

прийнятні. Таким чином, знання тактики спортивної боротьби дозволяють спортсмену правильно і обґрунтовано скласти тактичний план ведення сутички і визначити шляхи його реалізації. Після завершення зустрічі, який би характер вона не носила (навчальна, тренувальна або змагальна), доцільно проаналізувати правильність складеного плану і його реалізацію.

Процес навчання передбачає вивчення всіх груп прийомів, захистів, контрприймів, визначених комбінацій і взаємодій з тим, що б борці дзюдо могли провести будь-який прийом в стійці та партері. А.Е. Воловик [4, 5] в своїх дослідженнях зазначає, що для навчання техніці боротьби дзюдо необхідно враховувати особливості рухових дій в зв'язку з тим, що:

1) рухові дії в спортивній боротьбі дзюдо відрізняються великою варіативністю їх застосування в різних ситуаціях сутички, що доцільно для вдосконалення окремої рухової навички вже на першому етапі навчання не тільки на місці, але і в русі з різних положень, що виникають в сутичці;

2) більшість рухових дій у спортивній боротьбі дзюдо мають відповідний характер. Їх виконання пов'язане зі створенням або відчуттям вигідних для борця рухів, по силі захопленні противника, які служать сигналами для початку виконання технічних дій;

3) руховий навик в спортивній боротьбі дзюдо обов'язково вимагає такого вдосконалення, яке дозволить швидко відреагувати на що надходить сигнал;

4) окрема технічна дія на практиці рідко здійснюється ізольовано від іншого прийому, а виконується в поєднанні з іншими в рамках комбінацій, які можуть виникати в ході сутички.

Висновки. Технічна підготовка борців дзюдо має на увазі не розривний взаємозв'язок процесів біологічного розвитку організму, що росте зі спрямованим впливом засобів, методів і форм спортивного тренування. Функціональні системи мають особливе значення у взаємодії цих процесів, вони забезпечують розвиток витривалості, швидкісних і швидкісно-силових якостей. Систематичне тренування борців дзюдо відповідає чутливим періодам розвитку цих здібностей.

#### Джерела

1. Ленц А.Н. Тактическая подготовка борца. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 200 с.
2. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 104 с.
3. Карпинский А. А. Вольная борьба / Учеб. пособие для секций коллективов физ. культуры: (Для занятий с начинающими) // А. А. Карпинский, А. В. Ялтырян. - М.: Физкультура и спорт, 1959. - 174 с.
4. Воловик А.Е. Исследование методики развития скоростных качеств в классической борьбе // Автореф. на соискание канд. пед. наук. - М.: ГЦОЛИФК, 1971. - 24 с.
5. Воловик А.Е. Начальное обучение классической борьбе. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 216 с.

**Зыкун Жанна Антоновна**

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины*

### **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ КАК ОДИН ИЗ ПРИОРИТЕТНЫХ МЕТОДОВ РЕАБИЛИТАЦИИ СЕРДЕЧНО СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

*В статье рассматривается использование дыхательной гимнастики Стрельниковой, как одно из приоритетных направлений в реабилитации сердечно сосудистой системы на занятиях в группе ЛФК. Ключевые слова: дыхательная гимнастика Стрельниковой, физические упражнения, занятия, заболевания.*

Дыхательная гимнастика Стрельниковой ее особенность в форсированном вдохе и пассивном выдохе с использованием двигательных действий которые активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.) и тем самым вызывают общую физиологическую реакцию всего организма. Дыхательная гимнастика - это система дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и лечение различных заболеваний. Работа дыхательной системы имеет уникальную особенность подчиняться воле человека. Осознанно изменяя тип, глубину, ритм, частоту и уровень дыхания, можно воздействовать практически на весь организм. Так, энергичные экскурсии грудной клетки, значительное увеличение объема легких при глубоком вдохе и высокоамплитудные смещения диафрагмы оказывают механическое действие на соприкасающиеся с легкими органы, стимулируют центральную кровяную и лимфоток, а также массируют смежные с легкими органы и ткани. Дыхательная гимнастика имеет две главные основополагающие цели: оказывает направленное воздействие на дыхательный аппарат, увеличивать функциональные резервы и через воздействие на дыхательную систему вызвать изменения в различных органах и функциональных системах. Главенствующей задачей дыхательной гимнастики Стрельниковой является нарушение альвеолярного барьера для усиления обмена газов в легочных альвеолах.

Данная гимнастика тренирует прежде всего легочную ткань, диафрагму, мышцы гортани и носоглотки. Пассивный выдох позволяет воздушной струе колебать голосовые связки, тем самым, массируя и тренируя их.

В гимнастике используются динамические дыхательные упражнения, сопровождающиеся движениями рук, туловища и ног. Они всегда соответствуют определенным фазам дыхания, становясь условным раздражителем, который вызывает соответствующие изменения в характере дыхания. Активная работа всех частей тела – ног, рук, головы, брюшного пресса, тазового, плечевого пояса и так далее в совокупности с выполнением короткого и резкого вдохов через нос при пассивном выдохе - вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, что приводит к усилению внутреннего тканевого дыхания и повышению усвояемости кислорода тканями. В течение первых дней освоения дыхательной гимнастики по методике А. Н. Стрельниковой необходимо делать 2-3 серии по 8 дыхательных движений в каждой. Затем число серий следует постепенно довести до 6, а количество вдохов и выдохов в каждой из них - до 16. Перерывы между сериями не должны превышать 5 секунд. После длительной физической подготовки можно попробовать выполнять в течение одного занятия 3 серии по 32 вдоха и выдоха («стрельниковская сотня»).

При систематических занятиях с использованием дыхательной гимнастики Стрельниковой оказывается благотворное воздействие на организм человека, а именно: улучшается состав крови, повышается гемоглобин, увеличивается объем легких, нормализуется сердечный ритм.

К болезням сердечно-сосудистой системы относятся: дистрофия миокарда, миокардит, эндокардит, пороки сердца, перикардит, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (стенокардия, инфаркт миокарда), гипертоническая и гипотоническая болезни, тромбофлебит, варикозное расширение вен и др.) Распространению болезни способствует ряд факторов внешней и внутренней среды («факторы риска»). Из группы социально-культурных факторов наибольшее значение имеют: потребление высококалорийной пищи, богатой насыщенными жирами и холестерином (избыточный вес, ожирение); курение; «сидячий» (малоактивный) образ жизни; стрессовые условия современной жизни в крупных городах.

Лечение данных заболеваний должно быть комплексным, как медикаментозным, так и немедикаментозным. К немедикаментозным методам можно отнести средства и методы лечебной физической культуры, в частности дыхательную гимнастику Стрельниковой.

Физическая нагрузка при заболеваниях сердечно-сосудистой системы чаще всего ограничивается, но в то же время физические упражнения имеют большое значение для лечения данных заболеваний [3].

Влияние дыхательной гимнастики на сердечно-сосудистую систему выражается в тренировке основных и вспомогательных факторов гемодинамики. При этом следует учитывать возрастание сократительной функции миокарда, происходящее вследствие усиления питания мышцы сердца во время выполнения дыхательных упражнений в сочетании с движениями, активизации в нём кровотока, введения в действие дополнительных капилляров сердечной мышцы и др. Все это ведет к усилению окислительно-восстановительных процессов в миокарде. Иными словами, активизируют основной фактор гемодинамики - кардиальный. Усилению сократительной способности миокарда при занятиях физическими упражнениями в сочетании с дыхательными содействует более полноценная диастолическая фаза, обусловленная увеличением массы циркулирующей крови при физических нагрузках за счет крови, находившейся в покое в депонированном состоянии. Нормализация центральной регуляции сосудистого тонуса при выполнении физических упражнений, массажа и других процедур ведет к активизации и второго фактора гемодинамики - экстракардиального [2].

Действенным средством поддержки, профилактики, коррекции и восстановления состояния сердечно-сосудистой системы является дыхательная гимнастика Стрельниковой, в основе которой лежит метод использования строго дозированной физической нагрузки. Особенно целесообразно применение строгой дозированной тренировки в период еще неустойчивой компенсации, когда путем упражнения и совершенствования функции экстракардиальных факторов кровообращения удастся добиться более компенсированного состояния всей системы кровообращения. Для достижения наибольшей эффективности занятия систематически проводились 2 раза в неделю по 90 минут. Комплекс дыхательной гимнастики Стрельниковой состоял из 10 основных упражнений, вызывающих общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде. Критериями эффективности оздоровительных занятий являются качественные изменения физического состояния занимающихся. Для оценки физического состояния испытуемых используются показатели физического развития, функционального состояния, данные характеризующие уровень развития физических качеств (физическая подготовленность) у всех испытуемых произошел прирост показателей в физическом развитии: сила правой кисти в среднем по группе увеличилась на 16,3 %, левой кисти - 16,7%. ЖЕЛ по группе в среднем увеличилась на 51,1% (3,7-5,8 л) и в большинстве случаев превысила нормальные значения по возрастным и весовым показателям. Жизненная ёмкость лёгких зависит, прежде всего, от физического развития, тренированности и телосложения. Она в значительной степени изменяется при заболеваниях лёгких и сердечно-сосудистой

системы. Таким образом, использование дыхательной гимнастики Стрельниковой привела к увеличению ЖЕЛ и улучшению качества жизни испытуемых. В функциональных показателях дыхательной системы также наблюдается положительный прирост показателей: Проба Штанге в среднем увеличилась на 30,9% (40-82 с), Проба Генчи - 22,4% (36- 65 с), такой прирост весьма значителен для лиц с заболеваниями ССС и свидетельствует о повышении общей тренированности испытуемых. В показателях сердечно-сосудистой системы наблюдаются следующие изменения: в среднем ЧСС в покое по группе снизилась на 24,8% и составила 60-72 уд/мин., что свидетельствует о нормальных значениях данного показателя для данной возрастной группы, несмотря на наличие патологий в сердце. Силовая выносливость мышц спины («Лодочка») увеличилась в среднем на 156,8%, силовая выносливость мышц брюшного пресса (удержание прямых ног в и.п. лёжа на спине) увеличилась на 100,7%. Таким образом, выполнение подобранных упражнений и дыхательной гимнастики Стрельниковой, способствовало повышению уровня физической подготовленности. На основании данных, полученных в ходе исследования и анализа научно-методической литературы, можно сделать вывод что проведение систематических занятий ЛФК с включением дыхательной гимнастики Стрельниковой со студентами с заболеванием ССС позволяет повысить функциональные возможности дыхательной системы и нормализовать показатели ССС, повысить уровень физической подготовленности и может быть успешно и эффективно использована в качестве базового метода при проведении учебных занятий по физическому воспитанию в группах специального отделения, имеющие заболевания ССС.

#### Источники

1. Елифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учеб. пособие //М.: ГЭОТАР – Медиа, 2006. – 568 с
2. Зыкун Ж. А., Назаренко И. А., Юрошкевич Е.В., Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно сосудистой системы (нарушение осанки). Практическое пособие – 2010 -58с
3. Зыкун Ж. А. Влияние дыхательной гимнастики Стрельниковой на функциональное состояние студентов при заболеваниях сердечно-сосудистой системы // Молодой ученый. - 2017. - №4. - С. 403-405.

**Хихлуха Дмитрий Александрович**

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины*

### **ОТВЕТНАЯ РЕАКЦИЯ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ НА ТРЕНИРОВОЧНУЮ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЮНЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ**

*В данной статье изучено влияние нагрузочной деятельности на функциональное состояние скелетных мышц у юных гребцов. Выявлены тренировочные нагрузки, применяемые в методике подготовки юных спортсменов, которые значительно повышают функциональное состояние скелетных мышц у гребцов, и нагрузки, оказывающие отрицательное влияние на их состояние. Ключевые слова. Гребля на байдарках, юные гребцы, нагрузочная деятельность, скелетные мышцы, функциональное состояние, митон.*

Введение. Тренировочный процесс в гребле на байдарках характеризуется внешними параметрами физических упражнений (объем, интенсивность, продолжительность) и внутренними показателями, т.е. величиной и степенью адаптации организма к нагрузке. Таким образом, эффективность тренировочного процесса определяется количественно-качественными параметрами нагрузочной деятельности спортсменов. Информация о тренировочной деятельности и ее влиянии на внутренние процессы организма спортсмена способствует созданию наиболее широкой модели подготовленности юных гребцов, что позволяет более точно следить за текущей спортивной формой и спрогнозировать выход на максимальный спортивный результат.

Оптимальное соотношение количественных и качественных показателей нагрузочной деятельности является наиболее важным фактором, способствующим повышению тренированности спортсмена. Поэтому визуальное отражение параметров нагрузочной деятельности дает ясное представление о направленности каждого цикла, о соответствии применяемых средств каждому из этапов подготовки и позволяет решить ряд сложных проблем, связанных с управлением, диагностикой, дозировкой тренировочной нагрузки и прогнозированием в спорте [1, 3].

Целью нашего исследования явилась изучение влияния нагрузки различной направленности на функциональное состояние скелетных мышц юных гребцов.

Методика и организация исследования. В исследовании принимали участие гребцы (девушки) в возрасте от 15 до 17 лет и имеющие спортивную квалификацию «Кандидат в мастера спорта». Исследование проводилось в научно исследовательской лаборатории физической культуры и спорта учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» на протяжении года.