

## **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.