

**ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ  
НА ПОВЫШЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ  
В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА (МИНИ-ФУТБОЛ)**

*А. В. Кузнецов* (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *Л. М. Гейченко,*

доцент

В современном спорте под понятием специальной выносливости понимают способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности. Теоретические разработки зарубежных авторов [2] указывают, что необходимым атрибутом развития физической подготовленности являются такие свойства, как мотивация, стрессоустойчивость и «правильное» дыхание.

Многие годы в спорте активно работали над такими параметрами, как максимальное потребление кислорода, анаэробный и аэробный пороги, тренировка рабочих мышц и др., но никто не обратил внимания на тренировку дыхательных мышц (ДМ), обеспечивающих вентиляторную работу легких.

В системе дыхания имеется фундаментальный фактор, лимитирующий спортивную работоспособность – сосудистый рефлекс, который напрямую связан с ДМ [1]. Суть рефлекса заключается в том, что когда ДМ испытывают недостаток кислорода или устают, ограничивается кровоток в конечностях, снижается поступление в них кислорода в пользу мозга и сердца.

Большинство аэробных тренировок проходит в зоне комфорта инспираторных мышц, где нагрузка является умеренной, а адаптация в результате тренировки слишком мала.

Предлагаются следующие методы для создания нагрузки на ДМ:

- Сопротивление дыханию за счет изменения диаметра дыхательного пути. Уменьшение диаметра дыхательного отверстия предполагает увеличение силы дыхательных мышц.
- Статическая (пороговая) нагрузка на ДМ. Этот тип нагрузки на ДМ предполагает вдох и выдох через клапан. При выдохе с постоянной дополнительной нагрузкой происходит повышение давления в бронхах и легких, сохраняя дыхательные пути дольше, чем при выдохе без сопротивления. Вдох и выдох продолжается до тех пор, пока клапан открыт, т.е. ДМ развивают усилие не меньше, чем начальная нагрузка.

Программы тренировочных занятий спортсменов, целенаправленно воздействующих на дыхательную функцию, позволяет повысить оперативность управления развитием подготовленности спортсменов.

Можно сделать вывод о том, что использование регламентированных режимов дыхания с помощью дыхательных тренажеров позволяет эффективно повышать функциональные возможности спортсменов в подготовительном периоде.

### **Литература**

1. Попов, В. П. К вопросу о «забытых» мышцах / В. П. Попов // Мир спорта. – 2016. – № 3 (64). – С. 69–72.
2. Bompa, T. O. Physiological Intensity Values Employed to Plan Endurance Training / T. O. Bompa // Track Technique. – 1989. – № 108. – P. 3435–3442.