

ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ А.Н.
СТРЕЛЬНИКОВОЙ И ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА НА
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ СТУДЕНТОВ
EFFECTS of A. N. STRELNIKOVA's RESPIRATORY
GYMNASTICS AND ACUPRESSURE ON students ' COGNITIVE
PROCESSES

Аннотация: дыхательная гимнастика и точечный массаж облегчают приспособление студентов к новым условиям жизнедеятельности.

Abstract: breathing exercises and acupressure make it easier for students to adapt to new living conditions.

Ключевые слова: студенты, адаптация, дыхательная гимнастика, точечный массаж, краткосрочная память, концентрация внимания.

Keywords: students, adaptation, breathing exercises, acupressure, short-term memory, concentration.

Дыхательная гимнастика – это система дыхательных упражнений, направленная на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания, сердечно-сосудистых болезнях, вегето-сосудистой дистонии, половых расстройствах у женщин и мужчин, сахарного диабета, а также для похудения.

О дыхательной гимнастике Стрельниковой А.Н. известно очень широкому кругу людей. Результаты этой гимнастики удивляют. При помощи нескольких простых дыхательных (динамических) упражнений (одну часть которых нужно выполнять сжимая грудную клетку на вдохе), возможно остановить приступы удушья при бронхиальной астме, излечиться от гайморита и хронического бронхита, восстановить потерянный голос, уменьшить заикание.

Сегодня гимнастика Стрельниковой имеет очень широкое применение: эту дыхательную гимнастику рекомендуют не только при заболеваниях связанных с дыхательной системой, но и при различного рода сердечно-сосудистых заболеваниях, ВСД (вегето-сосудистой дистонии) и др. В очень короткий срок она способна сотворить чудо и помочь даже лежачим больным в непростых и тяжелых случаях.

Точечный массаж – один из самых древних методов лечения. Он возник на Востоке, на территории современных Китая, Кореи, Монголии

и Японии после того, как древние лекари обратили внимание на то, что на теле человека существуют особые «жизненные» точки, связанные с внутренними органами и системами. Воздействуя на эти точки, можно было не только улучшить общее состояние больного, но и восстановить нарушенные функции органов.

Адаптационные способности студентов 1 курса затруднены в связи с конфигурацией актуального стереотипа. С целью облегчения адаптации первокурсников в Астраханском государственном техническом университете на кафедрах физического воспитания, технологии спортивной подготовки и прикладной медицины в течение года употребляются разные методики, обеспечивающие приспособление студентов к новым условиям жизнедеятельности. В числе этих методик – дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой [2,4] и точечный массаж [1].

Исследовано воздействие дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой и точечного массажа на процессы адаптации студентов 1 курса в связи с конфигурацией актуального стереотипа. Из 90 обследованных студентов 45 человек занималось дыхательной гимнастикой, 45 – практиковали точечный массаж в течение 2-х месяцев 5-6 раз в неделю. Адаптационные способности оценивали по познавательным возможностям студентов, которые изучили при помощи психических тестов по показателям краткосрочной памяти и концентрации внимания.

Результаты исследования проявили, что обе методики содействуют достоверному улучшению адаптации студентов при переходе от школьного обучения к обучению в ВУЗе. Наилучшие результаты показала дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Эта гимнастика содержит в себе физические упражнения, при которых выполняются недлинные и насыщенные вдохи носом с одновременным уменьшением объема грудной клеточки. Выдох укорочен и пассивен.

Точечный массаж делался по определённым точкам, которые в китайской медицине именуют «жизненными» точками. В опытах использовались последующие точки: на лице – инь-тань и сы-джу-кун, на голове – бай-хуэй, на шейке – да-чжуй, на предплечье – ней-гуань и да-мин, на кисти – хе-гу и на голени – узу-сань-ли. Эти точки при помощи нервных путей связаны с внутренними органами и с их консульством в коре мозга.

Гимнастика и точечный массаж проводились 5-6 раз в неделю на упражнениях физкультуры, в перерывах меж занятиями и в свободное от занятий время в течение 3 месяцев. Познавательные процессы изучили при помощи психических тестов по показателям краткосрочной памяти и концентрации внимания [3]. Краткосрочная память изучалась по методике «память на числа». Задание заключалось в том, что

обследуемым студентам в течение 20 секунд демонстрировалась таблица с 12 двузначными числами, которые необходимо уяснить. После закрытия таблицы, студенты должны были записать числа по памяти на бланке. Оценка краткосрочной зрительной памяти выполнялась по количеству верно воспроизведённых чисел. Для исследования концентрации внимания употреблялся буквенный вариант корректурной пробы. Испытуемым студентам предлагался бланк с разными знаками в количестве 40 рядов по 40 букв в каждом. В каждом ряду нужно вычеркнуть определённую букву, которая стоит первой. Время работы – 5 минут. Концентрация внимания оценивалась по количеству изготовленных ошибок. Результаты исследования обрабатывали статистически. Психические характеристики после трехмесячных занятий существенно менялись: при использовании дыхательной гимнастики краткосрочная память стала лучше на 98 %, а концентрация внимания – на 41 %. При использовании точечного массажа краткосрочная память стала лучше на 56 %, концентрация внимания – на 28 %. Таким образом, обе методики оказали положительное воздействие на познавательные процессы. Гимнастика А.Н. Стрельниковой сопровождается как гипероксией, увеличивающей доставку кислорода к мозгу, так и гиперкапнией, приводящей к расширению мозговых сосудов. Применяемые точки для массажа также делают лучше мозговое кровообращение, регулируют уровень кровяного давления и уменьшают возбудимость нервной системы. Результаты исследования позволяют применять обе методики для более удачного обучения студентов в ВУЗе.

Библиографический список

1. *Лувсан, Г.* Очерки способов восточной рефлексотерапии / Г. Лувсан. Новосибирск: Наука, 1991. 432 с. Текст: непосредственный.
2. *Парфёнова, И.К.* Черта воздействия дозированной гипоксии и дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой на познавательные процессы студентов / И.К. Парфёнова, М.С. Иванова, А.Ф. Щекин и др. Текст: непосредственный // Разработка, исследование и маркетинг новейшей лекарственной продукции: сб. науч. тр. Пятигорск, 2009. Вып. 64. С. 799-800.
3. *Римский, Р.Р.* Альманах психических тестов / Р.Р. Римский. М.: КПС, 1995. 400 с. Текст: непосредственный.
4. *Щетинин, М.Н.* Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М.Н. Щетинин. 4 изд., перераб. и доп. М.: Метафора, 2006. 345 с. Текст: непосредственный.

УДК 373.1

Шило О. Д., Ханевская Г.В.
Shilo O. D., Hanevskaya G. V.

*Российский государственный профессионально-педагогический
университет, г. Екатеринбург
Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg
hanevskaya48@mail.ru*