

ВОЗДЕЙСТВИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ АЛЬПИНИСТОВ НА ЭТАПЕ СПС



*Сыроежина Е.В. –
преподаватель кафедры
ТиМ ПВСиЭД, магистр
ФКиС, РГУФКСМиТ*

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

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

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 Айдаралиев А. А. [1], П. Н. Гольдберг [5]. Очень важным фактором в спортивной подготовке альпинистов, является не только функциональная подготовка, но и психологическая подготовка Ю.В. Байковский [2]. Умение регулировать свое психоэмоциональное состояние и применять это на практике, сможет помочь 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 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 принимало участие 10 альпинистов, из них 5 мужчин и 5 женщин, в возрасте от 22 до 35 лет, спортивной квалификации от III – II разряда по альпинизму. Спортсмены, прошли начальное обследование, где измерялись следующие показатели: ЖЕЛ, ДО, МДО, МВЛ, ЧД, Ем.Вд и др. показатели дыхательной системы. 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.

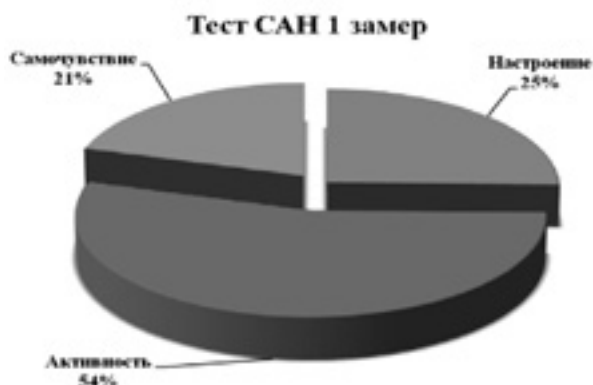


Рис. 1. Прирост среднего значения по группе показателей по тесту САИ, после дыхательного теста в % на 1-ой неделе обследования

На первой неделе измерения мы получили следующие результаты (рис. 1) наибольший прирост после дыхательного теста – показателей «Активность» 44%, «Самочувствие» и «Настроение» 21% и 24%.



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

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%.

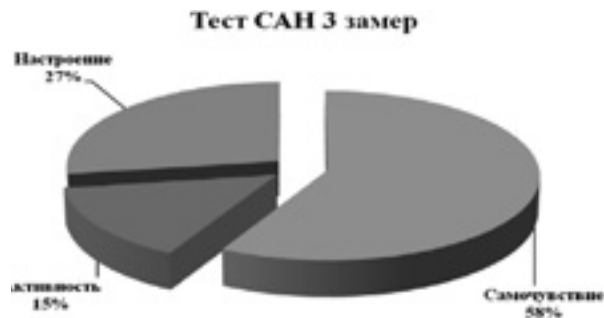


Рис. 3. Прирост среднего значения по группе показателей по тесту САИ, после дыхательного теста в % на 3-ей неделе обследования

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%.

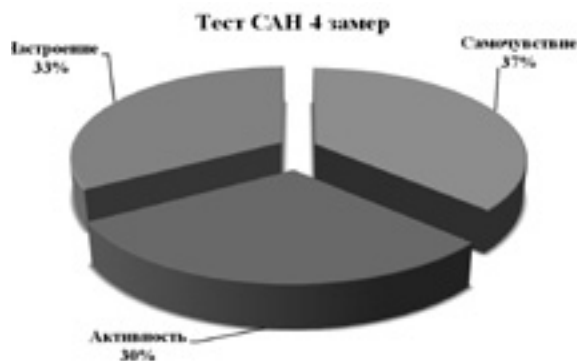


Рис. 4. Прирост среднего значения по группе показателей по тесту САИ, после дыхательного теста в % на 4 неделе обследования

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

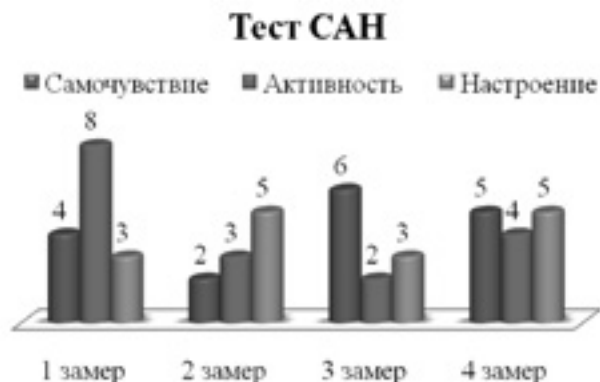


Рис. 5. Среднее значение показателей теста САИ в течение месяца

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) В первые три недели прирост каждого их показателей нестабилен и менялся каждую неделю (рис. 1, 2, 3, 4). На четвертой неделе измерения (рис. 4) мы видим, что результаты

равномерно распределились между показателями «Активность» 30 %, «Настроение» 33 %, «Самочувствие» 37 %.

Практические рекомендации. Опираясь, на полученные результаты и выводы проведенного исследования, мы рекомендуем для эффективного повышения уровня психоэмоционального равновесия, необходимо систематическое применение 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.
2. Айдаралиев, А. Л. Максимов. – Л. : Наука, 1988. – 126 с.
3. Байковский Ю.В. Факторы, влияющие на тренировку спортсменов в условиях высокогорья и среднегорья / Ю.В. Байковский, Т.В. Байковская. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 257 с.
4. Баранов Ю.Б. Дыхательная гимнастика доктора Буланова Ю.Б. / Ю.Б. Баранов. – Тверь, 2006. – 475 с.
5. Бреслав И. С. Дыхание и работоспособность человека в горных условиях / И. С. Бреслав, А. С. Иванов. – Алма-Ата : Гылым, 1990. – 184 с.
6. Гольдберг П. Н. Сущность и параметры экстремальности горных условий / П. Н. 7. Гольдберг // Высокогорная адаптация и дезадаптация. – Фрунзе, 1984. – С. 92-98.

