

УДК 796

ДЫХАНИЕ ПРИ СИЛОВЫХ И СТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ

*Додонова Ю.П., студентка 2 курса экономического факультета
Научный руководитель – Макаров А.Л., старший преподаватель
ФГБОУ ВО Ульяновская ГСХА*

Ключевые слова: силовые упражнения, статистические упражнения, дыхательная деятельность, спорт

Работа посвящена проблеме мобилизации сердечной и дыхательной деятельности при статически-силовых упражнениях.

Одной из актуальных проблем современной молодёжной политики является организация культурно-оздоровительной и спортивной деятельности [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8]. Силовые и статические упражнения широко распространены в спорте. Их продолжительность незначительна: от десятых долей секунды до 1-3 секунд (удары боксера, заключительные этапы метаний, удержания статических поз в спортивной гимнастике и др.), от 3 до 8 секунд (выжимание штанги, удержание поднятого веса на груди или над головой, выполнения угла в упоре, стойки на кистях и т. д.), от 10 до 20 секунд (статические позы в стрельбе, удержание противника на «мосту» в борьбе и др.).

Во время выполнения относительно продолжительных силовых и статических упражнений дыхание затрудняется, ибо напряжение скелетной мускулатуры, сопровождающееся фиксацией верхних или нижних конечностей, затрудняет экскурсии грудной клетки. В зависимости от позы спортсмена и характера усилия дыхание может быть преимущественно грудным или диафрагмальным.

При продолжительных статически-силовых усилиях в организме возникает совокупность явлений, известных под названием феномена (необычного явления) статических усилий. Во время таких упражнений легочная вентиляция, потребление кислорода и пульс несколько повышаются по сравнению с уровнем покоя. Но после окончания усилия эти показатели некоторое время продолжают возрастать и только потом снижаются. Характер этой реакции во многом напоминает ди-

намику частоты сердечных сокращений во время и после задержки дыхания.

Таким образом, нами установлено, что наибольшая мобилизация сердечной и дыхательной деятельности при статически-силовых усилиях окончания усилия происходит не во время выполнения самого упражнения, а после его окончания. Во время динамической работы наибольшие сдвиги в деятельности сердца и дыхания наблюдаются в период самой работы. С ее прекращением пульс и вентиляция легких сразу же (а в некоторых случаях через 5-10 секунд) начинают снижаться.

Библиографический список

1. Макаров, А.Л. Анализ физического здоровья студентов с функциональными нарушениями осанки / А.Л. Макаров // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Материалы международной учебно-методической и научно-практической конференции. - Саратов: «КУ-БиК», 2012. - С. 150-152.
2. Макаров, А.Л. Использование интерактивных методов обучения на практических занятиях по физической культуре / А.Л. Макаров // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-методической конференции. - Ульяновск: УГСХА, 2011. - С. 253-257.
3. Макаров, А.Л. Особенности применения физических упражнений на учебных занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Москва: ФГБОУ ВПО «РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева», 2014. - С. 145-148.
4. Макаров, А.Л. Физическое здоровье студентов с функциональными нарушениями осанки / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. Материалы III Международной научно-практической конференции. - Ульяновск: УГСХА, 2011. - С. 357-359.
5. Макаров, А.Л. Физкультурное образование студентов специального учебного отделения Ульяновской области / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Инновационные технологии в высшем профессиональном

- образовании. Материалы научно-методической конференции. - Ульяновск: УГСХА, 2011. - С. 192-196.
6. Макарова, Е.В. Особенности методики адаптивной физической культуры при близорукости у студентов / Е.В.Макарова, А.Л.Макаров // Проблемы и перспективы подготовки компетентных специалистов к профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта. Материалы Международной научно-практической конференции - Иркутск: ФГБОУ ВПО «Иркутская ГСХА», 2014. - С. 106-109.
 7. Макарова, Е.В. Технологическое решение формирования прогностической компетентности специалистов-аграриев в контексте преподавания отдельной учебной дисциплины / Е.В. Макарова, А.Л.Макаров //Иновационные технологии в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-методической конференции. - Ульяновск: УГСХА,2010. - С. 94-99.
 8. Adaptive mechanisms of management in educational system development / E.Y. Levina, N.G. Bazhenova, T.E. Beydina, R.R. Denisova, N.N. Popova, A.L. Makarov, I.Z. Shakhnina // International Journal of Sustainable Development. - 2015. - Том8, № 6. - С. 292-297.

BREATH AT POWER AND STATIC EXERCISES

Dodonova Y.P.

Key words: *power exercises, statistical exercises, respiratory activity, sport*

Work is devoted to a problem of mobilization of warm and respiratory activity at static and power exercises.