

для обеспечения индивидуализированного обучения), долговечность (соответствует разработанным стандартам), доступность (дает возможность работать с системой из разных мест), интероперабельностью (способностью к взаимодействию с другими системами), многократностью (поддерживает возможность многократного использования компонентов системы).

**Заключение.** Таким образом, все присущие характеристики системы дистанционного обучения Moodle соответствуют необходимым требованиям для переноса и организации образовательного процесса по учебной дисциплине «физическая культура» в виртуальное пространство. Включение форм дистанционного обучения в образовательный процесс по учебной дисциплине «физическая культура» позволит поддерживать непрерывность в физическом воспитании студентов при переходе на удаленный режим работы в случае неблагоприятной эпидемиологической обстановки, и выступить в роли альтернативы классическим формам организации занятий по физической культуре.

1. Ваганова, О.И. Возможности облачных технологий в электронном обучении / О.И. Ваганова [и др.] // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 6 (часть 2). – С. 183–187.

2. Николаенко, М.Н. Цифровизация образования: перспективы и проблемы / М.Н. Николаенко // VIII Международная научно-практическая конференция «Инвестиции, строительство, недвижимость как материальный базис модернизации и инновационного развития экономики», 2018. – С. 599–602.

## АВТОРСКАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ СРЕДСТВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

*В.П. Кривцун*  
*Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Проблема сохранения здоровья населения в настоящее время во всех странах мира приобретает особую актуальность, в том числе и в связи с глобальным воздействием на организм человека COVID-19. Одной из наиболее уязвимой системой его поражения является дыхательная, центральным органом которой являются легкие. Они обеспечивают газообмен внутри организма, баланс в нем кислорода (O<sub>2</sub>) и углекислого газа (CO<sub>2</sub>). Согласно научным данным Б.Ф. Вериги, Ch. Bohr, К.П. Бутейко и др., при задержке дыхания и физических нагрузках в организме образовывается CO<sub>2</sub>, в результате чего сосуды рефлекторно расширяются, что ведет к насыщению крови и клеток организма кислородом [1]. В лечебной и оздоровительной практике существуют различные методики дыхательных упражнений с задержкой дыхания. В то же время наряду с уже сложившимися и длительно применяемыми программами дыхательных упражнений актуализируется разработка более современных их видов.

Цель исследования – разработать программу дыхательной гимнастики (ДГ) с активной задержкой дыхания и определить ее оздоровительные эффекты.

**Материал и методы.** В исследовании применены методы теоретического анализа литературных источников, педагогическое наблюдение, анализ и обобщение полученных результатов.

**Результаты и их обсуждение.** Исследования последних лет показывают, что эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая заболевания коронавирусом, является дыхательная гимнастика. Есть разные способы ее выполнения, но все они работают по следующим принципам: искусственное затруднение, задержка или замедление дыхания, регулирование вдоха, выдоха и темпа дыхания при определенном положении тела [2].

В методике применения дыхательной гимнастики различают традиционные и нетрадиционные ее виды. *Традиционная дыхательная гимнастика* – это комплексы дыхательных упражнений, в которых вдохи осуществляются при расширении грудной клетки, а выдохи при ее сужении. В ней основное внимание уделяется развитию глубокого вдоха и полного выдоха, направленных на восстановление дыхания. Она широко применяется в оздоровительной, лечебной физической культуре и физической реабилитации. *Нетрадиционная дыхательная гимнастика (парадоксальная)* – это комплексы дыхательных упражнений, при выполнении которых вдохи осуществляются при сжатой грудной клетке, заставляя дыхательные мышцы работать с повышенной нагрузкой, и тем самым более эффективно укреплять их. При вдохе в работу

включается диафрагма, работая как нагнетательный насос, массируя при этом печень, селезенку, кишечник, улучшая их функции и брюшное кровоснабжение. К видам нетрадиционной дыхательной гимнастики относятся: гимнастика А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко, Ю.И. Першина, предусматривающие поверхностное с задержкой дыхание, гимнастика Лео Кофлера и «Бодифлекс», дыхательная гимнастика с активной задержкой дыхания В.П. Кривцуна и др. [3].

Нетрадиционная дыхательная гимнастика В.П. Кривцуна представляет собой инновационную программу, состоящую из трех дыхательных упражнений: «Скрещивание рук перед грудью», «Наклоны туловища» и «Приседания». Особенностью методики их выполнения является то, что в ней присутствует воздействие физических упражнений на укрепление мышц плечевого пояса, туловища и ног, а так же активная задержка дыхания, т.е. после короткого вдоха выдох не делается, а выполняются повторные вдохи носом до полного заполнения легких воздухом, после чего делается длинный выдох ртом.

Методика выполнения упражнений:

### **Упражнение № 1 – Скрещивание рук перед грудью**

И. П. – Основная стойка, руки в стороны.

1. В начале первой серии вдохов сделать выдох, затем свести руки перед грудью скрестно на уровне плеч, при этом сжать верхнюю часть грудной клетки и сделать резкий короткий вдох носом.

2. Развести руки в стороны и, не делая выдох, сделать активную задержку дыхания.

3. При дальнейшем скрещивании рук перед грудью продолжать короткие вдохи до полного наполнения легких воздухом, после чего выполнить плавный длинный выдох ртом через сложенные трубочкой губы.

*Оздоровительные эффекты упражнения № 1:* 1. При вдохе в состоянии сжатой верхней части грудной клетки воздух заполняет нижнюю часть легких, что способствует лучшей их вентиляции, особенно у женщин с грудным типом дыхания. 2. При разведении рук в стороны и последующем сведении их перед грудью укрепляются мышцы плечевого пояса, повышается подвижность в плечевых суставах.

### **Упражнение № 2 – Наклоны туловища**

И. П. – Основная стойка, руки внизу.

1. В начале первой серии вдохов сделать выдох, после чего наклониться вперед, пальцами рук коснуться голени, при этом сжать нижнюю часть грудной клетки и сделать резкий короткий вдох носом.

2. Выпрямиться, прогнуться назад и, не делая выдох, сделать активную задержку дыхания.

3. При дальнейшем выполнении наклонов вперед продолжать делать очередные вдохи до тех пор, пока легкие полностью не наполнятся воздухом, после чего сделать длинный выдох ртом.

*Оздоровительные эффекты упражнения № 2:* 1. При вдохе в положении наклона туловища вперед и сжатой нижней части грудной клетки воздух заполняет верхнюю часть легких, улучшая их вентиляцию, особенно у мужчин с брюшным типом дыхания. 2. Многократные наклоны туловища вперед и назад способствуют профилактике заболеваний позвоночника, кишечника, укреплению мышц спины и живота, развитию гибкости.

### **Упражнение № 3 – Приседания**

И. П. – Основная стойка, руки внизу, носки и пятки вместе.

1. В начале первой серии вдохов сделать выдох, затем присесть, лицам среднего и пожилого возраста положить руки на колени, лицам молодого возраста опустить руки вниз к ступням и сделать резкий короткий вдох носом.

2. Выпрямиться и наклониться назад, при этом, не делая выдох, сделать активную задержку дыхания.

3. При дальнейшем приседании выполнять вдохи до тех пор, пока легкие полностью не наполнятся воздухом, после чего сделать длинный выдох ртом через сложенные трубочкой губы.

*Оздоровительные эффекты упражнения №3:* 1. Выполнение вдохов в положении приседа способствует полной вентиляции легких и профилактике легочных заболеваний. 2. Многократные приседания и наклоны туловища назад способствуют профилактике поясничного остеохондроза и заболеваний мочеполовой сферы [4].

**Заключение.** Представленная инновационная дыхательная гимнастика является комплексным средством оздоровительного воздействия на организм человека. Она направлена на укрепление дыхательных мышц, активизацию обменных процессов в легочной ткани, повышение в организме содер-

жания CO<sub>2</sub> и насыщение крови кислородом. Все это позволяет обеспечивать более быстрое восстановление после легочных заболеваний, включая COVID-19, и их профилактику. Присутствующие в ней динамические упражнения, такие как скрестные движения руками, наклоны туловища и приседания способствуют укреплению мышц плечевого пояса, живота, спины и ног.

1. Вишнева, Т. Лучшие дыхательные практики для здоровья / Т. Вишнева, А. Стрельникова, П. Вилунас, К. Бутейко. – М.: Литагент «АСТ», 2014. – С. 47–49.

2. Дыхательная гимнастика при заболевании коронавирусом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gp5.by/pages/dyhatelnaya-gimnastika.html>. – Дата доступа: 12.02.2021.

3. Кривцун-Левшина, Л.Н. Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы: пособие / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – С. 109–114.

4. Кривцун В.П. Дыхательная гимнастика как средство оздоровления / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина // VIII Международная научно-практическая конференция «Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи», 27 ноября 2020 г, ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск. – Витебск: УО «ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – С. 153–159.

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ

*Н.М. Медвецкая*

*Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Процесс получения значительного объема различных знаний предъявляет к учащимся высокие физические и нервно-психические нагрузки, что часто отражается на их здоровье и отношении к жизненным ситуациям.

Несмотря на то, что в процессе обучения наставники стремятся сформировать позитивные личностные, социальные, коммуникативные установки, повысить устойчивость эмоциональных реакций, обучить владению и применению на практике техник толерантного взаимодействия и техник конструктивного поведения в критических ситуациях, психика у некоторых обучаемых не всегда справляется с трудностями повсеместной жизни.

В научной литературе наряду с психическим здоровьем употребляется авторами и термин «психологическое здоровье». Появление термина «психологическое здоровье» связывают (Н.А. Мальнева) с развитием гуманитарной методологии познания человека. Тем не менее, в большинстве источников эти два термина употребляются как единые [1].

Психическое здоровье молодежи является важным условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности и адекватного восприятия и политически грамотной оценки происходящей действительности, что наиболее актуально в настоящий исторический момент [2].

Цель работы – изучить знания учащихся общеобразовательных учреждений о психическом здоровье.

**Материал и методы.** Исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа №46 г. Витебска» и ГУО «Средняя школа №10 г. Витебска».

Во время прохождения практики студентами ФСП и П и ФФКиС были опрошены 94 учащихся школ города Витебска в возрасте от 12-17 лет, из них 43% девочек и 57% мальчика. Такое же исследование проводилось среди родителей (88 человек в возрасте от 26 до 57 лет, из них 77% женщин и 23% мужчин).

Проведено исследование методикой анкетирования для выявления наличия знаний учащихся и их уровня научных понятий о термине «психическое здоровье» и его составляющих. Методы исследования: теоретические (анализ научной и специальной литературы по теме исследования); эмпирические (анализ, интерпретация, количественная обработка данных).

**Результаты и их осуждение.** Проанализированные данные позволяют сделать вывод о том, что часть респондентов, так или иначе, имеет представление о психическом здоровье личности. Психическое здоровье у подростков в первую очередь ассоциируется с состоянием спокойствия и гармонии, отсутствием конфликтов в семье и в окружении, здоровой нервной системой, положительным эмоциональным состоянием.

Однако, только небольшая часть из них посчитала, что адекватное восприятие происходящего в окружающем мире является признаком состояния благополучия и совпадает с одним из критериев психического здоровья, определенных Всемирной организацией здравоохранения,