

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ТРЕНИРОВКИ ДЫХАНИЯ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

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

Ключевые слова: *аэробная производительность, анаэробная производительность, тренировка дыхания, максимальное потребление кислорода*

Работа посвящена проблеме совершенствования процесса тренировки дыхания у студентов спортивного отделения.

Проблема совершенствования физкультурного образования студентов имеет особо важное значение [1, 3, 5, 6]. Современные исследования [2, 4, 7, 8] позволяют выделить следующие основные аспекты, правильное понимание которых позволит грамотно разобраться в сущности тренировки дыхания. Процесс тренировки дыхания в первую очередь связан с так называемой аэробной и анаэробной производительностью организма спортсмена.

Под аэробной производительностью следует понимать способность спортсмена выполнять длительную физическую работу за счет энергии, освобождаемой в организме во время аэробных реакций окисления энергетических веществ, т. е. таких реакций, которые происходят с участием кислорода. Естественно, что чем больше способен спортсмен потреблять кислорода в единицу времени, тем выше его аэробная производительность. Не случайно максимальное потребление кислорода, о котором сообщалось выше, является мерилем аэробной производительности, а вместе с тем и надежным критерием тренированности.

Анаэробная производительность обусловлена способностью выполнять мышечную нагрузку в условиях кислородного голодания за счет анаэробных, т. е. бескислородных форм освобождения энергии в

организме. Чем выше способность спортсмена «терпеть» недостаток кислорода, тем выше его анаэробная производительность.

Основа спортивного успеха обеспечивается: 1) системой тренировочных нагрузок, формирующих в организме повышение аэробной и анаэробной производительности; 2) системой специальных упражнений для повышения функциональной дееспособности дыхательного аппарата; 3) правильной «постановкой» дыхания во время выполнения тех или иных двигательных упражнений.

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: Издательство «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. Физическая культура студентов с отклонениями в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта. Материалы международного научно-практического форума. - Самара: «Инсома-Пресс», 2013. - С. 179-181.
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. Особенности методики занятий физической культурой студентов с нарушениями зрения / Е.В.Макарова, А.Л. Макаров // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-методическая конференция профессорско-преподавательского состава академии. - Ульяновск : УГСХА им. П.А. Столыпина, 2012. - С. 98-100.
 8. Макарова, Е.В. Применение проблемного метода обучения на практических занятиях по физической культуре / Е.В.Макарова, А.Л. Макаров // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-методическая конференция профессорско-преподавательского состава академии. - Ульяновск: УГСХА им. П.А. Столыпина, 2012. - С. 96-98.

FEATURES OF PROCESS OF TRAINING OF BREATHING OF STUDENTS OF SPORTING SEPARATION

Minakova Y.V.

Key words: *aerobic productivity, anaerobic productivity, training of breathing, maximal consumption of oxygen*

Work is devoted the problem of perfection of process of training of breathing for the students of sporting separation.