

ВОЗДЕЙСТВИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ АЛЬПИНИСТОВ НА ЭТАПЕ СПС



**СЫРОЕЖИНА
Елена Вячеславовна**

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
Преподаватель кафедры ТИМ ПВСиЭД, магистр ФКиС
Тел. 8-499-166-54-71

SYROEZHINA Elena

Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow
Lecturer of the Department of Theory and Methodology of Applied Sport and Extreme Activities, Graduate Student.
Tel. 8-499-166-54-71

Актуальность. Зона высокогорья, оказывает на человеческий организм непосредственное влияние, нарушая физиологическое и психическое равновесие с условиями окружающей среды и во многом, осложняя действия человека в высокогорье [1, 5]. Очень важным фактором в спортивной подготовке альпинистов, является не только функциональная подготовка, но и психологическая подготовка [2]. Умение регулировать свое психоэмоциональное состояние и применять это на практике, поможет преодолеть физическую усталость, нервное перенапряжение и другие неприятные факторы, связанные с пребыванием в горах.

Цель исследования: повышение психоэмоционального состояния альпинистов, с помощью применения дыхательных упражнений.

Организация основного эксперимента. Испытуемые занимались по комплексу дыхательной гимнастики и дыхательных упражнений в течение месяца, самостоятельно и под руководством преподавателя выполняли дыхательную

Ключевые слова: акклиматизация; адаптация; высокогорье; дыхательные упражнения, психоэмоциональное равновесие.

Аннотация. Анализируется воздействие дыхательных упражнений на психоэмоциональное состояние альпинистов, применяемых в течение месяца.

IMPACT OF RESPIRATORY EXERCISES ON THE PSYCHOEMOTIONAL CONDITION OF CLIMBERS

Keywords: acclimatization; adaptation; high mountains; respiratory exercise, psychoemotional balance.

Abstract. The author analyzes impact of respiratory exercises on a psychoemotional condition of the mountain climbers applied within a month.

гимнастику и дыхательные упражнения один раз в день.

Один раз в неделю испытуемые проходили обследование в РГУФКСМиТ, выполняли дыхательные упражнения по комплексу и получали консультацию по правильному выполнению упражнений. До выполнения упражнений и после проводилась психодиагностика по тесту «САН».

В основном эксперименте приняли участие 10 альпинистов, из них 5 мужчин и 5 женщин, в возрасте от 22 до 35 лет, спортивной квалификации III-II разрядов по альпинизму. Спортсмены, прошли начальное обследование, где измерялись следующие показатели дыхательной системы: ЖЕЛ, ДО, МДО, МВЛ, ЧД, Ем. Вд и др. А также АД и ЧСС в покое, функциональная проба Штанге и Генче, психодиагностику по тесту САН. Испытуемые были проинструктированы по выполнению дыхательной гимнастики и дыхательных упражнений. Каждый день выполняли самостоятельно упражнения по комплексу.

Показатели психоэмоционального фона

Тест «САН» предназначен для определения функционального состояния человека и его изменений в течение определенных интервалов времени (например, рабочей смены, этапов обучения и тренажа или различных периодов социальной или медицинской реабилитации). «САН» отражает различные стороны *самочувствия, активности и настроения*.

Самочувствие в данном тесте определяется суммой следующих показателей: работоспособность, здоровье, чувство свежести, отдыха силы, бодрости, выносливости.

Активность: подвижность, деятельность, быстрота реакций, увлеченность процессом, желание участвовать в процессе, желание работать, чувство бодрости, внимательности.

Настроение: ощущение веселья, надежды, счастья, жизнерадостности, радости, восторженности, спокойствия, оптимизма, довольствия своим состоянием.

На первой неделе измерения мы получили наибольший прирост после дыхательного теста: «Активность» 54%, «Самочувствие» и «Настроение» 21% и 24% (рис. 1).

На второй неделе измерения мы получили следующие результаты (рис. 2) показателей «Активность» на 13% ниже, чем на первой неделе обследования, но показатель «Настроение» увеличилось на 10%. Показатель «Самочувствие» повысился на 3%.

На третьей неделе измерения мы получили следующие результаты (рис. 3) показатели «Активность» ниже на 26 %, чем на второй неделе обследования, «Настроение» ниже на 8 %, чем на второй неделе. Показатель «Самочувствие» преобладает над остальными и составляет 58%.

На четвертой неделе измерения (рис. 4) мы видим, что результаты равномерно распределены между показателями «Активность» – 30%, «Настроение» – 33%, «Самочувствие» – 37%.

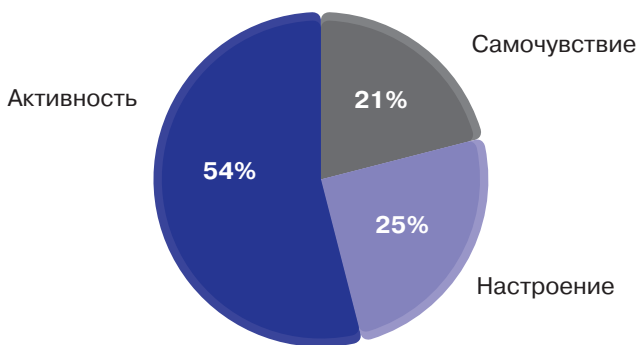


Рис. 1. Прирост среднего значения (в %) по группе показателей по тесту САН, после дыхательного теста на 1-ой неделе обследования

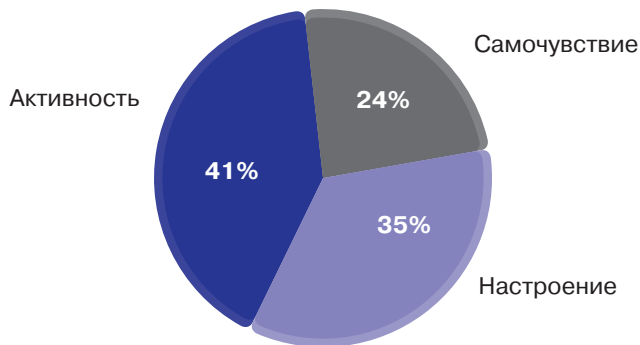


Рис. 2. Прирост среднего значения (в %) по группе показателей по тесту САН, после дыхательного теста на 2-ой неделе обследования

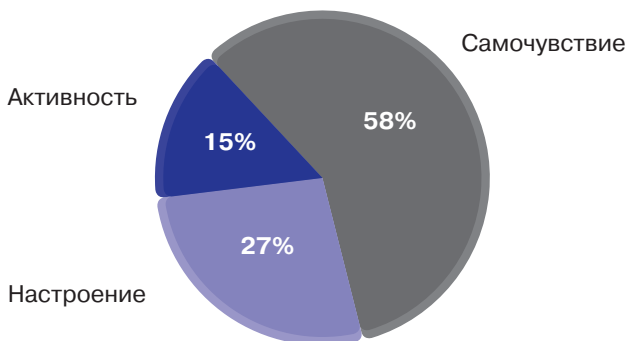


Рис. 3. Прирост среднего значения (в %) по группе показателей по тесту САН, после дыхательного теста на 3-ей неделе обследования

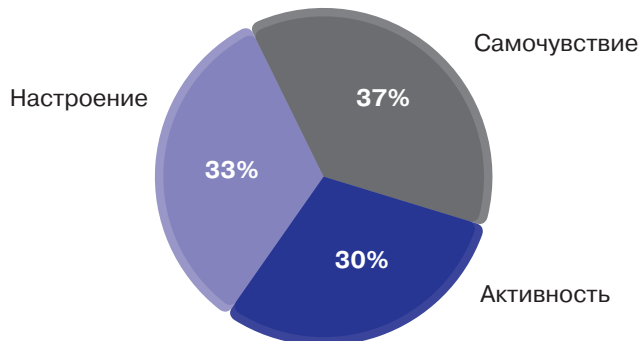


Рис. 4. Прирост среднего значения (в %) по группе показателей по тесту САН, после дыхательного теста на 4 неделе обследования

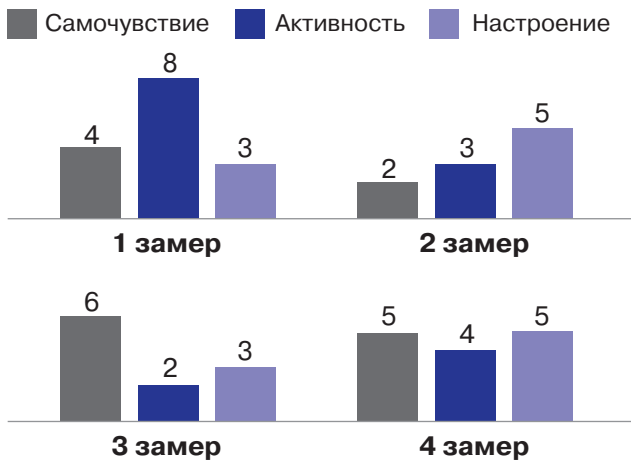


Рис. 5. Среднее значение показателей теста САН в течение месяца

На основании этого можно предположить, что в конце месяца дыхательные гимнастика и упражнения, привели в некий баланс все 3 показателя, что и ожидалось от данной методики.

Выводы

1. По результатам теста САН в течение месяца мы наблюдаем прирост по всем показателям: «Самочувствие», «Активность», «Настроение» (рис. 1, 2, 3, 4).
2. Однако в первые три недели прирост каждого из показателей нестабилен и менялся каждую неделю (рис. 1, 2, 3, 4). На четвертой неделе измерения мы видим, что результаты

равномерно распределились между показателями «Активность» – 30 %, «Настроение» – 33 %, «Самочувствие» – 37 % (рис. 4).

Практические рекомендации

Опираясь, на полученные результаты и выводы проведенного исследования, мы рекомендуем для эффективного повышения уровня психоэмоционального равновесия, систематическое приращение дыхательных упражнений.

Для достижения максимального эффекта от применения дыхательных упражнений необходимо за 2 месяца до выезда в горы начать тренироваться по данной методике.

Литература

1. Айдаралиев А.А. Адаптация человека к экстремальным условиям / А.А. Айдаралиев, А.Л. Максимов. – Л.: Наука, 1988. – 126 с.
2. Байковский Ю.В. Факторы, влияющие на тренировки спортсменов в условиях высокогорья и среднегорья / Ю.В. Байковский, Т.В. Байковская. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 257 с.
3. Баранов Ю.Б. Дыхательная гимнастика доктора Буланова Ю.Б. / Ю.Б. Баранов. – Тверь, 2006. – 475 с.
4. Бреслав И.С. Дыхание и работоспособность человека в горных условиях / И.С. Бреслав, А.С. Иванов. – Алма-Ата: Гылым, 1990. – 184 с.
5. Гольдберг П.Н. Сущность и параметры экстремальности горных условий / П.Н. Гольдберг // Высокогорная адаптация и дезадаптация. – Фрунзе, 1984. – С. 92-98.

