

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.

ВВЕДЕНИЕ. Адаптация студентов-первокурсников к процессу обучения в вузе – сложный многофакторный процесс, связанный с ассимиляцией личности бывшего школьника в систему поведения, духовный мир, потребности, интересы и психологию студенчества с усвоением нового для молодых людей социального опыта – поведения в вузовской среде. На этот процесс влияют многочисленные факторы: учебная нагрузка, проблемы межличностных отношений в быту и в учебной группе, низкая двигательная активность, нарушение режима питания и сна, другими словами, новая среда обитания студентов-первокурсников. Совокупность этих факторов вызывает перенапряжение физической и психической сферы студента, что может привести к переутомлению и дезадаптации. Итогом такого процесса является, как правило, снижение успеваемости и ухудшение состояния здоровья [4].

По мнению авторов [3], именно социально-психологическая адаптация является одной из предпосылок успешной учебной деятельности, причем ведущей для первокурсников, так как данный период времени в вузе связан с изменением социального статуса молодого человека. Один из главных элементов системы социально-психологической адаптации – эмоционально-волевой, обеспечивает выбор варианта поведения и характер принятия решений в проблемных ситуациях и его реализацию. Эмоциональный аспект при этом проявляется в виде чувства комфорта в конкретной среде и является субъективным индикатором эффективности социально-психологической адаптации. В этой связи необходимо отметить, что одна из проблем психологической адаптации, с которой сталкиваются студенты-первокурсники, заключается в неспособности контролировать проявления в эмоциональной сфере. Отсутствие у молодых людей большого социального опыта, с одной стороны, и низкие адаптационные резервы в условиях воздействия многочисленных стрессоров, с другой стороны, приводят к эмоциональной нестабильности и возникновению конфликтов. Это, в свою очередь, еще больше снижает уровень субъективного комфорта в условиях группы [1]. Например, в ходе проведенного в 2022 году опроса среди студентов первого курса Севастопольского государственного университета было выявлено, что из 40 опрошенных у 22 человек (55%) имеются заболевания различного характера, а именно: опорно-двигательного аппарата у 37,5%; дыхательной и сердечно-сосудистой систем у 7,5%; неврологические нарушения имеют 7,5% респондентов; гинекологические – 2,5%. Все это свидетельствует о низком уровне адаптационных резервов у первокурсников в условиях воздействия многочисленных стрессовых факторов, вызванных изменением среды обитания.

Результаты проводимых исследований по проблеме адаптации студентов первого курса к изменению их социальной среды обитания [1, 2] не в полной, на наш взгляд, мере раскрывают социально-психологическую компоненту адаптационных ресурсов организма этой категории обучающихся в вузах. Исследование, промежуточные результаты которого авторы представили в статье, направлено именно на данный вопрос.

С помощью средств физической культуры возможно оказывать положительное воздействие в том числе и на эмоциональную сферу обучающихся. Одним из таких средств являются дыхательные упражнения, совокупность которых в определенной последовательности и комбинации представляет собой дыхательную гимнастику. Занятия дыхательной гимнастикой позволяют улучшить функциональное со-

стояние органов дыхания, нормализовать работу сердечно-сосудистой системы, стабилизировать работу вегетативной системы и психоэмоциональное состояние, ускорить метаболические процессы в организме. Множество разнообразных дыхательных практик сконцентрировано в системе йоги. Цель исследования – повысить уровень социально- психологической адаптации студентов первого курса путем применения на занятиях по физической культуре дыхательной гимнастики на основе техник пранаямы.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для исследования воздействия дыхательной гимнастики на эмоциональное состояние обучающихся в 2022-23 учебном году был осуществлен педагогический эксперимент, в котором участвовали 40 студентов первого курса Севастопольского государственного университета (СевГУ), которые в течение 6 месяцев посещали занятия по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту». 20 студентов экспериментальной группы занимались физической культурой с использованием средств йоги. Контрольная группа из 20 студентов занималась другими видами двигательной активности (танцевальными видами спорта, пилатесом и т.д.). Занятия проводились два раза в неделю (по 2 академических часа) в течение 6 месяцев.

Со студентами экспериментальной группы в рамках занятий с использованием средств йоги проводилась дыхательная гимнастика по методике, разработанной на основе техник пранаямы (таблица 1). Выполнение гимнастики осуществлялось в три последовательных этапа в зависимости от сложности упражнений. Новые упражнения включались в занятия, если была освоена техника предыдущих.

Таблица 1 – Методика выполнения дыхательной гимнастики в экспериментальной группе, где ДЦ – дыхательные циклы

№ п/п	Упражнение	Исходное положение	Методические указания выполнения упражнения	Дозировка
1	2	3	4	5
Этап 1				
1	Грудное дыхание (статический вариант)	Стоя, ноги на ширине плеч, ладони на боковые поверхности грудной клетки ближе к подмышечным впадинам; - затем переместить ладони на боковые поверхности грудной клетки в районе нижних ребер	Делать максимально глубокие вдохи и выдохи грудной клеткой, толкая ребрами ладони в стороны на максимуме вдоха. - тип дыхания аналогичный	15 ДЦ 15 ДЦ
2	Грудное дыхание (динамический вариант)	Стоя, ноги на ширине плеч, ладони в замок на затылок, локти в стороны	Максимально глубокий вдох – локти отвести назад, лопатки свести к позвоночнику; на выдохе – руки привести в исходное положение	15 ДЦ

Продолжение таблицы 1				
1	2	3	4	5
3	Грудное дыхание (динамический вариант с наклоном)	Стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно вниз	На медленном вдохе – вращение руками назад и вверх, на резком выдохе – вращение вперед с одновременным наклоном корпуса; затем возврат в исходное положение	15 ДЦ
4	Брюшное дыхание	Сидя, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, ладони свободно лежат на бедрах	Сделать максимально глубокий вдох, толкая брюшную стенку вперед, затем на медленном выдохе брюшная стенка поджимается назад	20 ДЦ
Этап 2				
5	Полное йоговское дыхание	Лежа на спине, руки вдоль туловища, мышцы расслаблены	Весь объем возможного вдоха и выдоха мысленно делятся на три части. Первую треть воздуха вдыхают животом, толкая брюшную стенку вперед, вторую треть вдыхают, задействуя нижние отделы грудной клетки; последнюю треть вдыхают верхними отделами грудной клетки. Выдох также начинается с брюшной стенки (первая треть), вторая треть выдыхается нижними отделами грудной клетки; последняя треть – верхними отделами грудной клетки.	1 минута
6	Уджайи (дыхание при напряжении мышц гортани)	Сидя, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах	Глубокий и медленный вдох и полный выдох с одновременным сжатием мышц гортани. Прижатие ими надгортанника производит при дыхании слегка шипящий звук.	20 ДЦ
7	Речака- кумбхака (задержка дыхания на выдохе)	Сидя, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах	Сделать три полных вдоха – выдоха, затем максимальный вдох и медленный полный выдох. После этого задержать дыхание, опустить голову, закрыть глаза, свести зрачки к переносице.	Держать максимально комфортное время
Этап 3				
8	Полное йоговское дыхание + уджайи + речакакумбхака	Сидя, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах	Сидя, глаза закрыты – максимально глубокое и медленное дыхание по методике полного йоговского, на вдохе и выдохе сжимаем мышцы гортани. После каждого выдоха производится задержка дыхания с учетом желания занимающегося	3-5 минут

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для оценки эмоционального состояния занимающихся было проведено анкетирование с помощью опросника Генерализованного тревожного расстройства (GAD-7 General Anxiety Disorders) в начале и в конце эксперимента (данные представлены в таблице 2).

Таблица 2 – Динамика показателей уровня тревожности (по методике GAD-7) в контрольной и экспериментальной группах

№ п/п	Уровень тревожности	Начало эксперимента				Конец эксперимента			
		КГ		ЭГ		КГ		ЭГ	
		Кол-во, чел	%	Кол-во, чел	%	Кол-во, чел	%	Кол-во, чел	%
1	Минимальный	3	15	2	10	2	10	4	20
2	Умеренный	7	35	7	35	7	35	9	45
3	Средний	8	40	9	45	8	40	6	30
4	Высокий	2	10	2	10	3	15	1	5

Следует отметить, что на констатирующем этапе эксперимента средний и высокий уровни тревожности студентов в контрольной и экспериментальной группах суммарно был примерно одинаков: 50% и 55% соответственно. Несмотря на начало сессии, к концу формирующего этапа эксперимента эти показатели в экспериментальной группе снизились до 35%, а в контрольной группе уровень тревожности несколько вырос (до 55%). Это свидетельствует об эффективности применения дыхательной гимнастики как средства контроля эмоционального состояния.

ВЫВОДЫ

Полученные результаты педагогического эксперимента показали, что применение на занятиях по физической культуре дыхательной гимнастики на основе техник пранаямы оказывает комплексное воздействие на организм, повышает уровень социально-психологической адаптации студентов первого курса.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бутыч Н. С., Строщкова Н. Т., Майорова И. А. Формирование индивидуальных треков здоровья у студентов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. № 6 (208). С. 47–50.
2. Блинова А. В., Алексеев М. В., Соловьев М. М. Мониторинг функционального состояния студентов специальной медицинской группы технического вуза // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2023. № 1 (215). С. 64–67.
3. Меерманова И. Б., Койгельдинова Ш. С., Ибраев С. А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2017. № 2-2. С. 193–197.
4. Турбина Е. Г., Маркин А. В. Физические упражнения как средство адаптации студентов первого курса высших учебных заведений // Наука и практика в образовании: электронный научный журнал. 2023. Т. 4, № 1. С. 28–32. URL: https://doi.org/10.54158/27132838_2023_4_1_28.

REFERENCES

1. Butych N. S., Stroschkova N. T., Mayurova I. A. (2022), "Formation of individual health tracks for students", *Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (208), pp. 47–50.
2. Blinova A. V., Alekseev M. V., Soloviev M. M. (2023), "Monitoring the functional state of students in a special medical group of a technical university", *Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (215), pp. 64–67.
3. Meeranova I. B., Koigeldinova S. S., Ibraev S. A. (2017), "The state of health of students studying in higher educational institutions", *Mezhdunarodny zhurnal prikladnykh i fundamental'nykh issledovaniy*, No. 2-2, pp. 193–197.
4. Turbina E. G., Markin A. V. (2023), "Physical exercises as a means of adaptation for first-year students of higher educational institutions", *Nauka i praktika v obrazovanii: elektronnyy nauchnyy zhurnal*, T. 4, No. 1, pp. 28–32, available at: https://doi.org/10.54158/27132838_2023_4_1_28.

Контактная информация: n-968@mail.ru

Поступила в редакцию 14.12.2023. Принята к публикации 26.12.2023.