

3. П'ятничук Г. О. Оцінка впливу засобів легкої атлетики на швидкісно-силові показники студентів упродовж навчального тижня. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 3. С. 74–77.

4. Платонов В. Н. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування. Київ : Олімп. літ., 2014. 623 с.

5. Шинкарук О. Особливості організації відбору спортсменів у циклічних видах спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2002. №1. С. 34–42.

РЕСПІРАТОРНЕ ТРЕНУВАННЯ В СПОРТІ

Божко Владислав Павлович,

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Науковий керівник: кандидат біологічних наук, доцент **Мироненко С. Г.**

Респіраторне тренування – це важлива складова покращення фізичної підготовки в будь-якому виді спорту. Цей вид тренувань спрямований на підвищення силових і витривалих характеристик дихальної системи, що, в свою чергу, може позитивно вплинути на результативність спортсменів. Дихальна система відіграє ключову роль у забезпеченні організму киснем під час фізичної активності. Тренування дихальних м'язів (особливо діафрагми – основного м'язу вдиху) може покращити їх ефективність та витривалість, забезпечуючи максимальну оксигенацію організму [1].

Дихальні м'язи грають ключову роль у забезпеченні ефективного дихання, яке є необхідним для успішної фізичної активності. Основні дихальні м'язи – це діафрагма, міжреберні м'язи та м'язи черевної стінки.

Тренування дихальних м'язів має важливе значення для спортсмена: регулярне тренування дихальних м'язів може підвищити обсяг легенів та здатність до вдиху та видиху; ефективне дихання дозволяє спортсмену триматися на високому рівні витривалості протягом тривалого часу без відчуття втоми; контроль дихання дозволяє спортсмену підтримувати оптимальний рівень кисню в організмі під час змагань або тренувань, що може покращити результати та сприяти швидшому відновленню; дихальні вправи можуть допомогти знизити рівень стресу та тривоги, що може бути корисним для спортсменів перед важливими змаганнями або під час важких тренувань. І, нарешті, регулярне тренування дихальних м'язів може сприяти загальному здоров'ю легенів та дихальної системи, знижувати ризик розвитку захворювань та покращувати функціонування організму в цілому [2].

Методики респіраторного тренування. Існує кілька методів респіраторного тренування. Один із них – використання спеціальних пристроїв, таких як респіраторні маски або тренажери, що створюють опір

диханню. Існують тренажери, за допомогою яких виконують дихальні вправи з опором на видиху, що дозволяє збільшувати об'єм легень (рис. 1).



Рис. 1. Тренажери для респіраторного тренування в спорті

Тренажер RespiBelt (рис. 2) чинить опір функції вдиху і дозволяє тренувати силу дихальних м'язів, особливо, діафрагми.



Рис. 2. Тренажери для респіраторного тренування в спорті RespiBelt

Завдяки використанню тренажерів підвищується ефективність дихання, досягається контроль рівня дії на кожну з м'язових груп, можливість підвищення діапазону діафрагмального дихання і поліпшення дренажної функції легень. Також опанування методики дихальних вправ зі спеціальними тренажерами дає можливість купіювати приступи астми фізичного зусилля та холодової астми [3].

Респіраторне тренування в спорті має безперечні переваги:

– *покращення витривалості*: зміцнення дихальних м'язів, що дозволяє спортсменам легше дихати під час інтенсивної фізичної активності, збільшуючи їхню витривалість.

– *підвищення ефективності*: покращена техніка дихання допомагає економити енергію та покращує спроможність організму використовувати кисень під час спортивних змагань.

– *зменшення ризику травм*: сильніші дихальні м'язи можуть допомогти у попередженні травм у спорті, особливо при високій інтенсивності фізичних навантажень.

– *підвищення витривалості мозку*: оксигенований мозок працює краще, що може позитивно вплинути на концентрацію та рішення під час змагань.

Включення респіраторного тренування в регулярну програму тренувань є важливим аспектом для досягнення високих результатів у спорті. Це сприяє поліпшенню функцій дихання, підвищенню витривалості та зменшенню ризику травм. Впровадження респіраторних вправ допомагає значно підвищити ефективність тренувань та досягнення спортивних цілей.

Список використаних джерел

1. Ільницька Г. С., Гончарук Н. В. Терапевтичні вправи : навч. посіб. Харків : НФаУ, 2021. 198 с.

2. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві : зб. наук. праць XIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Вінниця: ТОВ «Твори». 2021. 148 с.

3. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина : підручник для студентів і лікарів ; за заг. ред. В. М. Сокрута. Краматорськ: Каштан, 2019. 480 с.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ЛАКРОСУ В УКРАЇНІ

Бондаренко Валентина Володимирівна,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури

Жаботинський Давид Олександрович,

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Лакрос відіграв важливу роль у суспільному та релігійному житті племен північноамериканського континенту, має давню історію та походить від гри в м'яч *багатавею*. Гра символізувала певний ритуал «вигнання», участь у якій брало усе плем'я, тривала декілька днів на «полі» протяжністю у кілька кілометрів. Водночас гру застосовували як елемент військової