

14. Чернышев В. П., Тимошков Е. В. Выявление форм агрессивного поведения в условиях учебно-тренировочного процесса // Образование: теория, методология, практика. Чебоксары : Среда, 2019. С. 137–149.

15. Юров И. А. Агрессивность и формирование спортивной толерантности // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2014. Т. 20, № 2. С. 169–172.

REFERENCES

1. Antsupov A. Ya. (2010), Dictionary of conflictologist: more than 1700 concepts, Moscow, Eksmo.
2. Gorokhov S. A. (2020), "The phenomenon of aggression in the understanding of K. Lorentz and Z. Freud: comparative analysis", *Socio-humanitarian knowledge*, Vol. 4, pp. 147–151. DOI 10.34823/SGZ.2020.4.51406.
3. Izard K. E. (2012), Psychology of emotions, St. Petersburg, Peter.
4. Lorenz Conrad (2019), The reverse side of the mirror. The Eight Deadly Sins of civilized humanity, Moscow, AST.
5. Miers D. (2016), Social psychology, St. Petersburg, Piter, 800 p.
6. Markelov I. P. (2017), "The problem of aggressive behavior in sports", *Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation*, Vol. 2, No. 2, pp. 121–125.
7. Draganova O. A., Ponomareva Ya. V., Davydova T. N. (2022), Methodological recommendations for the prevention of bullying in school collectives (for classroom teachers), Lipetsk, GOBU Center «Family».
8. Meshcheryakov B. G. (2004), Big psychological dictionary, St. Petersburg, Prime-Euroznak.
9. Petranovskaya L. V. (2018), Bullying: A methodological guide for school teachers and school psychologists, Moscow.
10. Putin V. V. Council under the President of the Russian Federation for the Development of Physical Culture and Sports on March 27, 2019, Moscow, Access mode, <https://my.mail.ru/mail/krivosheya85/video/TeenWolf/229753.html?from=videoplayer>.
11. Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030, URL: <http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Qj29BM7zJBHXM05.pdf>.
12. Freud Sigmund (1991), I and It : tr. of different years, in 2 books, Tbilisi, Merani.
13. Fromm E. (1994), Anatomy of human destructiveness, Moscow, Republic.
14. Chernyshev V. P., Timoshkov E. V. (2019), Identification of forms of aggressive behavior in the conditions of the educational and training process, *Education: theory, methodology, practice*, Cheboksary, Wednesday, pp. 137–149.
15. Yurov I. A. (2014), Aggressiveness and the formation of sports tolerance, *Bulletin of the Kostroma State University named after N.A. Nekrasov. Series: Pedagogy. Psychology. Social work. Juvenile studies. Sociokinetics*, Vol. 20, No 2, pp. 169–172.

Контактная информация: Наталья Макарова <prim1207@mail.ru>

Поступила в редакцию 11.12.2023.

Принята к публикации 25.12.2023.

УДК 612.8.04

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ НЕВРОЗАМИ

Насырова Гульсум Хамитовна, кандидат биологических наук, доцент

Казанский национальный исследовательский технологический университет

Аннотация. В статье представлено исследование по изучению влияния психоэмоциональной саморегуляции на общее состояние организма студентов с вегетососудистой дистонией по гипотоническому типу. Определяли качество жизни студентов, работоспособность сердечно-сосудистой системы, силу нервной системы и возможности контроля над эмоциями. Установлено, что студентам с вегетососудистой дистонией по гипотоническому типу необходимо улучшать свое психоэмоциональное состояние, налаживать эмоции, повышать эмоциональную активность жизни, вести правильный образ жизни, соблюдая распорядок дня, и заниматься физической культурой и спортом. Соблюдая общие принципы профилактических мер, можно нормализовать давление.

Ключевые слова: психоэмоциональная саморегуляция, качество жизни студентов, вегетососудистая дистония по гипотоническому типу.

WAYS TO IMPROVE PERFORMANCE IN STUDENTS WITH CARDIOVASCULAR NEUROSES

Nasyrova Gulsum Hamitovna, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
Kazan National Research Technological University

Abstract. In this paper, the influence of psychoemotional self-regulation on the general state of the body of students with vegetative-vascular dystonia according to hypotonic type was studied. The quality of life of these students, the efficiency of the cardiovascular system, the strength of the nervous system and control over emotions were determined. It was found that students with vegetative-vascular dystonia of the hypotonic type need to improve their psychoemotional state, adjust emotions, increase the emotional activity of life, lead a proper lifestyle, observing the daily routine and engage in physical culture and sports. Observing the general principles of preventive measures, it is possible to normalize the pressure.

Keywords: psychoemotional self-regulation, quality of life of students, vegetative-vascular dystonia by hypotonic type.

ВВЕДЕНИЕ. Очень часто у студентов выявляется диагноз вегето-сосудистая дистония (ВСД) по гипотоническому типу, которая характеризуется низким кровяным давлением (90-100/50-60 мм.рт.ст.). В некоторых случаях этот диагноз наблюдается у физически ослабленных людей, который сопровождается понижением тонуса периферических сосудов, уменьшением сердечного выброса и др. При этом бывают жалобы на общую слабость, утомляемость, частые головные боли при физических напряжениях, головокружение при перемене положения тела (из горизонтального в вертикальное). Все это носит серьезный характер, оказывая существенное влияние на состояние здоровья и работоспособность человека [1, 2].

Причиной сердечно-сосудистых изменений у студентов может являться длительное психоэмоциональное состояние нервной системы, стресс, умственные перегрузки.

Давно установлен факт влияния психики на функцию сердечно-сосудистой системы. При этом легко можно влиять не только на частоту сердечных сокращений, но и на такой стойкий показатель как проводимость сердечной мышцы.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – изучение влияния методики саморегуляции на качество жизни и физическую работоспособность студентов с ВСД по гипотоническому типу.

Задачи:

1. Изучить образ жизни студентов с ВСД по гипотоническому типу, их эмоциональный фон, уровень жизненной активности и физической работоспособности.
2. Определить силу нервной системы и контроль над эмоциями.
3. Изучить влияние методики саморегуляции на общее состояние организма студентов.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Нами разработан вопросник, который позволил получить общее представление о том, как живут студенты, их образе жизни, эмоциональном фоне, коммуникабельности.

Для снятия стрессового состояния, формирования более рационального стиля разрешения проблем мы применяли простую методику психической саморегуляции, рассчитанную на самостоятельное применение. Психическая саморегуляция представляет собой управление человеком своим психоэмоциональным, а также

функциональным состоянием, которое достигается при помощи воздействия человека на самого себя посредством силы слов [3].

Успех при использовании этого метода может быть достигнут только при определении доминанты в нервной системе, что способно изменить отношение к неблагоприятным жизненным ситуациям и положительно повлиять на общее состояние и гемодинамические факторы. Здесь можно говорить об определении мотивации, как мощном стимуле достижения цели.

Сила самовнушения находится в прямой зависимости от степени желания достижения цели. Формула должна нести позитивный настрой, фразы должны быть короткими, составленными в утвердительной форме. В предложении частица «не» исключена. Чем сильнее расслаблен организм, тем эффективнее действуют методы самовнушения. Формула произносится шепотом, монотонно, повторяется 20-30 раз 2-3 раза в день в течение нескольких недель. Наилучшим временем считается утро (при пробуждении) и вечер (перед сном).

Для усиления самовнушения мы также использовали метод визуализации. Где нужно помимо произношения важных слов, представить себе желаемую ситуацию жить в ней. Мы также использовали метод настроя. Обращение к самому себе, попытка разбудить силы. Все эти три метода психической саморегуляции использовали с применением музыки. Применение этих методов в совокупности усиливает эмоциональное состояние и волевые побуждения, способные оказывать воздействие на вегетативные функции организма.

Работоспособность сердечно-сосудистой системы студентов определялась по тесту Руффье-Диксона.

Для выявления силы нервной системы и контроля над эмоциями определяли темпинг-тест.

Исследование проводили у студентов КНИТУ (КХТИ) с ВСД по гипотоническому типу. Всего обследовано 13 студентов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. В результате обработки данных и анализа анкет по изучению качества жизни студентов с пониженным кровяным давлением нами установлено, что злостью и обидой реагируют на неприятные слова 100% обследованных нами студентов, из них 45,4% студентов реагируют агрессией на проявление враждебности. В целом психоэмоциональное состояние студентов снижено. Они не уверены в себе, на их мнение, действия, настроение могут повлиять окружающие, а на неприятные слова все реагируют злобой. Настроение может меняться из-за мелочи у 90,9% студентов. Не уверены в себе 81,8% студентов. Не уверены в правильности своих действий 72,7%, при этом настроение зависит от мнения окружающих у 45,4% студентов.

Большинство студентов (81,8% студентов) нравится работа организаторского характера. При этом принимают участие в институтских мероприятиях пару раз в год 90,9% студентов. Пару раз в год посещают кино, театры, концерты 36,4% студентов, а 54,6% - раз в месяц. Перед выбором провести вечер дома в одиночестве или встретиться с друзьями 36,4% студентов предпочитают остаться дома в одиночестве, а 63,6% студентов пойдут на встречу. При этом встречаются с интересными людьми несколько раз в неделю 36,3% студентов, раз в неделю 27,3% студентов, остальные гораздо реже.

Желание студентов не всегда согласуется с возможностями и действиями. Около 40% студентов не достаточно коммуникабельны, общительны, активны, что очевидно связано со снижением жизненных сил в связи с пониженным давлением.

Большое значение для студентов с ВСД по гипотоническому типу имеет соблюдать правильный образ жизни. Для большинства студентов (63,6%) двигательная активность это прогулка – час- другой ходить пешком, для других (36,4%) хотя бы полчаса походить по городу. При этом редко гуляют большинство студентов (63,6%). Минимальные движения присутствуют у всех в виде физической культуры, танцев, ходьбы.

Вредные привычки имеют 36,4% студентов, 54,6% питаются однообразно, а некоторые не регулярно. У большинства студентов (72,7%) сон составляет менее 8 часов. Такой образ жизни оказывает влияние на жизненную активность, потому что студенты мало гуляют, мало спят, имеют вредные привычки и однообразно питаются.

Из вышесказанного можно предположить, что у этих студентов низкая работоспособность сердечно-сосудистой системы (ССС). Работоспособность СССР определяли по тесту Руффье-Диксона. Среднее значение этого показателя составило 10,56, что указывает на слабую работоспособность этих студентов.

Силу нервной системы определяли по частоте движения в четырех измерениях в определенный промежуток времени. Проведенный тест свидетельствует о хорошей подвижности нервных процессов.

Мы решили повлиять на психоэмоциональное состояние студентов с целью улучшить тонус сосудов, жизненный тонус, активность желаний и т.д. Для этого в течение двух недель применяли методику психоэмоционального самовнушения. Нами установлено улучшение психоэмоционального состояния студентов.

В правильности своих действий уверены 63,6%, мнение других уже не интересуется 72,7% студентов, быстрая смена настроения из-за мелочи снизилась более чем у половины студентов (45,4%), студенты стали меньше реагировать на неприятные слова (63,6%). Желание ходить по городу хотя бы полчаса возросло почти в два раза (63,6%). Студенты стали чаще гулять (90,9%), разнообразнее и регулярно питаться (72,7%), от вредных привычек отказались 81,8% студентов. При этом физическая работоспособность СССР немного возросла и составила в среднем 8,02%. Наблюдалось улучшение силы нервной системы и контроля над эмоциями.

ВЫВОДЫ. Предположительный механизм воздействия психоэмоциональной саморегуляции у студентов с ВСД по гипотоническому типу – снижение парасимпатической активности и произвольной регуляции сосудистого тонуса. Мы подтверждаем факт, что определенные психологические состояния могут оказывать влияние на физическое состояние человека. Применяемый метод психоэмоциональной саморегуляции предлагается использовать в том случае, если вегетативные функции провоцируются психогенными факторами.

Таким образом, нормализовать давление у студентов с ВСД по гипотоническому типу можно, соблюдая принципы профилактических мер. Необходимо вести правильный образ жизни, улучшить свое психоэмоциональное состояние, наладить эмоции, расширить коммуникабельность, регулярно заниматься физической культурой и спортом. Психоэмоциональное состояние влияет на качество жизни студентов, увеличивает силу нервной системы и контроль над эмоциями.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Леонтьева И. В., Брутман В. И., Ахметжанова Х. М. Первичная артериальная гипотензия: клиника, диагностика, лечение : метод. рекомендации. Москва, 2021. 26 с.
2. Самохвалов В. Г., Исаева И. Н. Психофизиологические корреляты в артериальной гипотензии в состоянии покоя и при физической нагрузке // Украинский вестник психоневрологии. 2014. Т. 22, вып. 3 (80). С. 171–172.
3. Соловьева С. Л. Психическая саморегуляция. Пособие по самопомощи (начало) // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журнал. 2019. Т. 7, № 4 (26). URL: <http://medpsy.ru/climp> (дата обращения: 25.03.2022).

REFERENCES

1. Leontieva I. V., Brutman V. I., Akhmetzhanova H. M. (2021), Primary arterial hypotension: clinic, diag- nosis, treatment, method. recommendations. Moscow, 26 p.
2. Samokhvalov V. G., Isaeva, I. N. (2014), "Psychophysiological correlates in arterial hypotension at rest and during exercise", Ukrainian Bulletin of Psychoneurology, Vol. 22, issue 3 (80), pp. 171–172.
3. Solovyova S. L. (2019), "Mental self-regulation. Self-help manual (beginning)", Clinical and medical psychology: research, training, practice, electron. sci. journal, Vol. 7, No. 4 (26), URL: <http://medpsy.ru/climp> (accessed: 03/25/2022).

Поступила в редакцию 14.12.2023.

Принята к публикации 26.12.2023.

УДК 37.013.77

**ПРИМЕНЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ
ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ
СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ В ВУЗЕ**

Самсонова Анна Александровна¹

Строшкова Нина Тадзушевна², кандидат педагогических наук, доцент,

**¹Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) Крымского
федерального университета им. В.И. Вернадского**

²Севастопольский государственный университет

Аннотация. В статье обосновано применение средств йоги, в частности, дыхательных упражнений, на занятиях физической культурой со студентами первого курса Севастопольского государственного университета, в качестве средства психологической адаптации к изменившимся условиям их жизни. В ходе исследования было выявлено, что ментальные виды фитнеса помогают студентам первого курса быстрее адаптироваться к деятельности в системе высшего образования.

Ключевые слова: студенты, дыхательные упражнения, физическая культура, психологическая адаптация.

**USE OF BREATHING EXERCISES FOR THE PSYCHOLOGICAL
ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS AT THE UNIVERSITY**

Samsonova Anna Aleksandrovna¹

Stroshkova Nina Tadeushevna², candidate of pedagogical sciences, docent

**¹Sevastopol Economic and Humanitarian Institute (branch), Crimean Federal University
named after V.I. Vernadsky, Sevastopol**

²Sevastopol State University

Abstract. The article justifies the use of yoga products, in particular breathing exercises, in physical education by first-year students of Sevastopol State University, as a means of psychological adaptation to the changed conditions of their lives. The study found that mental fitness activities help first-year students adapt more quickly to activities in the higher education system.

Keywords: students, breathing exercises, physical education, psychological adaptation.