

интеллектуальные технологии. – Москва : Научно-исследовательский центр «МОРИНТЕХ». – 2019. – Т. 4, № 4. – С. 88–93.

7. Шейнин А.А. Методика подбора рациона питания в системе физической подготовки курсантов на основе рангового анализа / А.А. Шейнин, А.В. Бугаев, В.Н. Лавренчук, А.Н. Шарипов, А.Н. Ларин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 482–486.

REFERENCES

1. Astafyev, A.N., Larin, A.N., Shaikhullin, T.D., Veretennikov, I.S. and Balovin, E.A. (2022), “On the question of the effectiveness of the use of pedagogical conditions in the physical development of cadets”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (210), pp. 398–401.

2. Vorozheikin, A.V., Larin, A.N., Bugaev, A.V. and Panasenko, E.M. (2022), “Methods of training cadets of the Rosgvardiya on the basis of a set of exercises for physical self-improvement”, *Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 5, pp. 28–35.

3. Kruchinina, K.S. and Larin, A.N. (2019), “The use of modern pedagogical technologies in the training of cadets of higher educational institutions of the Russian Guard under the method of physical self-improvement”, *CITIZE*, No. 5 (22), pp. 252–261.

4. Lavrenchuk, V.N., Larin, A.N., Bugaev, A.V., Panasenko, E.M., Lavrenchuk, V.N. and Luzin, S.V. (2022), “Analysis of the influence of a set of physical exercises on the physical development of cadets”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (204), pp. 59–63.

5. Larin, A.N., Fedak, E.I., Kruchinina, K.S. and Ryzhov, K.S. (2020), “On the problem of self-education and self-improvement in the process of physical training of cadets of Rosgvardiya universities”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (182), pp. 483–485.

6. Sheinin, A.A., Gnatyuk, V.I. and Zaitsev, A.A. (2019), “Management of motor activity of marine specialists on a voyage using intelligent technologies”, *Research center «MARINE INTELLECTUAL TECHNOLOGIES»*, Moscow, Vol. 4, No. 4, pp. 88–93.

7. Sheinin, A.A., Bugaev, A.V., Lavrenchuk, V.N., Sharipov, A.N. and Larin, A.N. (2022), “Methodology for selecting a diet in the system of physical training of cadets based on rank analysis”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (203), pp. 482–486.

Контактная информация: larsan59@mail.ru

Статья поступила в редакцию 08.06.2023

УДК 796: 612.2

ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФОРМИРУЮТ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩУЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЫХАТЕЛЬНУЮ ТЕХНОЛОГИЮ» В САМОРАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Дарья Дмитриевна Мясникова, тренер-преподаватель, Анатолий Александрович Оплетин, заведующий кафедры, кандидат педагогических наук, доцент, Леонид Александрович Зеленин, доктор педагогических наук, профессор кафедры, Пермский национальный исследовательский политехнический университет, Пермь

Аннотация

Дыхание для организма наиважнейший процесс в саморазвитии личности воздействует на физиологические функции взаимосвязанные с психическими свойствами, физическими сферами и интеллектом. Приобретённые знания научной литературы позволили создать дыхательные техники на разработанном нами инновационном комплексе оздоровительных дыхательных аппаратах осваиваются педагогико-психологическими методическими принципами по направлениям: необходимость дыхания, целесообразность применения простых дыхательных тренажёров, адекватность воздействий дыхательной нагрузки, комплексность влияния дыхательных упражнений на тренажёрах, рациональность построения практических занятий, управляемость нагрузки психикой, стимулирование интересов новыми знаниями о здоровом дыхании формируют «Здоровьесберегающую оздоровительную дыхательную технологию». Методы и материал исследования проводились на занятиях физической культуры со студентами 1–3 курсов ПНИПУ, г. Пермь, Россия. Применялся

анализ, определили процессы систематизации, охарактеризовали сравнения, сопоставления, обобщения, обоснованы научными материалами, выявлены методы сопряжённого воздействия с целью тренировки освоения новых знаний внешнего и внутреннего своего дыхания, формируют «Здоровьесберегающую оздоровительную дыхательную технологию». Результаты в саморазвитии личности выполнялись разнохарактерные дыхательные упражнения на оригинальных дыхательных устройствах выводили слизь разной консистенции из пазух носовой полости, кашлевые отходы слизи, пылевые, газовые частицы, канцерогены – это создаёт ощущение здорового дыхания и хорошее состояние оздоровления, определило «Здоровьесберегающую оздоровительную дыхательную технологию». Научная новизна решает проблему повышения уровня респираторной системы саморазвития личности на простейшем комплексе дыхательных тренажёрных средствах выполняемых гетерогенно оздоровительные дыхательные техники для саморазвития личности формируют «Здоровьесберегающую оздоровительную дыхательную технологию», физиологически перестраивает организм на гипоксию как метод тренировки. Практическая значимость дыхательных упражнений разнохарактерного воздействия на новых аппаратах дыхания оказывает терапевтический эффект с лечебной и профилактической целью, проявляется снижение кислорода (гипоксия), повышается содержание углекислого газа (гиперкапния). Сопротивление на выдохе, изменяет объём (глубину) и частоту дыхания, тренирует изменения дыхания. Заключение свидетельствует, что систематические практические занятия педагогико-психологическими методическими принципами внушают процесс убеждения саморазвития личности специальными дыхательными техниками и практиками выполняемыми на комплексе дыхательных тренажёрах, формируют здоровое дыхание и положительное состояние организма, укрепляет функциональное состояние кардиореспираторной системы гипоксией, увеличивает жизненную ёмкость лёгких, силу дыхательных мышц, с убеждением формируется «Здоровьесберегающая оздоровительная дыхательная технология».

Ключевые слова: дыхание, методические принципы, специальные дыхательные упражнения, инновационный простейший комплекс дыхательных тренажёрных устройств, формирование, здоровьесберегающая оздоровительная дыхательная технология.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p244-253

PEDAGOGICAL-PSYCHOLOGICAL METHODOLOGICAL PRINCIPLES FORM A "HEALTH-SAVING HEALTH-IMPROVING RESPIRATORY TECHNOLOGY" IN THE SELF-DEVELOPMENT OF THE INDIVIDUAL IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Daria Dmitrievna Myasnikova, trainer-teacher, Anatoly Aleksandrovich Opletin, head of department, candidate of pedagogical sciences, docent, Leonid Alexandrovich Zelenin, doctor of pedagogical sciences, professor of department, Perm National Research Polytechnic University

Abstract

Breathing for the body, the most important process in the self-development of the individual, affects the physiological functions interconnected with mental properties, physical spheres and intelligence. The acquired knowledge of scientific literature made it possible to create breathing techniques on the innovative complex of health-improving breathing apparatus developed by us, they are mastered by pedagogical and psychological methodological principles in the following areas: the need for breathing, the expediency of using simple breathing simulators, the adequacy of the effects of respiratory load, the complexity of the influence of breathing exercises on simulators, the rationality of building practical exercises, controllability of the load of the psyche, stimulation of interests with new knowledge about healthy breathing form the "Health-saving health-improving respiratory technology". The methods and material of the study were carried out in physical education classes with 1–3 year students of PNRPU, Perm, Russia. The analysis was applied, the processes of systematization were determined, comparisons, comparisons, generalizations were characterized, substantiated by scientific materials, methods of conjugate influence were identified in order to train the development of new knowledge of one's external and internal breathing, and formed a "Health-saving health-improving respiratory technology". Results in the self-development of the personality: various breathing exercises were performed on the original breathing devices, mucus of different consistency was removed from the sinuses of the nasal cavity, cough waste, mucus, dust, gas particles, carcinogens - this creates a feeling of healthy breathing and a good state of recovery, determined the "Health-saving health-improving respiratory technology". The scientific novelty solves the problem of increasing the level of the respiratory system of self-development of the individual on the simplest complex of breathing simulators

performed heterogeneously, health-improving breathing techniques for self-development of the individual form the "Health-saving health-improving respiratory technology", physiologically rebuilds the body for hypoxia as a method of training. The practical significance of breathing exercises of various effects on new respiratory apparatus has a therapeutic effect for therapeutic and prophylactic purposes, a decrease in oxygen (hypoxia) is manifested, and the carbon dioxide content (hypercapnia) increases. Resistance on exhalation, changes the volume (depth) and frequency of breathing, trains changes in breathing. The conclusion shows that systematic practical training with pedagogical-psychological methodological principles inspires the process of persuasion of self-development of the individual with special breathing techniques and practices performed on a complex of breathing simulators, forms healthy breathing and a positive state of the body, strengthens the functional state of the cardiorespiratory system with hypoxia, increases the vital capacity of the lungs, the strength of the respiratory muscles, and is formed with conviction "Health-saving health-improving respiratory technology".

Keywords: breathing, methodological principles, special breathing exercises, innovative simplest complex of breathing simulators, formation, health-saving health-improving breathing technology.

ВВЕДЕНИЕ

В процессе обобщения научной литературы, применением разработанных нами инновационного комплекса дыхательных тренажёрных приспособлений на процесс оздоровления и внедрения их в практику, правомерно показать необходимые педагогико-психологические методические принципы: необходимость дыхания, целесообразность применения простых дыхательных тренажёров, адекватность воздействий дыхательной нагрузки, комплексность влияния дыхательных упражнений на тренажёрах, рациональность построения практических занятий, управляемость нагрузки психикой, стимулирование интересов новыми знаниями о своём здоровом дыхании обоснованно мотивируют на сознательность и активность в саморазвитии личности для укрепления состояния дыхательного здоровья и его развития в жизнедеятельности, мы представляем «этапы последовательного процесса обучения дыхательным действиям», принадлежит «Этап первоначального изучения дыхательным действиям» применялся оздоровительно-адаптационной период следующих направленностей: необходимость дыхания, целесообразность применения простых дыхательных тренажёров, адекватность воздействий дыхательной нагрузки в практике занятий, которые обосновываем. На этом этапе выполнялись два комплекса оздоровительных дыхательных упражнений, отнесли к 1-й респираторной модели, чередующихся через неделю в течение трёх месяцев, на трёх оригинальных дыхательных тренажёрных средствах, № 1, 2, 3. (таблица).

Необходимость дыхания человека связана с биологическими закономерностями живого организма в стремлении укрепить его, с помощью оздоровительных дыхательных упражнений выполняемых на простейших оздоровительных дыхательных тренажёрных устройствах на оздоровительно-адаптационном периоде, связаны эмоционально-психическим влиянием формирования состояний функциональных систем в единстве с психофизической подготовленностью организма и стремлением осознанной психики к их повышению оздоровления и работоспособности. В целом именно состояние функциональных систем, психофизическая подготовленность и психическая осознанность требует системного использования оздоровительных дыхательных средств психофизического воздействия (гетерохронных дыхательных упражнений, выполняемых в разных режимах работы на дыхательных тренажёрах и содержания). Без осознанной необходимости дыхания невозможно применять оздоровительные дыхательные средства для саморазвития личности. Они стимулируют саморазвитие личности к самопознанию (способность узнать уровень развития своих физических и личностных качеств) и самосовершенствование (способность осознанно управлять своим процессом развития функциональных систем и психофизических свойств) [1, 3, 6, 8, 10, 12, 14]. При этом мотивационные занятия дыхательными упражнениями на дыхательных простых тренажёрах стимулируют огромный интерес осуществлять процесс разный по амплитуде продолжительности вдох и выдох, где обучающиеся тренировали дыхательную систему – это поддерживает общий тонус

организма и создает хорошее самочувствие, приводит к саморазвитию личности, к оздоровлению системы лёгких и всего организма, формируется познавательное направление приобретения и усвоения знаний о своём дыхании, способствует повышению эффективности образовательного процесса занятий и рост духовности занимающихся, формирует «Здоровьесберегающую оздоровительную дыхательную технологию» [2, 4, 5, 7, 9, 11, 13].

Целью характеризуется обобщение научно-методической литературы о дыхании связанные с процессами оздоровления организма дыхательными техниками и практиками на простейшем инновационном комплексе оздоровительных дыхательных тренажёрных приспособлениях и анализа результатов позволяет осознанно формировать у занимающихся способность внедрения их в практику и правомерно осуществить в саморазвитии личности следующие педагогико-психологические методические принципы: необходимость дыхания, целесообразность применения простых дыхательных тренажёров, адекватность воздействий дыхательной нагрузки, комплексность влияния дыхательных упражнений на тренажёрах, рациональность построения практических занятий, управляемость нагрузки психикой, стимулирование интересов новыми знаниями о своём здоровом дыхании в практику самооценки, самоанализа и самоконтроль в развитии процесса общего дыхания её респираторную функцию, формирует «Здоровьесберегающую оздоровительную дыхательную технологию».

В занятиях дыхательными упражнениями сопряжённо на дыхательных оздоровительных тренажёрных приспособлениях совершенствуются способности у занимающихся респираторные функции лёгочной системы, позволяют сопоставлять субъективные дыхательные ощущения по ритму, темпу, амплитуде, силе, скорости, интенсивности, быстроте, мощности, по временной продолжительности и другим параметрам дыхательного цикла и состояние функций дыхания организма с оценкой, получаемой от преподавателя на саморазвитие личности сформировали «Здоровьесберегающую оздоровительную дыхательную технологию» [3, 4, 6, 8, 10, 13]. В связи с этим занятия в саморазвитии личности позволяют сделать самооценку о своём состоянии здоровья и оздоровлении респираторной системы лёгких с помощью разных режимов работы дыхания на комплексе простых оздоровительных дыхательных тренажёрных приспособлениях (таблица).

Таблица – Представляем комплекс простейших оздоровительных дыхательных тренажёрных устройств в формировании «Здоровьесберегающей дыхательной оздоровительной технологии» по «этапам последовательного процесса обучения дыхательным действиям»

№	Тренажёрные средства	Приоритет воздействия
ЭТАП ПЕРВОНАЧАЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМ Оздоровительно-адаптационный период, 1-я респираторная модель		
1	Дыхательное оздоровительное тренажёрное устройство «Детский разноцветный надувной шарик»	Восстанавливает и укрепляет процесс дыхания
2	Дыхательное тренажёрное устройство «Удлиненная усечённая дыхательная трубка», короткая по длине 72 см, в Ø (диаметре) 1,2 см, вводится в ротовую полость, для выдоха, а другой конец трубки в Ø (диаметре) равен 0,7 мм	Узкая щель создаёт процесс усиления органов дыхания
3	Дыхательное оздоровительное тренажёрное устройство «Удлиненная усечённая дыхательная трубка», короткая по длине 72 см, Ø (диаметром) 1,2 см, вводится в ротовую полость, а другой конец трубки в Ø (диаметре) равен 0,7 мм, прикреплён надувной для выдоха в «шарик».	Узкая щель и шарик создают дыхание с двойным сопротивлением, где усиливается мышечное дыхание
ЭТАП УГЛУБЛЁННОГО ДЕТАЛИЗИРОВАННОГО РАЗУЧИВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ Формирующий период, 2-я респираторная модель		
4	Дыхательное оздоровительное тренажёрное устройство «Удлиненная усечённая дыхательная трубка», по длине 1 м 53 см, Ø (диаметру) 1,5 см, которая вводится в ротовую полость, для выдоха, а другой конец трубки в Ø (диаметре) равен 0,7 мл.	Укрепляет мускульную систему дыхания

№	Тренажёрные средства	Приоритет воздействия
5	Дыхательное оздоровительное тренажёрное устройство «Удлиненная усеченная дыхательная трубка», по длине 1 м 53 см, Ø (диаметру) 1,5 см, которая вводится в ротовую полость, для выдоха, а другой конец трубки в Ø (диаметре) равен 0,7 мл, приделан надувной «шарик»	Узкая длинная щель создаёт сопротивление дыханию-вовлекается диафрагмальное дыхание с постепенным увеличением продолжительности дыхательного акта выдоха.
6	Дыхательное оздоровительное тренажёрное устройство человеческая рука переходящая в «Кулак» образуя разный диаметр трубки, позволяющий многократно выполнять дыхательные акты в любое удобное время во внешней среде.	Метод умеренных сеансов приводит к снижению содержания кислорода в организме, действует гипоксия как способ общей биологической тренировки всего организма в целом.
ЭТАП ЗАКРЕПЛЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ		
3-я респираторная модель, Тренировочный период		
7	Седьмое тренажёрное дыхательное устройство, представляет собой кулер из пластмассы. Для тренировочных занятий кулер наполняется полностью комнатной водой, по центру кулера имеется отверстие для наполнения и выхода воды из этого отверстия. В процессе тренировок в отверстие кулера вводится дыхательное тренажёрное устройство «Удлиненная усеченная дыхательная трубка» по длине 1 м 53 см, в Ø (диаметре) 1,5 см, которая вводится в ротовую полость, а другой конец трубки в Ø (диаметре)=,7 мм для выдоха в воду кулера.	В ходе учебно-тренировочных и самостоятельных занятий выполняется вдох и выдох в дыхательное тренажёрное устройство дыхательную трубку выполняются специальные дыхательные упражнения, происходит тренировка с сопротивлением через воду. Важнейшим принципом дыхания в этот дыхательный тренажёрный аппарат включается диафрагмальное дыхание с постепенным сопряжённым увеличением продолжительности дыхательного акта (выдоха) с разным по высоте сопротивлением воды, находящейся в дыхательной трубке. Многократное выполнение на учебно-оздоровительно-тренировочных сеансах дыхательных циклов с акцентом на процесс выдоха, развивается жизненная ёмкость лёгких, увеличивается сила дыхательных мышц, развивается устойчивость организма к гипоксии, совершенствуется и повышается волевая задержка дыхания в упражнениях для сохранения здоровья и улучшения работоспособности.
8	Восьмое Дыхательное оздоровительно-тренировочное тренажёрное устройство «Медицинская маска»	Тренирует организм к устойчивости к гипоксии, где включаются заложенные природой эволюционные реакции, физиологические механизмы борьбы за кислород.
9	Девятое тренажёрное устройство представляет «Пинцетной кулёк» плотно прижат руками на лицевую часть позволяет выполнять многократно процесс дыхания в кулёк	Тренировочные дыхательные занятия позволяют с каждым вдохом и выдохом увеличивать содержание концентрации CO ₂ , где организм тренируется гипоксия, в дальнейшем переходом в устойчивую гипоксию.

Целесообразность применения простых дыхательных тренажёров создаёт необходимую возможность на развитие аппарата внешнего дыхания, стимулирует процесс надёжности, гарантирование на оздоровление, поддержание здоровья, отражает полноценную работоспособность всех массируемых внутренних органов с помощью специальных дыхательных упражнений выполняемых на комплексе дыхательных тренажёрных устройствах. Отметим, что осознанная деятельность занимающихся руководствуется целесообразностью на оздоровление с помощью дыхательных техник и практик, осуществляемых на организованных средствах и способах применения. Каждая осуществляемая деятельность с помощью простых дыхательных тренажёрных средств направлены на цель оздоровления специальными дыхательными упражнениями с акцентом на разные режимы процесса дыхания, укрепляют мускулатуру внешнего и внутреннего дыхательного аппарата, повышают подвижность грудной клетки и диафрагмы, снижают и предотвращают застойные явления в лёгочной системе, выводят слизь и мокроту – это способствует улучшению физиологического механизма дыхания у занимающихся. Несомненно, с помощью направленных дыхательных упражнений, выполняемых с разным усилием и длительностью вдох, выдох и паузу на комплексе дыхательных тренажёрных средствах относится целесообразность применения простых дыхательных тренажёров на процесс оздоровления, которую лучше всего

осуществит специалист в области физической культуры с убеждённой осознанностью использует адекватность выбора дыхательной нагрузки на формирование «Здоровьесберегающей оздоровительной дыхательной технологии» [1, 3, 5, 9, 11, 12, 14].

Адекватность выбора дыхательной нагрузки придавалось особое значение и определялись вопросы: направления и видам оздоровления, побуждают к осознанному интересу занимающихся к занятиям, осуществлять саморазвитие личности через процессы управления параметрами дыхания. Она составляет смысловое содержание, цель, формы, методы, приёмы и подходы занятий, относится тренажёрный дыхательный комплекс выполняемыми дыхательными упражнениями. Занимающиеся имеющие субъективные причины о слабом развитии дыхательного аппарата, особенно психически заинтересованы на здоровое дыхание, но есть и объективные причины в необходимой целесообразности дыхательной нагрузки приобретать соответствующие знания, при выполнении вдоха, выдоха и паузы. Затем осознано применялся акцент на продолжительный выдох, где увеличивается подвижность диафрагмы, грудной клетки и её экскурсия, и здесь происходит тренировка организма к гипоксии, стимулирует процесс оздоровления, развивает характер деятельности. Процесс деятельности осуществляется дыхательными упражнениями на дыхательных средствах в быстром темпе с очень коротким частым резким вдохом, и с мощным резким частым более длительным выдохом, приводит к гиповентиляции, что создаёт сопряжённое снижение парциального давления кислорода и уменьшение скорости диффузии, и происходит процесс развития гипоксии. На любых занятиях на ближайшей период, преподаватель ставит решить задачу с подбором необходимых средств, которыми являющиеся дыхательные упражнения и комплекс дыхательных тренажёрных устройств – это создаёт возможность осознанного формирования полезности и результативности в саморазвитии личности. Преподаватель всегда должен систематически анализировать и критически оценивать с разных позиций адекватность применения разных техник и практик дыхания и их эффективность и вносить, более новое в обеспечение и проводить определённые коррективы в саморазвитии личности на практических занятиях, формируется «Этап углублённого детализированного разучивания дыхательной системы» [2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 14]. Данный этап является формирующим относится к основам оздоровления в анализе и обобщении результатов, где мы определили два педагогико-психологическим методических принципа: комплексность воздействий дыхательных упражнений на дыхательных тренажёрах, рациональность построения практических занятий, представляющие два дыхательных комплекса на оздоровление организма, чередующихся через неделю в течение трёх месяцев, на трёх оригинальных дыхательных тренажёрных средствах 4, 5, 6, и работали по 2-й респираторной модели (таблица).

Комплексность воздействия дыхательных упражнений на дыхательных тренажёрах, на практике физической культуры занимались по формирующему периоду, который отражает ведущие научно-методические принципы закономерности обучения, согласованно влияет на психофизические свойства характера в освоении деятельности, связанные с эмоционально-волевыми функциональными системами, формируется двигательно-координационные способности и проявление интеллекта в умственной и творческой деятельности, стимулирует саморазвитие личности дыхательной функции на оригинальных тренажёрных средствах в формировании «Здоровьесберегающей оздоровительной дыхательной технологии», и она позволяет соблюдать рациональность в процессе оздоровления [1, 2, 4, 6, 7, 8, 13].

Рациональность построения практических занятий характеризует разумное применение выше указанных разработанных нами новых специальных дыхательных упражнений, являются разными средствами оздоровления для саморазвития личности. К ним мы относится комплекс инновационных дыхательных тренажёров, где применяется индивидуально режим объёма и интенсивности в занятиях с каждым занимающимся, позволяет решать конкретные задачи в процессе оздоровления. Занимаясь дыхательными практиками

и техниками с оптимальной ответственностью, правильной продолжительностью, по ритму и темпу с помощью комплекса дыхательных тренажёрных устройств стимулируют положительную тенденцию и динамику результативности, которые составляют критерии оценки. На учебно-оздоровительно-тренировочных занятиях сопряжённо применяя разнохарактерные дыхательные упражнения с помощью инновационных дыхательных тренажёрных устройств (по темпу, ритму, быстроте, силе, мощности, выносливости выполнения) способствуют развитию устойчивости дыхательной системы к гипоксии и непосредственно воздействуют на психическое состояние оздоровления организма в саморазвитии личности. Сопряжённо выполнялись на простых тренажёрных приспособлениях дыхательные упражнения позволяли акцентированно воспитывать двигательные способности, физические качества, функциональные системы всего организма, формировать психофизическую сферу деятельности и интеллект. По физиологическим механизмам связанные с основными биологическим оздоровительными закономерностями выполнения на практике дыхательных упражнений на тренажёрных устройствах активно развивают силу дыхательных мышц, увеличивают работоспособность диафрагмы и укрепляют мышцы пресса (живота), производят массаж внутренних органов – всё это позволяет добиться высоких результатов с наименьшими затратами времени и усилий и развивает метод гипоксии позволяющий воздействовать на процесс развития «Здоровьесберегающей оздоровительной дыхательной технологии». В практике оздоровления в коре головного мозга образуются мощные мозговые артерии и разветвленные в разные стороны сеть густых капилляров, с рациональной пользой обильно снабжаются кровью и кислородом, и это содействует повышению умственной работоспособности и развитию умственной способности [3, 4, 5, 7, 8, 10, 12].

Воздействует на процесс управление нагрузки и стимулирование интереса, которые представляют «Этап закрепления и дальнейшего совершенствования дыхательной системы» Этот этап характеризуется педагогико-психологическими методическими принципами: управляемость нагрузки психикой, стимулирование интересов новыми знаниями о своём здоровом, отнесли два дыхательных комплекса на оздоровление организма, чередующихся через неделю в течение трёх месяцев, на трёх оригинальных дыхательных тренажёрных средствах, 7, 8, 9, выполняли 3-ю респираторную модель (см таблица).

Управляемость нагрузки психикой является одним из ведущих методических принципов в способности занимающихся управлять осознанно дыханием, только оно позволяет управлять многими функциями и процессами в организме, стимулирует на процесс оздоровления, воздействует на формирование «Здоровьесберегающей оздоровительной дыхательной технологии» для саморазвития личности. В практических занятиях по оздоровлению необходимо психически осознанно применять данный принцип, который говорит «не навреди». Управление нагрузкой хороша для адаптации к занятиям, с целью отдыха, для снятия большой нагрузки позволяет сохранять регулярность занятиями дыхательными практиками и техниками на инновационных оздоровительных дыхательных тренажёрных средствах. Без проявления волевых усилий, без необходимого напряжения, невозможно повысить уровень психофизического потенциала и его сохранить. В занятиях оздоровительным дыханием, нагрузку на лёгкие часто уменьшают или из процесса жизнедеятельности исключают, это может пониматься как растерянность, переходящая в забывчивость, связанная с невозможностью восстановления функций дыхания или усталостью. В данном примере не нужно уменьшать нагрузку, а может изменить содержание и характер выполнения или увеличить интенсивность с малым объёмом нагрузки на длительность дыхания, но в сохранении энергетической стоимости – это стимулирует развитие «Здоровьесберегающей оздоровительной дыхательной технологии». Преподавателю занимающимся технологией оздоровления важно знать стоимость применяемых дыхательных упражнений, осуществляемых на инновационном комплексе дыхательных тренажёрных устройствах, реакцию на нагрузку саморазвивающейся личности, содержание, характер на специальную нагрузку,

установить восстановление сразу после окончания тренировки и к началу следующего занятия. Мастерство преподавателя проявляется в умелом варьировании параметров нагрузки с восстановлением в создании наилучших практических условий для саморазвития личности эффективного формирования «Здоровьесберегающей оздоровительной дыхательной технологии». В занятиях по оздоровлению организма дыхательными техниками и практиками с использованием простейших дыхательных тренажёрных средств рекомендуется преподавателю сопряжённо сочетать применение лёгких, средних и больших нагрузок на дыхание и не следует их бояться индивидуально выполнять саморазвивающейся личности. Выполнение вышеуказанных дыхательных нагрузок умеренно больших по объёму и интенсивности происходит тенденция, организм функционирует на более высоком уровне, включаются функциональные резервы, а затем нагрузку немного снизить, которая для организма воспринимается более лёгкая и хорошо переносимая, где передохнувший организм адаптировался и переходит на новый более высокий уровень развития в повышении нагрузки [1, 4, 6, 9, 10, 14].

Оздоровление организма занимающихся, выполняющие разнохарактерные дыхательные нагрузки на простейших оздоровительных дыхательных тренажёрных приспособлениях позволяют осознанно применять управляемость нагрузки психикой, которая постоянно преподавателем регулируется в проявлении стимулирования интереса новыми знаниями о своём дыхании. Данный педагогико-психологический методический принцип обоснованно связан с саморазвитием личности выполнения разнообразных гимнастических дыхательных упражнений на простейших инновационных оздоровительных дыхательных тренажёрных аппаратах воздействует на процесс положительного состояния оздоровления организма, формирует «Здоровьесберегающую оздоровительную дыхательную технологию» и опирается на соблюдение вышеуказанных базисных методических принципов педагогики. Осознанно осуществляет направленные дыхательные упражнения у занимающихся на оздоровительных дыхательных тренажёрных аппаратах, создают процесс интереса в саморазвитии личности, что отражается в потребности и в желании индивидуально познакомиться с устройствами. Они в занятиях создают психические процессы познавательности, проявляющие динамичность и мотивируют в приобретении новых знаний о разнообразии дыхания, связаны с общением и эмоциональным удовлетворением занятиями, с перспективой воспитания гетерохронных дыхательных циклов в саморазвитии личности, испытании своего характера, обеспечивается уверенностью в саморегуляции через управление параметрами дыхания. Комплексное применение оздоровительных дыхательных тренажёрных устройств по характеру создают разные режимы дыхания, оказывают положительное воздействие на функционирование симпатического отдела ВНС и функциональное состояние кардиореспираторной системы, воздействуют на процесс укрепления здоровья. Оказанием внимания определяется процесс оздоровления воздействием нетрадиционных дыхательных техник и практик в регулировании ритма дыхания без дополнительного счёта на основе «чувства временного интервала» и индивидуальной нормы выполняемых на дыхательном тренажёре. Здесь происходит сосредоточение психических процессов мышления, анализа, обобщения, протекающих быстро и правильно, не мешает самостоятельной деятельности, которая поощряется преподавателем на практических занятиях, где оптимально определены оценочные критерии результатов и вовлечение их в выполнении результатов. Дыхательная мышечная нагрузка, выполняемая на простых (народных) тренажёрных средствах в ходьбе во много зависит от особенности реакции респираторного аппарата, его индивидуальных возможностях, режима работы мышц дыхания, результаты оценки определяются критическими и поощрительными способами, являющиеся одним из основных факторов, воздействия на развитие дыхания, проявляют интерес в стремлении саморазвития личности к здоровому состоянию дыханию, углублённому оздоровлению организма и совершенствованию процесса дыхания посредством «Здоровьесберегающей оздоровительной дыхательной технологии» [1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 11,

12, 13].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

К эффективности оздоровительных средств относятся разработанный нами инновационный, простой комплекс дыхательных тренажёрных устройств, на которых выполняются разнохарактерные дыхательные гимнастические упражнения, представляют для саморазвития личности осознанный интерес на процесс своего оздоровления. При этом необходимо засвидетельствовать, что у одного и того же занимающегося разные органы и системы в организме, в процессе дыхания на оригинальных оздоровительных дыхательных тренажёрах функционируют практически сопряжённо реагируют на соответствующие дыхательные техники и практики, но на разнообразные способы, приёмы и подходы дыхательных упражнений их реакция гетерохронна. Приобретённые знания позволяют преподавателю наиболее рационально и точно подобрать нужные средства и требуемые методы для выполнения оздоровительных средств в целях оздоровления индивидуальных возможностей занимающихся саморазвитием личности проявляют углублённый интерес к созданию и развитию «Здоровьесберегающей оздоровительной дыхательной технологии».

ЛИТЕРАТУРА

1. Зеленин Л.А. Влияние тренажеров на основные свойства нервной системы спортсменов / Л.А. Зеленин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 10. – С. 94–98.
2. Зеленин Л.А. Научно-теоретические и методологические нетрадиционные оздоровительные гимнастические дыхательные технологии, влияющие на состояние здоровья студентов института культуры / Л.А. Зеленин // Пенитенциарная система и общество: опыт взаимодействия : Сборник материалов V Международной научно-практической конференции (4–6 апреля 2018). – Пермь, 2018. – С. 401–404.
3. Зеленин Л.А. Нетрадиционные оздоровительные дыхательные практики в процессе саморазвития личности студентов / Л.А. Зеленин, А.А. Оплетин, В.Д. Паначев // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 7. – С. 82.
4. Использование оздоровительных средств формируют Здоровьесберегающую дыхательную технологию на занятиях физической культуры / Р.Р. Батыркаев, А.С. Вербицкий, А.А. Оплетин [и др.] // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). – С. 45–53.
5. Кузнецова З.М. Исследование периодов усталости в тренировочном процессе у женщин боксеров / З.М. Кузнецова, Ю.Д. Овчинников, Л.В. Хорькова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12, № 1. – С. 14–21.
6. Кузнецова З.М. X Международный Конгресс «Спорт, Человек, Здоровье» / З.М. Кузнецова, Е.А. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – Т. 16, № 4. – С. 5–7. – DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-4-5-7.
7. Листкова М.Л. Развитие системы дыхания в занятиях студентов физической культурой / М.Л. Листкова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – Т. 16, № 4. – С. 96–100.
8. Оплетин А.А. Разработка и внедрение в учебном процессе физического воспитания вуза автоматизированных систем контроля выполнения тестов упражнений / А.А. Оплетин, С.В. Вербицкий // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2020. – № 11 (189). – С. 73–76.
9. Оплетин А.А. Саморегуляция и саморазвитие личности студентов физкультурно-спортивной деятельности вуза / А.А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 5. – С. 73.
10. Чистяков В.А. Научно-методическое обеспечение системы дистанционного обучения / В.А. Чистяков, С.С. Филиппов, Н.П. Князева // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 10. – С. 49–50.
11. Чистяков В.А. Анализ методов ранжирования в психолого-педагогических исследованиях / В.А. Чистяков // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 197–201.
12. Daskapan A. Relationship between physical activity level and health related quality of life among university students / A. Daskapan, E.H. Tuzun, L. Eker // Saudi Medical Journal. – 2005. – No. 6

(26). – P. 1026–1028.

13. Extremera N. Emotional intelligence as predictor of mental, social and physical health in university students / N. Extremera, P. Fernandez-Berrocal // *Spanish Journal of Psychology*. – 2006. – No. 1 (9). – P. 45–51.

14. Quality of life on college students with and without social phobia / G.H. Ghaedi, A. Tavoli, M. Bakhtiari [et al.] // *Social Indicators Research*. – 2010. – No. 97. – P. 247–256. – DOI: 10.1007/s11205-009-9500-3.

REFERENCES

1. Zelenin, L.A. (2013), “The influence of simulators on the basic properties of the nervous system of athletes”, *Theory and practice of physical culture*, No. 10, pp. 94–98.

2. Zelenin, L.A. (2018), “Scientific-theoretical and methodological non-traditional health-improving gymnastic breathing technologies affecting the health of students of the Institute of Culture”, *Penitentiary system and society: experience of interaction*, collection of materials of the V International scientific and practical conference, April 4–6, Perm, pp. 401–404.

3. Zelenin, L.A., Opletin, A.A. and Panachev, V.D. (2021), “Non-traditional health-improving breathing practices in the process of self-development of students' personality”, *Theory and practice of physical culture*, No. 7, p. 82.

4. Batyrkaev, R.R., Verbitsky A.S., Opletin, A.A., Panachev, V.D and Zelenin L.A (2022), “The use of health-improving means form a health-saving respiratory technology in physical education classes”, *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 6 (208), pp. 45–53.

5. Kuznetsova, Z.M. and Kuznetsova, E.A. (2017), “Study of periods of fatigue in the training process in female boxers”, *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, Vol. 12, No. 1, pp. 14–21.

6. Kuznetsova, Z.M. (2021), “X International Congress "Sport, Man, Health"”, *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, Vol. 16, No. 4, pp. 5–7, DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-4-5-7.

7. Listkova, M.L. (2021), “Development of the respiratory system in students' physical education”, *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, Vol. 16, No. 4, pp. 96–100.

8. Opletin, A.A. and Verbitsky, S.V. (2020), “Development and implementation of automated exercise test control systems in the educational process of physical education of the university”, *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 11 (189), pp. 73-76.

9. Opletin, A.A. (2022), “Self-regulation and self-development of the personality of students of physical culture and sports activity of the university”, *Theory and practice of physical culture*, No. 5, p. 73.

10. Chistyakov, V.A., Filippov, S.S. and Knyazeva, N.P. (2006), “Scientific and methodological substantiation of the distance learning system”, *Theory and practice of physical culture*, No. 10, pp. 49–50.

11. Chistyakov, V.A. “Analysis of ranking methods in psychological and pedagogical research”, *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 2 (132), pp. 197–201.

12. Daskapan, A., Tuzun, E.H. and Eker, L. (2005), “Relationship between physical activity level and health related quality of life among university students”, *Saudi Medical Journal*, No. 6 (26), pp. 1026–1028.

13. Extremera, N. and Fernandez-Berrocal, P. (2006), “Emotional intelligence as predictor of mental, social and physical health in university students”, *Spanish Journal of Psychology*, No. 1 (9), pp. 45–51.

14. Ghaedi, G.H., Tavoli A., Bakhtiari, M., Melyani, M., Sahragard M. (2010), “Quality of life on college students with and without social phobia”, *Social Indicators Research*, No. 97, pp. 247–256, DOI: 10.1007/s11205-009-9500-3.

Контактная информация: zelenindoz48@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.06.2023

УДК 796.422

КОРРЕКЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ОСНОВЕ УЧЁТА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ

Ирина Александровна Назаренко, старший преподаватель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Гомель, Беларусь; Константин Константинович