

Оценка эффективности использования дыхательных упражнений и занятий спортом для повышения стрессоустойчивости

Научный руководитель – Газимагомедова Изабела Курбанмагомедовна

Газимагомедова Амина Назимовна

Студент (специалист)

Дагестанская государственная медицинская академия, Республика Дагестан, Россия

E-mail: znanie1a@mail.ru

В современном обществе значительно возросло информационное воздействие средств массовой информации не только на образ жизни, мышление, формы коммуникации, но также на состояние показателей здоровья человека. Большой объём информации, особенно негативного содержания, может привести к тревожности, развитию психоэмоционального стресса и психосоматических заболеваний. Поэтому востребованы эффективные немедикаментозные методы снижения стресса.

В связи с этим, целью исследования явилось изучение влияния информационного стрессового воздействия на функциональное состояние кровеносной и нервной систем организма учащейся молодежи, а также оценка эффективности использования дыхательных упражнений и двигательной активности для оптимизации стресса.

Исследование проведено в 2023 году среди старшеклассников гимназии №37 г. Махачкалы в возрасте 15-17 лет (всего 60 человек). Учащиеся были поделены на 3 группы (по 20 человек): 1) находились в информационном поле официальных СМИ в течение 10 суток; 2) наряду с информационным воздействием посещали 2-3 раза в неделю спортивные секции; 3) находились в информационном поле и выполняли ежедневно дыхательную гимнастику (4/4/4; 4/7/8 по 10 раз). У всех респондентов на 11-е сутки определяли артериальное давление, ЧСС, индекс Альговера, индекс Хильдебранта, ситуативную и личностную тревожность по шкале Спилберга-Ханина, произвольное внимание и вегетативный индекс Кердо. Контролем служили показатели до информационного воздействия.

Выявлены первичные признаки функционального дисбаланса сердечно-сосудистой системы под влиянием непрерывного информационного воздействия, которые находятся в рамках нормы, однако их можно рассматривать как начальные предвестники развития отдаленных эффектов при хронизации информационного стресса.

Через 10 суток у учащихся первой группы повысились ситуационная тревожность (на 79%) и частота сердечных сокращений (на 7,5%), а произвольное внимание понизилось (на 36%), нормотония сменилась на симпатотонию. У учащихся, занимающихся спортом, уровень тревожности почти в 2 раза был ниже по сравнению с первой группой, но выше, чем в контроле. При ежедневном выполнении дыхательной гимнастики показатели функциональных проб кровеносной системы были стабильными и отмечался наименьший уровень тревожности (в 2,7 раз ниже, чем у первой группы).

Полученные результаты показали, что дыхательная гимнастика обладает более быстро проявляющимся антистрессовым эффектом. Дыхательные упражнения могут быть широко использованы как индивидуальный способ саморегуляции наряду с регулярной двигательной активностью в профилактике стрессовых состояний.