



ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТА В ПЕРИОД СЕССИИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Надежкина Варвара Витальевна

студентка 4 курса теплоэнергетического факультета

Соколова Екатерина Владимировна

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. В статье рассматривается воздействие дыхательных практик на психоэмоциональное состояние человека, а также приводится описание комплекса дыхательных упражнений, адаптированного для студентов. Исследование проводилось среди студентов различных курсов и специальностей, которые выполняли дыхательные упражнения ежедневно в течение двух недель до начала сессии и продолжали занятия во время неё.

Ключевые слова: психоэмоциональная устойчивость, учебная нагрузка, дыхательные упражнения, концентрация внимания.

Цель работы: изучение влияния дыхательной гимнастики на уровень стресса, концентрацию внимания и общую адаптационную способность организма к условиям повышенных учебных нагрузок.

Проблема сохранения психоэмоциональной устойчивости студентов в условиях повышенной учебной нагрузки становится особенно актуальной в периоды подготовки и сдачи экзаменов. Сессия является одним из наиболее стрессовых этапов учебного процесса, когда студенты сталкиваются с необходимостью интенсивной работы над учебным материалом, дефицитом времени и высоким уровнем тревоги перед предстоящими испытаниями. Стресс, возникающий в этот период, может негативно сказываться на когнитивных функциях, качестве сна, общем самочувствии и способности эффективно справляться с академическими обязанностями.

Дыхание человека способно регулировать его физическое и психологическое состояние. Правильное дыхание играет основную роль в снижении уровня кортизола — гормона стресса. Поэтому применение дыхательных упражнений в период экзаменационной сессии обязательно для повышения психоэмоциональной устойчивости студентов.

Основные принципы дыхательных упражнений: глубокое дыхание, ритмичность, контроль над дыханием, расслабление и фокусировка. Глубокое дыхание позволяет насыщать организм кислородом, что способствует расслаблению мышц и снижению уровня стресса, ритмичность – поддержание равномерного ритма дыхания помогает стабилизировать нервную



систему и улучшить концентрацию внимания, контроль над дыханием – осознанное управление процессом вдоха и выдоха позволяет лучше контролировать эмоции и физические реакции, расслабление – дыхательные упражнения направлены на достижение состояния глубокой релаксации, что помогает снять напряжение и улучшить сон, фокусировка – концентрация на процессе дыхания помогает отвлечься от негативных мыслей и сосредоточиться на настоящем моменте.

Дыхательные техники способны влиять на качество сна благодаря снижению уровня стресса, успокоения нервной системы, улучшения кровообращения и улучшения насыщения кислородом, замедления сердцебиения и ритма дыхания. Стресс и беспокойство часто мешают заснуть или вызывают частые пробуждения ночью. Дыхательные упражнения, такие как глубокое диафрагмальное дыхание способствует расслаблению и лучшему засыпанию. Многие дыхательные техники активизируют парасимпатическую нервную систему, ответственную за отдых и восстановление. Это помогает организму перейти в режим отдыха, улучшая качество сна. Правильное дыхание способствует лучшей циркуляции крови и насыщению тканей кислородом, что положительно сказывается на общем самочувствии и помогает быстрее уснуть. Медленные и глубокие дыхательные упражнения замедляют частоту сердечных сокращений и нормализуют ритм дыхания, создавая условия для спокойного и глубокого сна.

Дыхательные практики подходят практически каждому человеку, независимо от возраста, пола или физической подготовки. Тем не менее существует ряд людей, для которых дыхательные упражнения особенно полезны: Студенты и школьники – в периоды повышенных учебных нагрузок дыхательные практики помогают справляться со стрессом, улучшают концентрацию внимания и память; работающие люди – люди, занятые интеллектуальным трудом или испытывающие высокие уровни стресса на работе, могут использовать дыхательные упражнения для расслабления и восстановления сил; спортсмены–дыхательные техники применяются для увеличения выносливости, улучшения кислородного обмена и ускорения восстановления после физических нагрузок; люди с хроническими заболеваниями – пациентам с бронхиальной астмой, хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ) и другими респираторными заболеваниями дыхательные упражнения помогают улучшить функцию легких и облегчить симптомы.

Несмотря на широкую применимость, дыхательные практики имеют противопоказания для некоторых категорий людей с сердечным заболеванием, высоким кровяным давлением, эпилепсией, беременностью, травмой позвоночника или ребер.

Дыхательные практики обладают широким спектром полезных свойств и подходят большинству людей. Однако перед началом любых новых упражнений рекомендуется



консультация с медицинским специалистом, особенно если имеются какие-либо медицинские противопоказания.

В рамках данного исследования была проведена серия регулярных занятий дыхательными упражнениями для восстановления психоэмоциональной устойчивости в период сессии, в которой участвовали 12 студентов теплоэнергетического факультета продолжительностью в течение двух недель перед экзаменами и во время самой сессии. Исследование было направлено на оценку эффективности использования дыхательных упражнений для снижения уровня стресса, тревожности и улучшения концентрации внимания у студентов в период экзаменационной сессии.

Перед началом исследования я провела тестирование участников с использованием шкал самооценки уровня стресса (PSS-10). Результат среднего балла составлял 26,8, что соответствует высокому уровню стресса.

Для исследования я использовала следующие дыхательные техники с повторением по 5-10 циклов:

1. Глубокое диафрагмальное дыхание: Этот метод помогает расслабить мышцы и снизить уровень напряжения. Чтобы выполнить упражнение надо сесть или лечь в удобное положение. Положить одну руку на живот, другую на грудь. Медленно вдохнуть через нос, чувствуя, как живот поднимается. Задержать дыхание на пару секунд. Медленно выдохнуть через рот, ощущая, как живот опускается.

2. Полное йогойское дыхание: Эта техника насыщает организм кислородом и успокаивает нервную систему. Для выполнения необходимо сесть в удобное положение с прямой спиной. Сделать глубокий вдох через нос, начиная с живота, затем заполняя грудную клетку и заканчивая ключицами. Задержать дыхание на несколько секунд. Медленно выдыхать, начиная с ключиц, затем грудной клетки и заканчивая животом.

3. Анулома-вилома (попеременное дыхание через ноздри): Балансирует работу полушарий мозга и уменьшает тревогу. Для выполнения нужно сесть в удобной позе, закрыв глаза. Закрывать правую ноздрю большим пальцем правой руки и сделать медленный вдох через левую ноздрю. Затем закрыть левую ноздрю безымянным пальцем той же руки и выдохните через правую ноздрю.

После вдохнуть через правую ноздрю, закрыть её и выдохните через левую.

Продолжать чередовать стороны в последующих циклах.

После двух недель занятий дыхательными упражнениями было снова проведено тестирование с использованием шкал самооценки уровня стресса (PSS-10), где средний показатель снизился до 19,2, что свидетельствует о значительном снижении уровня стресса ($p < 0,05$).



Большинство участников отметили улучшение сна, повышение энергии и уменьшение симптомов усталости. Некоторые сообщили о снижении чувства паники перед экзаменами и большей уверенности в своих силах.

Исследование показало, что регулярное выполнение дыхательных упражнений оказывает положительное воздействие на психоэмоциональное состояние студентов в период сессии. Значительно снижается уровень стресса и тревожности, улучшается концентрация внимания и общее самочувствие. Это подтверждает гипотезу о том, что дыхательные практики являются эффективным инструментом для поддержания психоэмоциональной устойчивости в условиях повышенных учебных нагрузок.

Список литературы:

1. Хрушев С.В., Симонова О.И. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания: Учебное пособие. М., 2006.
2. Балышева Н.В. Дозированная оздоровительная ходьба как средство укрепления здоровья студенток, имеющих нарушения сердечно-сосудистой системы – 2010.
3. Горелова А.А. Дыхательные упражнения как фактор улучшения состояния здоровья студентов с заболеваниями органов дыхания – 2008.
4. Тахавиева Ф.В. Дыхательная гимнастика в практике врача-пульмонолога – 2017.