

ВОЗМОЖНОСТИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ТЕХНИК ДЛЯ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ В ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ И ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

В.Н. Кремнева, канд. пед. наук, доцент
Н.В. Соловьева, старший преподаватель
Петрозаводский государственный университет
(Россия, г. Петрозаводск)

***Аннотация.** Статья посвящена вопросам использования дыхательных упражнений для регулирования психоэмоционального состояния. Описаны наиболее простые дыхательные упражнения (брюшное и диафрагмальное дыхание), представлены оздоровительные дыхательные методики (авторская методика А.Н. Стрельниковой, дыхание по системе йоги) и рассмотрены результаты исследования по апробации различных дыхательных техник студентами.*

***Ключевые слова:** дыхание, дыхательные упражнения, оздоровительные технологии, стресс, психоэмоциональное состояние.*

Психоэмоциональное состояние – один из определяющих факторов нашего здоровья, который проявляется в умении контролировать эмоции, мыслить позитивно, сохранять баланс между духовным и физическим развитием [1].

Способ успокоения эмоций, обретения покоя и отрешения от суеты с помощью дыхания был известен еще с древности (широко известен пример бессмертного Будды, использовавшего дыхание для медитации). Помимо буддизма, известны примеры использования различных способов дыхания для достижения определенных состояний сознания во многих религиозных, философских и оздоровительных системах (техника пранаямы в йоге; китайская дыхательная гимнастика ци-гун; дыхательные упражнения мусульманских дервишей и др.).

Стресс – это своеобразная реакция человека на психическое или физическое напряжение, которая является физиологическим безусловным рефлексом. [1]

Для современного студента, как и для любого человека вообще, стресс является не сверхъестественным явлением, а скорее реакцией на скопившиеся проблемы, на бесконечный процесс борьбы с повседневными трудностями. Стресс может быть вызван факторами, связанными с работой и деятельностью

организации или событиями в личной жизни человека. Кроме того, стресс – это неотъемлемая часть жизни в период экзаменационной сессии.

Вуз предоставляет студентам три вида отдыха, различных по длительности: кратковременные перерывы между занятиями, еженедельный день отдыха и каникулярный отдых зимой и летом. Несмотря на количественные различия, все три вида отдыха должны быть построены по одному принципу: восстановить нарушенное предшествующей работой оптимальное соотношение основных нервных процессов в коре головного мозга и увеличить связанную с этим умственную работоспособность. [2]

На наш взгляд, дыхательные техники могут быть одним из способов уменьшения состояния психической напряженности, наблюдающегося у студентов в период экзаменов.

Целью проведенного исследования являлась апробация наиболее известных дыхательных упражнений студентами ПетрГУ.

В исследование приняли участие 62 студента 1 курса (48 девушек и 14 юношей). Сразу отметим, что мы не выявили отличительные особенности влияния дыхательных техник на психоэмоциональное состояние по гендерному признаку. Первый курс был выбран нами не случайно, т.к., именно перво-

курсники в период первой своей сессии подвержены стрессовым факторам наиболее сильно.

На предварительном этапе мы отобрали 3 три наиболее распространенные дыхательные методики.

В первую методику были включены три простых упражнения на основе брюшного и полного дыхания:

Упражнение 1. Полное брюшное дыхание - вначале при расслабленных и слегка опущенных плечах выполняется вдох через нос; воздухом наполняются нижние отделы легких, живот при этом выпячивается. Затем вдохом последовательно поднимаются грудная клетка, плечи, ключицы. Полный выдох выполняется в той же последовательности: постепенно втягивается живот, опускается грудная клетка, плечи и ключицы.

Упражнение 2. Состоит в полном дыхании, осуществляемом в определенном ритме ходьбы: полный вдох на 4, 6 или 8 шагов, затем следует задержка дыхания, равная половине числа шагов, сделанных при вдохе. Полный выдох делается за то же число шагов (4, 6, 8). Количество повторений определяется самочувствием.

Третье упражнение отличается от второго только условиями выдоха: толчками через плотно сжатые губы. Положительный эффект упражнений возрастает по мере упражняемости. [3].

Две другие выбранные методики – это хорошо известная авторская методика дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой и дыхание по системе Йоги [4].

В ходе проведенного преподавателями кафедры физической культуры исследования, мы апробировали данные методики опытным путем, предложив группе студентов опробовать выделенные дыхательные техники (выбрав по собственному желанию одну из предложенных).

Ниже представлены данные, полученные в ходе опроса, после проведения эксперимента.

1 группа студентов (первая методика - упражнения на основе брюшного и полного дыхания).

Курс - 7 дней, выполнение упражнений 1-2 раза в день

Отзывы студентов: 1 упражнение – «эффективное», «процесс дыхания происходит за счет работы живота, а не грудной клетки»;

2 упражнение – «сложность заключается в привыкании», «сбивается дыхание»;

3 упражнение – «имеет действенную силу при эмоциональном напряжении».

2 группа студентов (методика дыхания А.Н. Стрельниковой)

Курс - 21 день, выполнение комплекса дыхательных упражнений 3 раза 1 неделю по 20 минут

Отзывы студентов: «головокружение, потемнение в глазах», «чувство усталости, легкая тошнота»; «сложность освоения правильного вдоха»; «увеличивается активность, возрастает работоспособность».

3 группа студентов (дыхание по системе йоги)

Курс - 7 дней, выполнение комплекса упражнений 1 раз в день

Отзывы студентов: «головокружение»; «чувство "прояснения" ума»; «помогает справляться с чувством тревоги».

Таким образом, все участники эксперимента отмечали головокружение в первые дни занятий, далее заметили отсутствие данного побочного действия. Кроме того, большая часть принявших участие в эксперименте студентов, уверяют, что благодаря насыщению головного мозга кислородом мыслительный процесс протекает легче, «голова становится ясной». Также, испытуемые подтвердили, что йоговская дыхательная гимнастика помогает успокоиться, стабилизировать эмоциональное состояние.

На основании полученных результатов исследования и опыта практической работы можно заключить, что использование разнообразных дыхательных упражнений позволяет эффективно и в короткий срок восстановить психологический потенциал организма, повысить его стрессоустойчивость. Овладев данными техниками антистрессовой реби-

литации с помощью дыхательных упражнений на занятиях по физическому воспитанию, студенты могут применять полученные знания, умения и навыки в повседневности, в учебной и профессиональной жизни.

Библиографический список

1. *Большой медицинский справочник*: книга практического врача / под ред. А.И. Воробьева; [сост. В. И. Бородулин]. - 9-е изд., перераб. и доп. - Москва: ОНИКС: Мир и образование. - 2007. - 816 с.: ил., табл.; 27 см. - Прил.: С. 757-806. - Предм. указ.: с. 807-814. - ISBN 978-5-488-01074-1.

2. *Кремнева В.Н., Кариаули А.С.* Организация самостоятельной работы студента по физическому воспитанию. // *Непрерывное образование: опыт ПетрГУ (Исследования преподавателей и студентов)*. Электронный сборник научных статей. Петрозаводск, 2016. - С. 80-85

3. *Киэлевяйнен Л.М., Егорова Л.В., Соловьева Н.В.* Адаптивная физическая культура. Частные методики. // *Учебное электронное издание / Петрозаводск, 2016.*

4. *Дыхание*. Основные моменты [Электронный ресурс]. - Электрон. дан. - URL: <https://www.oum.ru/yoga/pranayama/vse-o-diyhanii/> (Дата обращения 12.03.18).

FEATURES OF RESPIRATORY TECHNICIANS FOR REDUCING STRESS IN STUDENTS IN PREDICTIONAL AND EXAMINATION PERIOD

V.N. Kremneva, *candidate of pedagogical sciences, associate professor*

N.V. Soloveva, *senior lecturer*

Petrozavodsk state university

(Russia, Petrozavodsk)

Abstract. *The article is devoted to the use of breathing exercises to regulate the psycho-emotional state. The most simple breathing exercises of abdominal and diaphragmatic breathing are described, the health-improving breathing techniques (author's technique A. N. Strelnikova, breathing on the system of yoga) and considered the results of research on the testing of various respiratory techniques by students.*

Keywords: *breathing, breathing exercises, health technologies, stress, psycho-emotional state.*