

Список литературы

1. Губа, В. П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.
2. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
3. Зданевич, А. А. Двигательные способности школьников и методика их развития : монография / А. А. Зданевич, Л. В. Шукевич ; под общ. ред. А. А. Зданевича. – Брест: БрГУ, 2020. – 296 с.
4. Bompa, T.O., & Buzzichelli, C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – 6th ed. – Human Kinetics, 2019. – 384 p. (Включает современные подходы к планированию подготовки, в том числе для юных спортсменов).
5. Karimova, D. Modern Approaches to Developing Technical–Tactical Skills in Football Players / D. Karimova // Journal of Sports Research. – 2019. – Vol. 2, № 10. – P. 12–18.
6. Kholmurodov, L. Methods of Developing Coordination Skills of Young Footballers / L. Kholmurodov // Mental Enlightenment Scientific–Methodological Journal. – 2025. – Vol. 6, № 5. – P. 293–298. DOI: <https://doi.org/10.37547/mesmj-V6-I5-33>.
7. Küksal, M. Effects of Coordination Training on the Technical Development in 10–/13–Year–Old Football Players / M. Küksal [et al.] // J Sports Med Phys Fitness. – 2021. – Vol. 61, № 4. – P. 497–504. DOI: <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.20.11270-2>.
8. Mirzakarimova, N. I. Improving the Technical and Tactical Training of Young Football Players Through Movement Games / N. I. Mirzakarimova // Proximus Journal of Sports Science and Physical Education. – 2024. – Vol. 1, № 12. – P. 22–27. – URL: <https://proximusjournal.com/index.php/PJSSPE/article/view/169> (дата обращения: 12.11.2025).

УДК 796 : 37

ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ УШУ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Т. В. Фомина, Ю. В. Старовойтова, В. Г. Аношко
(БГАТУ, Минск, Беларусь)

Статья посвящена влиянию дыхательной гимнастики УШУ на здоровье студентов специальной медицинской группы. Обосновывается ее влияние на работу дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Снижение психологической нагрузки. Представлены рекомендации по применению. Важность индивидуального подхода и консультации врача.

Ключевые слова: дыхательная гимнастика УШУ, физическая реабилитация, специальная медицинская группа, психоэмоциональное состояние.

В настоящее время студенты, особенно те, кто относится к специальной медицинской группе (СМГ), подвержены повышенным нагруз-

кам, как физическим, так и психологическим [1]. Современный ритм жизни, экзаменационные сессии, социальные факторы – все это негативно сказывается на здоровье студентов, в особенности, на их сердечно-сосудистые и нервной системах [2]. Заболевания, ограничивающие их возможности в занятиях физической культурой, требуют особых подходов к оздоровлению и поддержанию функционального состояния. Одним из эффективных методов может стать дыхательная гимнастика УШУ, сочетающая в себе физическую активность, глубокое дыхание и элементы медитации.

СМГ формируются из студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, требующие индивидуального подхода к физической активности [3]. Это могут быть заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, а также другие хронические заболевания. Важно понимать, что студенты СМГ нуждаются не просто в ограничении физической активности, а в специально разработанной программе, направленной на укрепление здоровья и компенсацию имеющихся нарушений. Занятия физической культурой для таких студентов должны быть адаптированы и направлены на укрепление здоровья, а не на достижение спортивных результатов.

Дыхательная гимнастика УШУ – это комплекс упражнений, основанный на принципах традиционной китайской медицины [4], включающий в себя:

- диафрагмальное дыхание. Активация диафрагмы обеспечивает более глубокое и эффективное дыхание, улучшая вентиляцию легких и кровообращение;

- координация дыхания и движения. Синхронизация дыхания с плавными движениями УШУ способствует гармонизации энергетических процессов в организме;

- концентрация внимания. Сосредоточенность на дыхании и движениях способствует снижению стресса и улучшению психоэмоционального состояния;

- медитативные элементы. Спокойствие и расслабление, достигаемые в процессе выполнения упражнений, способствуют снижению артериального давления и улучшению сна.

Влияние дыхательной гимнастики УШУ на здоровье студентов СМГ:

- Улучшение функции дыхательной системы. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой УШУ способствуют увеличению жизненной емкости легких, улучшению бронхиальной проходимости и снижению

частоты респираторных заболеваний. Особенно это важно для студентов с бронхиальной астмой или хроническим бронхитом.

- Нормализация сердечно-сосудистой системы. Глубокое дыхание и плавные движения способствуют снижению артериального давления, улучшению кровообращения и укреплению сердечной мышцы. Регулярная практика может стать эффективным способом контроля артериальной гипертензии.

- Укрепление опорно-двигательного аппарата. Упражнения УШУ, адаптированные для студентов СМГ, могут способствовать улучшению гибкости, координации и укреплению мышц, что особенно важно при заболеваниях опорно-двигательной системы. Например, при сколиозе или остеохондрозе.

- Снижение уровня стресса и улучшение психоэмоционального состояния. Дыхательные упражнения и медитативные элементы способствуют снижению тревожности, улучшению сна и повышению устойчивости к стрессам. Это особенно актуально для студентов, испытывающих повышенную тревожность и депрессию.

- Повышение иммунитета. Улучшение вентиляции легких, кровообращения и снижение уровня стресса оказывают положительное влияние на иммунную систему, повышая сопротивляемость организма к инфекциям. Студенты СМГ часто подвержены частым простудным заболеваниям, поэтому укрепление иммунитета имеет для них первоочередное значение.

Рекомендации по применению дыхательной гимнастики УШУ для студентов СМГ:

- Консультация с врачом. Перед началом занятий необходимо проконсультироваться с врачом для оценки состояния здоровья и исключения противопоказаний.

- Постепенное увеличение нагрузки. Начинать следует с простых упражнений и постепенно увеличивать интенсивность и продолжительность занятий. Важно прислушиваться к своему телу и не переусердствовать.

- Индивидуальный подход. Программа занятий должна быть адаптирована к индивидуальным особенностям и потребностям каждого студента.

- Контроль за самочувствием. Во время занятий необходимо внимательно следить за своим самочувствием и прекращать выполнение упражнений при появлении дискомфорта или ухудшении состояния.

– Регулярность занятий. Для достижения стойкого положительного эффекта необходимо заниматься регулярно, не менее 2, 3 раз в неделю. Регулярность – это ключ к успеху!

Дополнительные аспекты:

- Необходимо учитывать сопутствующие заболевания. При наличии нескольких заболеваний программа занятий должна быть максимально адаптирована.

- Важно обеспечить комфортные условия для занятий: тихая, хорошо проветриваемая комната.

- Необходимо обучить студентов правильной технике выполнения упражнений.

Дыхательная гимнастика УШУ представляет собой перспективный метод оздоровления студентов специальной медицинской группы [5]. Ее комплексное воздействие на дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную и иммунную системы может способствовать улучшению функционального состояния, снижению уровня стресса и повышению качества жизни. Этот метод может стать важной частью комплексной программы реабилитации и оздоровления студентов СМГ. Однако для достижения максимального эффекта необходимо учитывать индивидуальные особенности и рекомендации врача, а также соблюдать регулярность и постепенность в занятиях. Дальнейшие исследования в этой области могут подтвердить эффективность данного метода и расширить его применение в практике оздоровления студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Список литературы

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Изд. 2–е, перераб. – М.: Альфа – М : ИНФРАМ, 2009. – 336 с.
2. Быков, Е. В. Влияние уровня двигательной активности на формирование функциональных систем // Е.В. Быков и др. / Теория и практика физической культуры. – 2003.– № 7.
3. Иванова, Н. Л. Занятия физической культурой в специальных медицинских группах школ и ВУЗов: Учебно-методическое пособие / Н. Л. Иванова. – М.: 2012. – 81 с.
4. Моисеенко, А. Н. Традиционная китайская дыхательная гимнастика в системе современной подготовки спортсменов ушу саньда / А. Н. Моисеенко // Молодая наука – 2022 : регионал. науч.-практ. конф. студентов и аспирантов вузов Мог. обл. : материалы конф. / под ред. О. А. Лавшук, Н. В. Маковской. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2022. – С. 200.
5. Попов Г. В., Сагоян О. А. У-шу: философия движения / Г. В. Попов, О. А. Сагоян. – М.: 1990. – 332с.