чаще напрягаются во время учебного процесса. Отдельно психологи смогут разработать дополнительную программу по работе с каждой возрастной группой учащихся.

Таким образом, главная цель применения здоровьесберегающих технологий будет достигнута только в том случае, если все сферы жизни учащихся будут задействованы в этой системе, что будет способствовать повышению уровня работоспособности, сохранению и укреплению здоровья, а также улучшению продуктивности освоения знаний.

Библиографический список:

1. *Маркова, Р. И.* Здоровьесберегающие технологии в процессе обучения в начальной школе / Р. И. Маркова, Л. Д. Шеховцева, И. В. Прокофьева, Т. А. Секишева. Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2017. № 36 (170). С. 92-94.
2. *Пермяков, О. М.* Использование здоровьесберегающих технологий в вузе с целью повышения эффективности образовательного процесса / О. М. Пермяков. Текст непосредственный // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Уфа: Изд-во Башкир. гос. ун-та, 2019. С. 194-196.
3. *Смирнов, Н. К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. Москва: АПК и ПРО, 2002. 62 с.
4. *Советова, Е. В.* Эффективные образовательные технологии / Е.В. Советова. Ростов на Дону: Феникс, 2007. 285 с.

УДК 159

Кабалина М.С., Миронова С.П.
Kabalina M.S., Mironova S.P.
Российский государственный профессионально – педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия
Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg
marinekabalina@yandex.ru

ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И УЛУЧШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

INCREASING PSYCHOLOGICAL STABILITY AND IMPROVING THE FUNCTIONAL STATE OF THE STUDENTS' BODY THROUGH RESPIRATORY GYMNASTICS

Аннотация. Представлен опыт из области физиологии, психологии и психофизиологии о значимости дыхания как одной из основополагающих функций организма и необходимости регуляции данного процесса для повышения психологической устойчивости и улучшения функционального состояния организма. Представлен комплекс дыхательной гимнастики «Бодифлекс» как один из эффективных способов улучшения функционального состояния организма.

Abstract. The experience from the field of physiology, psychology and psychophysiology on the importance of breathing as one of the fundamental functions of the body and the need to regulate this process to increase psychological stability and improve the functional state of the body is presented. The complex of respiratory gymnastics "Bodyflex" is presented as one of the effective ways to improve the functional state of the body.

Ключевые слова: дыхательная гимнастика, дыхание, психологическая саморегуляция, студенты.

Keywords: breathing exercises, breathing, psychological self-regulation, students.

Дыхание является одной из основополагающих функций организма, обеспечивающих его нормальную жизнедеятельность. Благодаря насыщению клеток организма кислородом, происходит стабильное функционирование всех его жизненно важных систем. Поскольку дыхание – в обыденной жизни процесс бессознательный, мало кто из людей, не профессионально занимающихся спортом, придает ему должное значение.

Вопрос о важности контроля человеком своего дыхания поднимался такими специалистами в области физиологии и реабилитологии, как К.А. Оглоблин, И.В. Мирошниченко, Л.Б. Кофман, К.П. Бутейко, А.Ф. Каюмова, А.Н. Стрельникова и др.

В процессе занятия спортом повышается сила и подвижность нервных процессов в коре головного мозга, улучшается уравновешенность процессов возбуждения и торможения. В результате повышается пластичность центральной нервной системы, т.е. способность к психологической саморегуляции.Как считают исследователи Т.Е. Иванов и Е.А. Сергеев «…в результате согласования дыхания и движения, <->, образуется синхронно-ритмическая структура соподчинения респираторных и локомоторных движений с целью сглаживания отрицательного влияния некоторых экологических и биомеханических факторов на вентиляционную функцию легких и повышения эффективности движения в целом» [1, с. 88].

Помимо физиологического аспекта следует так же рассмотреть и не менее важный психологический. Вопрос о психологической саморегуляции поднимался О.А. Конопкиным, В.И. Моросановой, А.К. Осницким, Н.Ф. Кругловой и др. Проблема личностной саморегуляции для психологической науки является относительно новой и связана она непосредственно со становлением субъектности как особого качества формирующейся личности, поэтому этот вопрос ключевой в психологической науке, при этом он изучается в различных аспектах.

По мнению О.А. Конопкина, способность к саморегуляции проявляется, прежде всего, в успешном овладении новыми (более сложными) видами и формами деятельности. Это может быть успешное решение нестандартных задач, преодоление нетипичных ситуаций. Исследователи В.И. Моросанова и Е.А. Аронова под психологической саморегуляцией понимали самосознание человека.

Психологическая саморегуляция – управление поведением или деятельностью субъекта и саморегуляция его наличного состояния с помощью использования психических средств отражения и моделирования реальности [3, стр. 30]. Благодаря определению становится ясно, что она неразрывно связана с любой деятельностью человека. Аспектами, влияющими на психологическую саморегуляцию человека, являются: особенности личности, межличностные взаимоотношения, внешние условия среды и цели деятельности.

Чрезмерные не только физические, но психологические нагрузки способны приводить к таким явлениям, как дыхательный невроз, психогенная астма. Их первопричина кроется не в патологии органов дыхательной системы человека, а в психосоматическом проявлении различного рода отклонений и расстройств психики.

Одним из признанных методов, помогающих предотвратитьнегативные последствия различного рода перегрузок, является дыхательная гимнастика. На сегодняшний день разработан ряд дыхательных гимнастик, прошедших клинические испытания и предназначенных как для использования специалистами в областиреабилитологии, так и для повседневного использованиякаждым человеком.

Дыхательная гимнастика – комплекс специальных упражнений для развития дыхательной мускулатуры (https://clck.ru/bVaCC). При выборе и адаптации дыхательной гимнастики необходимо опираться не только на ее предназначение и результаты применения, но и на возрастные психофизиологические особенности тех, кто будет пользоваться данной гимнастикой.

Студенты как младших (17–18 лет), так и старших (19 – 22 года) курсов, не связанные с профессиональным спортом, имеют примерно одинаковую жизненную емкость легких (ЖЕЛ). Однако, у девушек устойчивость организма к гипоксии и гиперкапнии значительно ниже (низкие значения пробы Штанге встречаются в 5,7 раза чаще, чем у юношей) [2, с. 5]. Эти и иные особенности необходимо учитывать при включении дыхательной гимнастики в программу занятий прикладной физической культурой в высших учебных заведениях.

В России наиболее популярна «традиционная» дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой, которая включена в программы по физическому воспитанию во многих учебных заведениях. Нередко студенты, самостоятельно интересующиеся здоровым образом жизни и способами улучшения функционального состояния своего организма, используют систему дыхания Бутейко. Однако, есть не менее эффективная система дыхания Г.С. Шаталовой, которой редко уделяется должное внимание. Ее суть заключается в задействовании в процессе дыхания пирамидальных и внутренних косых мышц живота с целью оптимизации диафрагменного дыхания. Наиболее продуктивно использовать ее в конце занятия при выполнении упражнений на растягивание из положения сидя.

Довольно интересным для использования на занятиях йогой и кроссфитом является комплекс дыхательной гимнастики «Бодифлекс», разработанный Грир Чайлдерс. Физические упражнения в сочетании с аэробным дыханием позволяют не только развить кардиореспираторную систему, но и улучшить общее функциональное состояние организма.

В качестве примера упражнения из комплекса дыхательной гимнастики «Бодифлекс» хотелось бы привести «Сейко». Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вытянуты перед собой параллельно полу, кончики пальцев сомкнуты, локти высоко подняты, спина немного согнута. Необходимо сделать глубокий вдох, втянуть живот, задержать дыхание на восемь счетов и с силой упереться кончиками пальцев одной руки в кончики пальцев другой. Затем расслабить пальцы, не размыкая их, выдохнуть и расслабить живот, вновь задержать дыхание на восемь счетов, с силой сомкнув кончики пальцев. Повторить данное упражнение следует три раза. Особенностями выполнения является то, что касаться друг друга должны только кончики пальцев, а локти следует постоянно держать поднятыми.

Данное упражнение возможно выполнять не только в зале, но и на улице, на рабочем месте или в домашних условиях. Направленное на улучшение функционального состояния организма и используемое в качестве смены текущей деятельности, упражнение «Сейко» позволяет одновременно увеличить насыщение клеток организма кислородом и простимулировать центральную нервную систему посредством смены интеллектуальной активности на физическую.

Дыхание обеспечивает энергетические процессы, зависящие от глубинных процессов организма человека и его двигательной активности. Являясь сочетанием физических упражнений и контроля дыхания, дыхательная гимнастика представляется наиболее эффективным инструментом улучшения функционального состояния организма и, как следствие, повышения психологической устойчивости студентов ВУЗ. Она способствует:

- уменьшению тревожности, напряжения, агрессии

- возможности самоактуализации и самовыражения
- выработке эндорфинов (природный антидепрессант)
- выравниванию уровня сахара в крови
- устранению хронического мышечного перенапряжения
- уменьшению риска развития ряда психологических проблем (бессонница, хронический стресс, депрессия и др.)
- развитию всех систем организма человека (особенно кардиореспираторной) и др.

Также неоспоримым преимуществом выбора именно дыхательной гимнастики является универсальность мест для ее проведения и неограниченное количество человек, единовременно выполняющих ее. Дыхательную гимнастику можно выполнять на улице, в квартире, на рабочем месте и в тренажерном зале как в частном порядке, так и при групповом занятии.

Библиографический список:

1. *Иванов, Т. Е.,* Сергеев Е.А. Роль дыхания в жизнедеятельности организма человека// Валеопедагогические проблемы здоровьеформирования подростков, молодежи, населения : сборник материалов 9-й Международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов, 27 ноября 2013 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2013. С. 87-88.
2. *Кретова, И.Г.,* Ширяева О.И. Поло-возрастные особенности показателей функции внешнего дыхания студентов г. Самары // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 3.
3. *Леонова, А.Б.,* Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. – Москва: Смысл, 2007. – 311 с.

УДК 371.71; 378.17

Миронова С. П., Кузнецова М. В.
Mironova S. P., Kuznetsova M. V.
Российский государственный профессионально-педагогический институт, г. Екатеринбург, Россия
Russian State Vocational Pedagogical Institute, Yekaterinburg
kuznetsova_mv03@mail.ru
nikanm@mail.ru

ПРОБЛЕМА КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

THE PROBLEM OF A COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF THE HEALTH STATUS OF MODERN ADOLESCENTS AND STUDENTS

Аннотация. Определены понятия здоровья, здорового образа жизни, признаки здоровья и факторы, обеспечивающие нормальное состояние организма человека. Рассмотрены критерии комплексной оценки здоровья современных подростков и студенческой молодежи, в том числе представлен прогноз состояния здоровья обучающихся в различных образовательных организациях.

Annotation. The concepts of health, healthy lifestyle, signs of health and factors ensuring the normal state of the human body are defined. The criteria for a comprehensive assessment of the