

3. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. М.: Корона-Принт, 2018. – 176 с.

Курманбаева А.М., Капланова Т.В.

Уральский государственный юридический университет,
г. Екатеринбург

Дыхательная гимнастика в период пандемии

Ситуация пандемии и, последующая за ней самоизоляция, повлекли за собой ограничение передвижения и, как следствие, изменение образа жизни в сторону снижения физической активности.

С введением режима самоизоляции граждане были лишены возможности свободного передвижения, посещение парковых зон для прогулок, занятий спортом не только в фитнес центрах, но и уличных спортивных площадках. Вынужденное пребывание в стенах дома привело к увеличению «сидячего образа жизни» [1, с. 21].

Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в условиях пандемии очень актуальна [2, с. 199].

Согласно рекомендациям ВОЗ, взрослые должны посвящать 150 мин умеренной физической активности или 75 мин интенсивной физической активности в неделю либо сочетанию умеренной и интенсивной физической активности [3, с. 276].

Даже в условиях самоизоляции можно найти активное занятие по душе, которое не только будет полезно человеческому организму, но и поднимет настроение.

Как известно, дыхание является одной из важнейших форм постоянной связи с внешней средой. В этой связи именно дыхательные упражнения являются хорошим способ укрепить и поддержать легкие. Возможны занятия и в период реабилитации после COVID-19 и других дыхательных инфекций, но требуется дополнительная консультация вашего лечащего врача. С занятиями стоит повременить, если гимнастика причиняет дискомфорт или вызывает боль

– не стоит мучить организм. Если же реакция организма адекватная, можно начать с трёх упражнений:

1. Дыхание по методу Бутейко.

Эта гимнастика предназначена для лечения болезней глубокого дыхания методом волевой нормализации глубокого дыхания [4 с. 737].

Она заключается в том, чтобы периодически задерживать дыхание и медленно выдыхать.

Схема такая: 2 секунды вдох; 4 секунды задержка дыхания при наполненных лёгких; 4 секунды выдох.

Это дыхание оптимально не только для развития легких, но и для стабилизации нервной системы, повышения спокойствия. Его же, только с более длительными этапами, можно использовать тем, кто страдает бессонницей и перед сном не может расслабиться. Около 7-10 подходов помогут настроиться на отдых.

2. Дыхание по Стрельниковой. Дыхание с ритмичными поворотами головы в положении стоя или лежа, с поворотом в сторону, например, влево – и с коротким, шумным вдохом только носом. Вдох должен быть именно коротким, при котором набирается чуть-чуть воздуха в легкие, а не резким.

Дальше схема такая: после короткого вдоха голову нужно повернуть вправо (не останавливаясь) и вдохнуть ещё чуть-чуть – ещё один короткий вдох, но не до полных лёгких. Следует повторить это действие снова – и так 4-6 раз до полного наполнения лёгких: каждый маленький вдох с новым поворотом головы. Затем повернуть голову в исходное положение и медленно выдохнуть.

При шейном остеохондрозе или грыже не следует поворачивать голову до конца. При таком упражнении ни в коем случае нельзя делать резких движений, необходимо контролировать состояние шеи.

3. Дыхание через нос со сменой ритма. Это очень полезное упражнение, которое можно выполнять в любой ситуации. Необходимо дышать через нос, постоянно меняя ритмы вдохов и выдохов. Это можно делать даже без схемы – просто ускоряясь и замедляясь по своему желанию. Следует чередовать

короткие и шумные вдохи с плавными, а медленные выдохи с толчкообразными. Для повышения эффективности необходимо делать это упражнение сразу обеими ноздрями, а потом по очереди только одной – вторую просто прижимать пальцами. До 1 минуты на две ноздри, а потом на каждую в отдельности будет достаточно для одного упражнения. Можно повторять несколько раз в день.

Отдельная рекомендация касается того, чтобы чередовать разные типы дыхания: грудное, брюшное и смешанное. Для начала следует дышать только грудью, затем только животом, потом объединить эти два способа. По 4-12 раз в зависимости от подготовки будет достаточно для одного цикла упражнений.

В 2020 году в Екатеринбурге во время пандемии был произведён дистанционный опрос среди студентов, который состоял из следующих вопросов:

1. Вы знаете, что такое дыхательная гимнастика?
2. Как вы относитесь к этому виду спорта?
3. Вы когда-нибудь занимались этим видом спорта?
4. А хотели бы им заняться, если бы была возможность?
5. Как вы считаете, можно ли заниматься дыхательной гимнастикой с целью реабилитации после COVID-19?
6. Есть ли у нас ресурсы для этого?
7. На ваш взгляд, нужно ли создавать санатории конкретно с уклоном на дыхательную гимнастику?
8. Нужно ли заниматься ей вне зависимости от эпидемиологической обстановки и того, болели ли вы?

Выводы исследования.

- 1) Только 30% студентов из опрашиваемых имеют представление, что такое дыхательная гимнастика.
- 2) 13% отнеслись положительно, остальные ответы: «Мне все равно».
- 3) 20% – тот достаточно немаленький процент, который хоть раз в жизни попробовал себя в дыхательной гимнастике, но не осознавал ее значимость.

4) 3% студентов хотели бы заняться дыхательной гимнастикой, у остальных же нет либо времени, либо желания.

5) 10% ответили «да»

6) 2% ответили, что ресурсов достаточно.

7) 12% ответили, что такие санатории очень полезны в настоящее время.

8) 10% ответили «да», «может быть».

На основе проведённого анализа мы можем сделать вывод, что дыхательная гимнастика – это уникальный, доступный метод, имеющий преимущество перед другими оздоровительными методами, являясь простым и в то же время эффективным способом лечения и профилактики заболеваний, и дыхательные упражнения необходимо использовать на занятиях физической культуры. Она очень актуальна, активно развивается, потребность в ней есть, так как она поможет не только восстановиться морально и физически, но и получить огромное количество позитивных эмоций.

Список литературы:

1. Баталова А.Б. Снижение физической активности в условиях самоизоляции и ее влияние на физическое здоровье студентов // *Фундаментальные и прикладные исследования в современном мире*. 2020. № 28. С. 21-23.

2. Казакова О.А., Иванова Л.А., Данилова А.М. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в условиях пандемии // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2020. №5 (183). С. 195-199.

3. Драпкина О.М., Гамбарян М.Г., Горный Б.Э., Карамнова Н.С., Концевая А.В., Новикова Н.К., Попович М.В., Рыбаков И.А., Калинина А.М. Укрепление здоровья и профилактика хронических неинфекционных заболеваний в условиях пандемии и самоизоляции. Консенсус экспертов Национального медицинского исследовательского центра терапии и профилактической медицины и российского общества профилактики неинфекционных заболеваний // *Кардиоваскулярная терапия и профилактика*. 2020. Т. 19. №3. С. 270-294.

4. Зиборова Д.Е., Мифтахов А.Ф. Дыхательная гимнастика в жизни и спорте// Современные научные исследования и инновации. 2016. №2 (58). С. 736-738.

Лаврикова Е.В., Павленко Е.П., Андреев Т.А.

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград

Влияние йоги на психологическое состояние студентов

Невозможно оспорить тот факт, что наше эмоциональное настроение влияет на весь организм, поведение и общение. В свою очередь, существуют разнообразные способы воздействия на само это психологическое состояние. На наш взгляд, физическая культура в большей степени оказывает воздействие на физическое состояние человека, но и, безусловно, действует на эмоции и психику. А регулярное занятие спортом способно не только восстановить нервную систему человека, но и сохранять ее в хорошем состоянии на протяжении долгого периода времени [1].

Одной из категорий людей, которым чрезвычайно нужны физические нагрузки, является молодежь, а особенно студенчество. По этой причине, занятия физкультурой становятся одним из основных способом поддержания психологического здоровья. Конечно, сейчас мы не говорим про всех студентов, а берем во внимание основную массу обучающихся и рассматриваем именно студентов первого курса ВГСПУ. Многие из них освобождены от занятий физической культурой, так они меньше занимаются спортом, что отражается на их успеваемости. В любом случае, человеку необходимо делать физические упражнения. И на этот счет у меня есть альтернативное предложение – это йога, которая не только помогает расслабить мышцы или вылечить боль в коленях, но и достичь духовного умиротворения [3,4].

Для этого существуют специальные группы (в учебных заведениях), кружки и секции, которые составляют комплекс занятий индивидуально для каждого. На первом курсе молодые люди, как правило, либо отрываются от