

**Ярошевич Ирина Наумовна,**  
доцент кафедры физического воспитания  
ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет»,  
e-mail: sport@angtu.ru

## **ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ**

**Yaroshevich I.N.**

### **PROPER BREATHING IN SKI TRAINING CLASSES STUDENTS AT THE UNIVERSITY**

**Аннотация.** Рассмотрен вопрос правильного дыхания на занятиях по лыжной подготовке у студентов, описано оздоравливающее значение дыхания при физических нагрузках и процесс активизации деятельности всех систем организма.

**Ключевые слова:** учебная работа, студенческая молодежь, физическая работоспособность, физические нагрузки, активизация, здоровье, физическая подготовленность.

**Abstract.** The question of proper breathing in ski training classes for students is considered, the healing value of breathing during physical exertion and the process of activating the activity of all body systems are described.

**Keywords:** academic work, student youth, physical performance, physical activity, activation, health, physical fitness.

Занятия лыжной подготовкой имеют большое оздоравливающее значение, хотя мы в полной мере не осознаем это. В процессе занятий со студентами лыжной подготовкой физические нагрузки вызывают активизацию деятельности всех систем организма и являются тем механизмом, который поддерживает физиологические резервы на должном уровне [1].

Главная цель учебных занятий лыжной подготовкой достигается в результате выполнения систематических, длительных, умеренных нагрузок, которые создают резервирование сил, необходимых студенческой молодежи для преодоления физических и нервно-эмоциональных перегрузок, профилактики хронических болезней.

При выполнении циклических нагрузок основное оздоровительное воздействие на организм на занятиях по лыжной подготовке у студентов осуществляется через дыхательную и кровеносную системы. Современные оценки роли дыхания значительно шире, чем в традиционном представлении о нем: это не только обеспечение организма кислородом для окислительных процессов, но и вдыхание энергии с воздухом. На практике лыжная подготовка представляет ритмичное дыхание, в котором «вдох» и «выдох» связаны воедино, и между ними нет паузы. Все усилия при ходьбе на лыжах затрачиваются на вдохе, а выдох происходит при полном расслаблении. По мнению многих специалистов в области физической культуры и спорта важно правильно дышать во время занятий. Поэтому, занимаясь лыжной подготовкой на занятиях, рекомендуется использовать знания о дыхательных техниках, учить правильно дышать обу-

чающихся. Такое дыхание, которое приводит в действие весь дыхательный аппарат, называется полным. Наиболее правильное полное дыхание происходит во время длительных циклических упражнений, к которым отнесем лыжный бег у юношей на 3 км и у девушек на 2 км. Правильное дыхание у студентов на учебных занятиях лыжной подготовкой используется для того, чтобы повысить энергетику организма во много раз и в ней «расплавить» психологические зажимы. При физических нагрузках благодаря процессу выработки эндорфинов запускаются положительные эмоции, происходит возбуждение и активизация защитных сил организма [2].

Полное дыхание полезно использовать на занятиях лыжной подготовкой, если оно отвечает следующим критериям:

1. Вдох и выдох связаны между собой, в дыхании нет пауз.
2. Акцент в дыхании можно делать как на вдохе, так и на выдохе. Если акцент на вдохе, то выдох происходит самопроизвольно, без напряжения, естественно следуя за вдохом. Если акцент на выдохе, тогда вдох происходит самопроизвольно, без напряжения, естественно следуя за выдохом.
3. Вдох и выдох необходимо делать через нос, в редких случаях через рот.

Правильное дыхание во время учебных занятий занимающихся лыжной подготовкой на дистанции должно быть циркуляторным и соответствовать описанным критериям. При способе дыхания «активный вдох» и «пассивный выдох» активизируется симпатический отдел вегетативной нервной системы, который усиливает обменные процессы в организме, повышает содержание красных кровяных телец, сахара, гормонов в крови и останавливает развитие воспалительных процессов и аллергических реакций.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Викторов Д.В.** Развитие мотивации здоровьесбережения у студентов вузов (педагогический аспект): Автореферат диссертации кандидата педагогических наук (13.00.04) / Д.В.Викторов. – Омск, 2006.
2. **Ярошевич И.Н.** Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания в ВУЗе: методическое пособие / И.Н. Ярошевич. – Ангарск: АГТА, 2002.