

О.В. Хижевский, проф., канд. пед. наук;
Р.С. Головачев, магистрант;
А.А. Евсева, магистрант
(БГПУ, г. Минск)

ОСОБЕННОСТИ ДЫХАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

При физических нагрузках необходимое повышение газообмена происходит автоматически за счет более глубокого и учащенного дыхания. Любое произвольное регулирование дыхания мешает его автоматической регулировке. При слабо развитой дыхательной мускулатуре могут появляться некоторые сбои в дыхании. Вовлечение в этот процесс вспомогательных дыхательных мышц особого положительного эффекта не дает.

При физических нагрузках следует дышать как можно дольше носом, переход на ротовое дыхание при увеличении нагрузок происходит автоматически.

При слабом здоровье этот переход регулируется состоянием системы кровообращения, возможности которой определяют физическую работоспособность человека. Недостаточность системы кровообращения можно улучшить правильным дыханием.

По возможности ошибки дыхания следует исправлять и добиваться состояния его наивысшей работоспособности.

Важны также следующие положения:

- а) дыхание и движение должны быть взаимосвязаны;
- б) при более сильном мышечном напряжении следует задерживать дыхание.

При первом объеме дыхание зависит от нагрузки, которую испытывает на себе система кровообращения: при увеличении нагрузки на систему кровообращения соответственно увеличивается объем дыхания. Второе происходит произвольно (при подъеме тяжестей и т.п.), так как при больших нагрузках возникает опасность сжатия грудной клетки. Для предупреждения этого необходимо задержать дыхание, предварительно полностью наполнив воздухом легкие, и сильно напрячь грудную клетку, при расслаблении издать легкий стон.

Свободная задержка дыхания благоприятно сказывается также при нырянии, рот при этом закрыт. Наблюдая за ныряльщиками, видно, как при погружении их в воду воздух небольшими порциями выпускается через нос. Задержка дыхания позволяет также быстрее справиться с одышкой, которая возникает при больших нагрузках

(например, бег и т.п.) и вызывается повышенной функцией системы кровообращения.

Преодолеть одышку можно следующим образом. Быстро вдохнув ртом воздух, задержать дыхание как можно дольше, оставив рот открытым (как при зевоте). Одновременно объем талии должен увеличиться. Быстро и резко выдохнуть воздух через рот. Сразу же сделать вдох.

Правильное дыхание положительно сказывается на всех функциях человеческого организма, а его тренировка с успехом может применяться для формирования и восстановления здоровья.

Исправление и укрепление дыхания большую пользу приносят в первую очередь самой системе дыхания, так как они уменьшают ее недостатки и могут в значительной степени снизить нарушения процессов дыхания, которые встречаются, в частности, при астматических состояниях.

В то время как неправильное дыхание отягощает систему кровообращения, правильное, сильное дыхание, наоборот, оказывает ей поддержку.

Поэтому в первую очередь правильное дыхание показано больным со слабой системой кровообращения, при повышенном давлении и заболеваниях коронарных сосудов.

Правильное дыхание оказывает также воздействие на органы брюшной полости, особенно при атонии кишечника; на естественно протекающие безболезненные роды; на расширение физических возможностей организма.

До сих пор существует целый ряд абсурдных систем, учений, следовать методике которых людям со слабой сопротивляемостью дыхания не желательно. В корне неправильным является стремление дышать как можно больше. Неправильно поступают и тогда, когда для улучшения своего дыхания пытаются дышать глубоко. Такое дыхание укрепляет дыхательную мускулатуру так мало, как, например, широкие шаги укрепляют мышцы ног. Любое произвольное увеличение воздухообмена не способствует совершенствованию газообмена. Необходимо иметь в виду, что глубокие вдох и выдох должны совершаться очень медленно. Бессмысленными являются все дыхательные упражнения, которые выполняются с помощью рук и спины, т.е. подъемы рук не вентилируют верхние отделы легких, а наклоны не тренируют диафрагму. Неправильно также пытаться укреплять диафрагму напряжением брюшной стенки; дыхание связывать с движениями; во время вдоха расширять нос; выдыхать с шумом; петь и разговаривать в условиях активного дыхания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Михаленя, В.М., Глазько Т.А., Купчинов Р.И. Физическое воспитание студенток /Под ред. В.М. Михалени. Мн.: Дизайн ПРО, 1998. – 128 с.

2. Наскалов, В.М. Теория и методика физического воспитания: в 2 ч. [Текст]: учеб. -метод. комплекс. Ч.1 / В. М. Наскалов. – Новополоцк: ПГУ, 2008. – 228 с. Ч. 2. 2008. – 208 с.

3. Хижевский, О.В. Разработка комплекса тренажерных устройств и внедрение его в учебно-тренировочный процесс. Ежеквартальный научно-теоретический журнал «Мир спорта». – 2014 г. – № 4. – С. 53

4. Хижевский, О. В. Физическое воспитание студентов / О.В. Хижевский, Р. И. Купчинов // Монография. – Минск, БГПУ, 2019. – 404 с.

УДК 796.015.682:796.814

А.Ю. Новик, доц.; П.О. Новичков, ст. преп.
(УО «Академия Министерства
внутренних дел Республики Беларусь», г. Минск)

ОСНОВНЫЕ СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ

Специалисты профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) сотрудников органов внутренних дел считают, что наиболее актуальными в содержании ППФП сотрудников органов внутренних дел являются три аспекта.

Первый аспект – обучение боевым приемам борьбы (БПБ) и их совершенствование. Арсенал БПБ, который достаточно надежно обеспечивает личную безопасность и эффективность действий сотрудника при физическом задержании правонарушителя, определен, научно и практически обоснован.

Второй – совершенствование собственно физической подготовки, направленной на развитие основных и профессионально значимых физических качеств (ПЗФК), от уровня развития которых зависит степень владения БПБ.

Третий – совершенствование тактических действий, т.е. умений применять арсенал БПБ в той или иной экстремальной ситуации силового задержания правонарушителя.