания. Например, осенью, когда так просто простудиться, затруднённое дыхание может напрочь лишить вас удовольствия от бега. Для улучшения дыхания поможет анулома-вилома — попеременное дыхание.

1. Большим пальцем правой руки зажмите правую ноздрю.
2. Медленно выдохните и вдохните через левую ноздрю.
3. Задержите дыхание на 2 секунды и зажмите безымянным пальцем левую ноздрю.
4. Медленно выдохните и вдохните через правую ноздрю.
5. Задержите дыхание на 2 секунды и повторяйте цикл 10–20 раз.
6. Выдох и вдох должны быть спокойными и беззвучными.

Анулома-вилома улучшает дыхание, способствует очищению крови от углекислого газа и нормализует артериальное давление. Быстрое дыхание носом.

Это упражнение может помочь укрепить диафрагму и вдыхать больше воздуха.

1. Сядьте на стул со спинкой или лягте на спину на кровать.
2. Сделайте глубокий вдох носом, затем быстро вдохните носом еще минимум 3 раза (не выдыхая).
3. Медленно выдохните через сложенные в трубочку губы (будто задуваете свечи).
4. Отдохните 1–2 секунды и повторите упражнение 3 раза.

В целом, правильное дыхание является неотъемлемой частью успешных тренировок и способствует достижению лучших результатов. Регулярная практика правильного дыхания во время занятий физическими упражнениями помогает улучшить выносливость, силу и общее состояние организма, делая тренировки более продуктивными и приятными.

Литература.

1. *Спортивная медицина: справочник для врачей и тренеров.* – М.: «Человек», 2013. – 328с.
2. Папина, И.В. *Дыхательная гимнастика [Текст]: учеб. пособие / И.В. Папина.* – Липецк: Изд-во Липецкого Государственного технического университета, 2017 – 65 с.
3. *Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.* – 11-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 480 с.