

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ

О. В. Зайцева, А. В. Бутько, П. А. Абрамович, А. А. Брановицкая
(БГУКИ, Минск, Беларусь)

В статье рассматривается потенциал дыхательной гимнастики в рамках занятий физической культурой в университете, который может быть обозначен не только с целью профилактики стресса у студентов, но и в качестве профилактики и лечения ряда заболеваний дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем, но лишь при индивидуальном подборе комплекса и наблюдении специалиста.

С каждым годом в мире возрастает количество людей, страдающих психическими расстройствами различного происхождения, что зачастую выводит на первый план проблемы психоэмоционального состояния и психического здоровья. Причиной психических расстройств может быть как наследственная предрасположенность к ним, так и систематические эмоциональные потрясения в виде стресса.

Стресс и психоэмоциональное выгорание часто встречаются у такой социально-активной группы людей, как студенты, поскольку из-за плотного графика и тяжелой учебной нагрузки они часто находятся в состоянии постоянного эмоционального и физического напряжения. Физические нагрузки могут выступать в качестве индивидуального средства саморегуляции, совладания со стрессом и эмоциями, а систематизированные занятия физической культурой в рамках учебной дисциплины в университете способствуют получению стабильной и дозированной нагрузки, поддержанию здоровья тела и психики комплексно.

Дыхательная гимнастика, как часть комплекса упражнений в процессе занятий физической культурой, может выступать как дополнительный инструмент в профилактике стрессовых состояний у студентов и регулярных эмоциональных нагрузок.

Объект исследования: дыхательная гимнастика в процессе занятий физической культурой в УВО.

Предмет исследования: функции дыхательной гимнастики как средства профилактики стресса.

Цель исследования: определение нормы и форм дыхательных упражнений для повышения эффективности ее антистрессового влияния на психоэмоциональное состояние студентов.

Гипотеза: комплекс дыхательных упражнений в процессе занятий физической культурой в университете может быть использован в качестве средства профилактики стресса у студентов.

Задачи исследования:

1. Определить механизм влияния различных методик дыхательной гимнастики на здоровье человека.
2. Раскрыть связь между дыхательной гимнастикой и психоэмоциональным состоянием студентов.
3. Обозначить потенциал дыхательных упражнений на занятиях физической культурой в университете.

Дыхательная гимнастика является видом физической активности, которая необходима для поддержания здорового образа жизни и укрепления здоровья в целом. Свое начало она берет из йоги, древнего индийского учения, разработавшего методы самопознания человека через контроль собственной психики и физических процессов. Приверженцы движения считают, что через специальный комплекс физических упражнений можно достигнуть гармонии с миром, телесного, в том числе и душевного здоровья.

Дыхательная гимнастика совмещает в себе последовательные глубокие вдохи и выдохи, иногда сопровождающиеся намеренной задержкой, либо затруднением дыхания, и имеет множество направлений и авторских методик. Прежде всего, она направлена на перестройку и изменение текущего дыхательного режима человека. Широко распространено ее использование в целях профилактики болезней дыхательной системы, коронавируса, простудных заболеваний.

Методики дыхательной гимнастики можно условно разделить на два вида: гиповентиляционные и гипervентиляционные. Первые направлены на замедление общей частоты дыхания, вторые, наоборот – на его учащение.

Среди многочисленного количества методик можно выделить древнюю китайскую гимнастику (дыхание осуществляется ровно, непринужденно, и не следует управлять дыханием, чтобы оно не стало управлять самим человеком), гимнастику Лео Кафлера (трехфазовое естественное диафрагмальное дыхание), гимнастику Мюллера (особое внимание обращается на двигательные движения, как на естественные способы накопления углекислого газа), гимнастику Е.А. Бойко (замедленное диафрагмальное дыхание с применением йоги), А.Н. Стрельниковой (с выдохами во время наклонов и упражнений) и ряд других.

Основную пользу дыхательной гимнастики, прежде всего, связывают с насыщением клеток кислородом и предотвращением развития различных тяжелых осложнений после пневмоний и иных инфекционных заболеваний. Кроме того, контролируемое дыхание замедляет частоту сердцебиения, что способствует успокоению в стрессовых ситуациях и позволяет контролировать выброс кортизола [1].

Стресс – это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные и позитивные эмоции. Частое пребывание человека в стрессе, вызванном негативными эмоциями, может привести к развитию у него тревожных расстройств.

Тревога наблюдается при широком диапазоне физических и психических расстройств, но в ряде случаев она определяет основу психического расстройства. Тревожные расстройства встречаются чаще, чем любые другие психические нарушения [2].

Как правило, дыхательная гимнастика не часто позиционируется в качестве самостоятельного средства лечения психических расстройств, но может входить в комплекс общей психотерапии в составе медитации и йоги для расслабления и симптоматического лечения при тревожных расстройствах.

Примером симптоматической профилактики тревожного расстройства с помощью дыхательной гимнастики может выступать профилактика панических атак. Одним из симптомов панических атак является учащение дыхания, появление так называемого «быстрого дыхания», приводящего к формированию гипервентиляционного синдрома. Поскольку занятия дыхательной гимнастикой позволяют контролировать и корректировать режим дыхания, то при применении гиповентиляционных методик, в случаях учащения дыхания, можно снизить риск развития гипервентиляционного синдрома.

Целью занятий дыхательной гимнастикой в рамках физической культуры в университете могут выступать:

- 1) укрепление органов дыхания, которые поражены или ослаблены из-за заболевания, например, астма, простудные заболевания, бронхит, также такие упражнения полезны для людей, чья профессиональная деятельность связана с говорением (преподаватели, дикторы, певцы);
- 2) улучшение самочувствия, например, применяется в йоге и медитации;
- 3) стабилизация работы вегетативной системы, это лечение неврозов, вегето-сосудистой дистонии, психологических расстройств;
- 4) ускорение обмена веществ, способствующее снижению веса.

Для составления примерного комплекса занятий дыхательной гимнастикой для студентов мы рекомендуем воспользоваться сочетанием методик Е. А. Бойко и А. Н. Стрельниковой.

1. Брюшное дыхание. При этом виде дыхания происходит движение нижней части грудной клетки вследствие расширения брюшной полости.

2. Среднее дыхание. Данный вид осуществляется за счет движения ребер. Из-за сокращения мышц грудная клетка расширяется наружу и вверх, легкие расширяются, втягивая воздух, и происходит вдох.

3. Верхнее дыхание. При выполнении этого типа приходится затрачивать больше усилий, чем при первых двух видах, а воздуха в легкие поступает намного меньше, так как диафрагма остается неподвижной. Верхнее, или ключичное, дыхание допустимо только как стадия полного йоговского дыхания в сочетании с другими типами дыхания.

4. Дыхание, которое практикуют йоги. Оно является гармоничным сочетанием трех типов дыхания: брюшного, среднего и верхнего. При его выполнении обеспечивается вдыхание и выдыхание максимального количества воздуха.

При выполнении упражнений дыхательной гимнастики следует соблюдать следующие рекомендации:

- начинать с простых комплексов, постепенно увеличивая нагрузку и переходя к более сложным комплексам;
- выполнение упражнений должно происходить под наблюдением специалиста;
- проведение занятий проходит в основной позе – лежа на спине;
- для достижения максимального эффекта от занятий нужно добиться синхронизации движений с дыханием;
- в ходе выполнения необходимо следить за пульсом, чтобы при резких скачках снизить нагрузку.

Суть методики дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой заключается в тренировке диафрагмального дыхания за счет сочетания коротких прерывистых вдохов носом и пассивных выдохов через нос или рот.

Выводы. Каждую авторскую методику занятий дыхательной гимнастикой определяет свой механизм влияния на здоровье человека.

Студенты из-за постоянных учебных и внеучебных нагрузок часто находятся в состоянии стресса. Хронический стресс может приводить к появлению тревожных расстройств. Связь между дыхательной гимнастикой и психоэмоциональным состоянием студентов может выражаться в использовании дыхательной гимнастики как средства снижения уровня

стресса и его остроты, варианте совмещения с йогой, либо для ослабления отдельных симптомов общего недомогания, вызванных стрессом.

Список использованной литературы

1. Ерошенко, И. А. Дыхательная гимнастика у студентов при проведении занятий лечебной физической культуры / И. А. Ерошенко, Ю. Я. Низовцева // Ученые записки университета физической культуры им. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – С. 137–147.
2. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.