

УДК 37[613.8:159.9]

Омельченко Т.Г.¹

¹ доц., канд. наук фіз.вих., НУФВСУ

РОЛЬ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ У СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

Психоемоційний стан – це комплексний процес, який включає в себе поведінкові аспекти, психічні реакції та емоційні переживання. Він визначає, як людина може реагувати на різні ситуації та взаємодіяти з оточенням та може сприймати навколишній світ [5]. Повномасштабна війна, яку Росія веде проти України, негативно впливає на психоемоційний стан студентів, особливо сильне напруженні виникає під час повітряних тривог та обстрілів. Психоемоційний стан людини визначається психоемоційними функціями людини, які пов'язані з розумінням емоцій, управлінням емоціями, а також розумінням психічних процесів, які впливають на нашу поведінку. Основними складовими психоемоційного стану є:

- емоційна – стосується переживань і почуттів. Емоції можуть варіювати від радості і задоволення до тривоги і стресу;

- когнітивна – включає в себе усвідомлення та оцінку ситуацій, що виникають. Сюди входять думки про власні можливості, результати, очікування та страхи;

- поведінкова – відображає зовнішні прояви психоемоційного стану. Психоемоційний стан супроводжується змінами в серцево-судинній системі (підвищення артеріального тиску), дихальній системі (прискорене дихання). Під час тривоги активізується симпатична нервова система, що призводить до підвищення рівня адреналіну та фізіологічних змін, що супроводжуються відчуттям напруги або стресу [4]. Розуміючи цей зв'язок, можна розвинути емоційні навички та сприяти психологічній рівновазі.

Дослідження показують, що дихальні вправи здатні знижувати рівень стресу, покращувати емоційний фон та збільшувати загальне відчуття благополуччя [3]. Дихальна гімнастика - це система дихальних вправ і ефективний засіб зміцнення здоров'я людини. Під час дихальної гімнастики наш організм насичується киснем, покращується кровообіг, прискорюються обмінні процеси, стабілізується емоційний стан. Дихальні вправи поділяють на статичні (в акті дихання бере участь основні дихальні м'язи) і динамічні

(коли в акті дихання бере участь додаткові м'язи) [2]. Дихання – це єдина автоматична або автономна функція, яку ми можемо змінити і контролювати самі. Природне дихання відбувається не в усіх однаково. Це залежить від того, які саме м'язи органів дихання беруть найактивнішу участь у роботі дихального апарату. У цьому зв'язку його поділяють на:

- верхньогрудний тип - це такий тип дихання, за яким повітрям наповнюється лише верхня (ключична і плечова частини) і середня частина легень. За таким диханням в легені поступає значно більша кількість повітря, проте ще недостатня, щоб заповнити і нижню частини. Тому цей тип дихання вважається нераціональним;

- черевний тип- це такий тип дихання, під час якого повітрям наповнюється переважно нижня частина легень. Таке дихання значно краще, ніж грудне, проте також неправильне, бо верхня та середня частини легень залишаються пасивними, погано вентилуються. Це найпоширеніший тип дихання серед людей, які працюють фізично.

- латеральний-діафрагмальний тип - частіше зустрічається у чоловіків, дихальні рухи здійснюються переважно діафрагмою. Під час вдиху діафрагма скорочується і опускається, що збільшує негативний тиск у грудній порожнині, і легені заповнюються повітрям. Внутрішньочеревний тиск при цьому підвищується і черевна стінка випинається. Під час видиху діафрагма розслаблюється, піднімається, черевна стінка повертається у вихідне положення. При діафрагмальному диханні через легені проходить значно більший об'єм повітря Той, хто дихає правильно, має високий енергетичний баланс, ясність мислення, здатність адекватно реагувати на ситуації і, звичайно ж, має можливість бути фізично й психічно здоровим. Неправильне дихання є не тільки причиною виникнення більшості захворювань, але й фактором, що підсилює перебіг уже наявних хвороб. Неправильне дихання є причиною порушення гомеостазу. Дихання – це єдина автоматична або автономна функція, яку ми можемо змінити і контролювати самі.

Досвід науковців підтверджує, ефективність дихальних вправ у керування емоціями в ситуаціях стресу і тривоги, чи емоційного збудження. Вміння керувати емоціями студенти можуть використовувати не тільки під час тривоги, а також у навчанні, роботі, соціальній та інших сферах діяльності, у повсякденному житті [1,4]. Формування психофізичної стійкості до впливу зовнішнього середовища, зокрема збереження уваги, сприйняття та пам'яті, набуває особливого значення в умовах сьогодення.

Студентам була запропонована методика «Дихання по квадрату»[1,5], яку вони виконували кожний день упродовж трьох місяців. Якщо протягом дня була повітряна тривога, то методика також повторювалась під час тривоги. Методика виконувалась за інструкцією: прийміть зручну позу, сядьте або встаньте зручно, можна заплющити очі для кращої концентрації.

Вдих (4 секунди): Повільно вдихніть через ніс, подумки рахуючи до чотирьох.

Затримка дихання (4 секунди): Затримайте повітря в легенях, рахуючи до чотирьох.

Видих (4 секунди): Повільно видихніть через рот (або ніс), рахуючи до чотирьох.

Затримка дихання(4 секунди): Знову затримайте дихання після видиху, рахуючи до чотирьох.

Повторіть: повторюйте цикл кілька разів (4-8 разів або більше), залежно від самопочуття.

Моніторинг стану учасників здійснювався за допомогою комплексного набору методів: стандартизованого анкетування, методів спостереження в процесі занять, інструментального тестування із застосуванням тесту САН («Самопочуття, Активність, Настрій»), а також суб'єктивного самооцінювання емоційного стану учасниками. Запропонований комплексний підхід дозволив всебічно оцінити динаміку змін за основними психоемоційними параметрами, зокрема рівнем тривожності, емоційної стабільності, загальним настроєм та соціальною адаптацією.

На початковому етапі дослідження у значній частини вибірки (понад 60%) спостерігалися виражені ознаки психоемоційного напруження, що проявлялося у підвищеному рівні тривожності, емоційній лабільності, ознаках фізичної та психологічної перевтоми, а також зниженні концентрації уваги й складнощах із переключенням психічних процесів.

Обробка емпіричних даних засвідчила, що у 70% опитаних (21 особа) відбулося статистично значуще зниження рівня тривожності — у межах 25–30% порівняно з початковими показниками. Середній індекс тривожності склав 3,2 бали за п'ятибальною шкалою, що відповідає помірному рівню тривожності, характерному для адаптивного стану нервової системи. Це підтверджує гіпотезу про ефективність дихальної гімнастики як дієвого засобу зменшення психоемоційного напруження, оптимізації функціонального стану центральної нервової системи.

Щодо загального настрою, у 85% учасників (25 осіб) спостерігалось покращення на 25–30% у порівнянні з вихідними результатами. Середній індекс настрою становив 3,9 бала, що свідчить про переважання позитивного емоційного фону, суб'єктивне відчуття задоволеності життям та внутрішньої психологічної рівноваги. Ці показники є важливими маркерами стабілізації психоемоційного стану студентів підтверджують ефективність дихальних вправ для його корекції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Василенко, М. М., Омельченко, Т. Г., & Корнєва, Ю. В. (2024). Вплив дихальних практик на психоемоційний стан осіб різного віку. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (3К(176), 144-149. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).31](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).31)
2. Вольчинський, А. Я., Касарда, О. З., Малімон, О. О., Мазурчук, О., & Герасимюк, П. П. (2025). Дихальні вправи як засіб покращення здоров'я студентів спеціальної групи. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (7(194), 62-66. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07\(194\).11](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).11)
3. Слухенська Р., Гауряк О., Єрохова А., Литвинюк Н. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (7(152), 108-110. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).25)
4. Тулайдан В.Г., Шелехова Т.В. Дихальна гімнастика, як провідний засіб покращення здоров'я студентів (методичні рекомендації для студентів ДВНЗ «УжНУ»). Львів, «Фест-Прінт».2018.-31с.
5. Омельченко Т.Г. Оволодіння навичками та вміннями емоційної саморегуляції як необхідна складова підготовки фахівця у сфері фізичного виховання та спорту. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи : збірник наукових праць. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. - С. 186-188І