

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА, КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Колосова Е.В.

старший преподаватель института физической культуры и спорта
кафедры физического воспитания и спорта СГУ им. Н.Г. Чернышевского
E-mail: ekoloc@mail.ru

Аннотация: В статье рассматривается проблема повышения психологического здоровья студентов методом применения дыхательной гимнастики на занятиях физической культурой. Экспериментально доказана эффективность применения дыхательной гимнастики для студентов. Прикладной аспект исследуемой проблемы может быть реализован в сфере образования и здравоохранения.

Ключевые слова: психологическое здоровье, дыхательная гимнастика, физическая культура, здоровье студентов.

SMOKE-FREE GYMNASTICS AS A WAY TO IMPROVE THE MENTAL HEALTH OF STUDENTS

Kolosova E.V.

Senior lecturer of the Department of Sport and Physical Education,
Saratov State University

Abstract: The article deals with the problem of improving psychological health by using respiratory gymnastics in physical education classes. The effectiveness of the use of respiratory gymnastics for students has been experimentally proven. The applied aspect of the problem under study can be implemented in the field of education and healthcare.

Keywords: psychological health, respiratory gymnastics, physical culture, students' health.

Проблема повышения психологического здоровья студентов, рассматриваемая во многих исследованиях как ученых классиков, так и современных педагогов занимает приоритетную позицию в сфере образования и здравоохранения. Эта проблема не теряет своей актуальности и в современном обществе, поскольку любой стране нужны гармонично развитые, здоровые, активные и творческие личности [6].

Само понятие «здоровье» рассматривается в комплексе, как сложный и многоаспектный феномен. Данный феномен включает в себя физическое, психологическое, психическое и социальное здоровье. Понятие «психологическое здоровье», введенное всемирной организацией здравоохранения определяется как состояние душевного благополучия, которое характеризуется отсутствием болезненных психических явлений, а также обеспечивает адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности [1]. Физическая культура – это та часть общечеловеческой оздоровительной культуры, которая направлена на усовершенствование средств, методов и условий совершенствования человека. Особое место в этой культуре занимает дыхательная гимнастика [4].

Любая деятельность человека невозможна без вдоха и выдоха, а дыхательные упражнения являются неотъемлемой существенной частью физической оздоровительной культуры. В настоящее время наблюдается тенденция ухудшения здоровья и общего самочувствия студентов. Это можно заметить в отклонении в функциональных показателях и переутомлении, которое возникает вследствие информативной и умственной нагрузки на студентов. Также воздействие стрессов и неблагоприятной экологической обстановки влияют на здоровье студентов в худшую сторону. С помощью выполнения упражнений дыхательной гимнастики можно легко справиться с различными отклонениями в организме [7].

Под термином «дыхательная гимнастика» понимается двигательная нагрузка, направленная на включение дополнительных объемов вдыхаемого воздуха и изменение сердечного ритма [3]. Дыхательная гимнастика может быть рекомендована при различных заболеваниях дыхательной системы (бронхиальная астма, ринит, гайморит) кровеносной системы (нарушение мозгового кровообращения), нервной системы (неврозы, тревожные состояния, страхи, раздражения, депрессии и частые головные боли). Универсальным и уникальным методом оздоровления, успешно применяемым при лечении различных заболеваний или в качестве их профилактики является дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. Важным и особенным преимуществом этого метода является использование фиксированного вдоха и вовлечение диафрагмы – самой мощной дыхательной мышцы в организме человека.

Ф.Х. Галимов выделяет в дыхательной гимнастике по методике А.Н. Стрельниковой следующие преимущества:

- помощь при лечении сложных заболеваний дыхательных путей;
- улучшение обменных процессов организма;
- нормализование снабжения организма кислородом и питательными веществами;
- повышение иммунитета и мышечного тонуса;
- уменьшение последствий гиподинамии [2].

Современная молодёжь не придаёт дыханию большого значения. Методика, предназначенная для оздоровления студентов вузов с применением дыхательной гимнастики может способствовать повышению оздоровительного эффекта от занятий, повышению психического здоровья студентов, а также поможет сформировать положительную мотивацию к занятиям по физической культуре [5].

Для подтверждения предположения о том, что дыхательная гимнастика оказывает благоприятное влияние на психологическое и физическое здоровье студентов проводился эксперимент.

Гипотеза исследования: применение дыхательной гимнастики на занятиях физической культурой повышает психологическое здоровье студентов. Объектом выступил учебный процесс студентов СГУ

им. Н.Г. Чернышевского факультета психолого-педагогического и специального образования.

Цель исследования: Обучить студентов самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.

Методики, использовавшиеся в ходе эксперимента:

- методика волевой ликвидации глубокого дыхания К.П. Бутейко,
- методика Б. Штанге,
- методика М. Генче.

Экспериментальная выборка: 104 студента 2 курса факультета психолого-педагогического и специального образования в возрасте от 18 до 20 лет.

Организация исследования: На занятиях по дисциплине «Прикладная физическая культура» упражнения дыхательной гимнастики проводились 2 раза в неделю в течении учебного семестра. Также в качестве самостоятельной деятельности студентов на домашнее выполнение было дано задание: выполнить контрольную работу на тему «Основы методик с корригирующей направленностью. Методика коррекции дыхания, дыхательная гимнастика». Для оценки эффективности применяемых методик студентам были предложены методы пульсометрии. Проводить занятия было рекомендовано с использованием тонометра и измерением частоты сердечных сокращений.

Результаты исследования:

- у 34% студентов показатели выносливости дыхательной системы оказались ниже нормы,
- у 28% студентов после применения комплекса методик К.П. Бутейко, Б. Штанге и М. Генче произошло увеличение объёма выносливости на занятиях физической культурой,
- в 51% случаев у студентов повысился эмоциональный фон и мотивация к занятиям физической культурой.

Анализ полученных в ходе исследования данных позволил сделать следующие выводы:

1. Дыхательная гимнастика по методу К.П. Бутейко, Б. Штанге и М. Генче как комплекс восстановительных мероприятий оказывает положительное влияние на развитие физической подготовленности у студентов-педагогов на занятиях по физической культуре.

2. Дыхательная гимнастика, как эффективное средство в комплексе восстановительных средств и методов может быть рекомендована для использования в учебном процессе на занятиях физической культурой в вузе.

3. Применение дыхательной гимнастики на занятиях физической культурой в вузе оказывает положительное влияние на психологическое и физическое здоровье студентов.

Таким образом, гипотеза о том, что использование дыхательной гимнастики на занятиях физической культуры повышает выносливость

и оказывает положительное влияние на психологическое и физическое здоровье получила экспериментальное подтверждение.

Библиографический список:

1. Алёшичева, А. В. Психологическое здоровье личности : монография / А. В. Алёшичева, Н. Г. Самойлов. — Москва : Когито-Центр, 2019. — 216 с. — ISBN 978-5-89353-555-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88098.html>
2. Галимов, Ф.Х. Дыхательная гимнастика как эффективный метод повышения здоровья// Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 5-4. С. 115-118.
3. Дубровина, И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности / И. В. Дубровина // Вестник практической психологии образования. – 2009. – № 3
4. Дубровская, С. В. Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой / С. В. Дубровская. — Москва : РИПОЛ классик, 2009. — 64 с. — ISBN 978-5-7905-4880-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/37373.html>
5. Конеева, Е. В. Эстетическая гимнастика: история, техника, правила соревнований. Учебное пособие / Е. В. Конеева, Л. П. Морозова, П. В. Ночевнова. — Москва: Прометей, 2013. — 170 с. — ISBN 978-5-7042-2494-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/24037.html>
6. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества / М. И. Воловикова, Т. В. Галкина, А. А. Гостев [и др.] ; под редакцией А. Л. Журавлев, М. И. Воловикова, Т. В. Галкина. — Москва : Институт психологии РАН, 2014. — 320 с. — ISBN 978-5-9270-0294-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/51946.html>
7. Щенкова, И.П., Ашарапова А.И. Влияние дыхательной гимнастики на функциональное состояние студентов// Аллея науки. 2018. Т. 2. № 5 (21). С. 23-26.