

2. Комплексное использование высокоинтенсивного интервального тренинга, технологий биологической обратной связи и когнитивно-моторных упражнений обеспечивает не только развитие физических качеств, но и формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни.

3. Разработанная методическая модель демонстрирует высокий потенциал практического применения в учреждениях высшего образования Республики Беларусь и может рассматриваться как эффективный инструмент модернизации учебных занятий по физической культуре.

4. Практическая ценность модели заключается в возможности её адаптации под конкретные условия вуза, материально-техническую базу и контингент студентов без необходимости существенных финансовых затрат. Её внедрение способствует реализации государственных приоритетов в сфере охраны здоровья молодежи и повышению качества образовательного процесса в целом.

### **Список литературы**

1. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь. Концепция развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь до 2025 года. – Минск, 2020. – URL: <https://www.mst.by/ru/konserciya-2025/> (дата обращения: 12.11.2025).

2. Григоревич, В. В. Становление и развитие международного студенческого спортивного движения: Анализ участия белорусских спортсменов / В. В. Григоревич, Н. И. Приступа // Мир спорта. – 2023. – № 2 (51). – С. 3-11.

3. Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов : [сайт]. – Минск, 2011-2025. – URL: <http://sporteducation.by> (дата обращения: 27.11.2025).

4. Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов : [сайт]. – Минск, 2011-2025. – URL: <http://sporteducation.by> (дата обращения: 11.12.2025).

## **ИНТЕГРАЦИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ: АНАЛИЗ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ И ГОТОВНОСТИ К ПРИМЕНЕНИЮ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ**

**Маковецкая К.А., Власова М.В.**

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Судак С.Ф.

**Актуальность.** В контексте поиска путей повышения эффективности занятий физической культурой данная работа исследует возможность использования дыхательных практик как средства управления физиологическими

и психологическими аспектами тренировки [1]. Исследование, проведенное методом анкетирования, направлено на выявление уровня знания студентами техник осознанного дыхания (пранаяма, Вим Хофа, боксинг-брес) и их отношения к применению этих методов для улучшения спортивных результатов, контроля дыхания во время нагрузки и профилактики состояния перетренированности.

**Цель.** Целью работы является изучение осведомленности студентов белорусских вузов о дыхательных практиках (пранаяма, метод Вима Хофа, боксинг-брес) и оценка их готовности к применению данных техник на занятиях по физической культуре для последующей разработки практических рекомендаций по интеграции этих методов в учебный процесс.

**Методы исследования.** Проводилось валеолого-диагностическое исследование 75 студентов Гродненского государственного медицинского университета в возрасте от 17 до 24 лет. Критерии включения: наличие информированного согласия. Полученные данные обработаны на IBM ПК с помощью пакета прикладных программ Statistica 10.0 (Stat Soft inc.), Microsoft Excel.

**Результаты и их обсуждение.** Система физического воспитания в вузах Республики Беларусь сталкивается с необходимостью поиска новых эффективных методов оптимизации учебно-тренировочного процесса. Студенты часто приступают к занятиям в состоянии утомления после академических нагрузок, что снижает эффективность усвоения материала и увеличивает время восстановления. В этой связи особый интерес представляют дыхательные практики как естественный и научно обоснованный инструмент регуляции психофизиологического состояния [2].

Исследования подтверждают, что целенаправленное использование техник осознанного дыхания способно решать конкретные задачи в структуре занятия: мобилизовать организм перед нагрузкой, повышать концентрацию внимания, ускорять восстановление. Несмотря на доказанную эффективность, потенциал этих методик в практике массового физического воспитания в белорусских вузах остается нераскрытым, а уровень осведомленности студенческой аудитории требует изучения [3].

По данным опроса 40,9% респондентов удовлетворены занятиями по физической культуре. При этом на вопрос «С какими трудностями вы сталкивались во время занятий?» 50,2% отметили долгое восстановление дыхания и пульса после упражнений, 45,5% – сложность концентрации на упражнениях и правильного выполнения их техник, также 30,9% обращают внимание на быстрое наступление отдышки во время бега или циклических упражнений. Из общего количества опрошенных 95,6% участников были заинтересованы в дыхательных практиках, причем 54,5% хотели бы изучить техники для успокоения и восстановления дыхания после нагрузки, 27,3% для быстрого взбадривания, 13,4% техники для

концентрации внимания (рисунок 1). Также важным аспектом является применение дыхательных практик в обычной жизни: 40,9% считают их полезными для снятия стресса в повседневной жизни, 27,3% для контроля состояния на экзаменах, что показывает важность дыхательных практик не только на занятиях, но и в реальной жизни (рисунок 3).



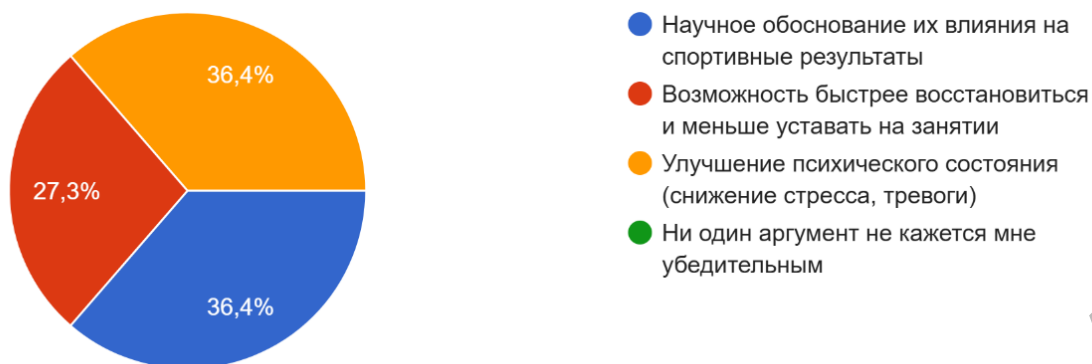
**Рисунок 1 – «Какую из перечисленных дыхательных техник Вы бы хотели изучить в первую очередь для применения на физкультуре?»**



**Рисунок 2 – «Как Вы относитесь к тому, чтобы часть времени (5-10 минут) на занятии по физкультуре регулярно уделялась целенаправленному обучению и практике дыхательных упражнений?»**



**Рисунок 3 – «Как Вы думаете, помогли бы Вам эти знания за пределами университета?»**



**Рисунок 4 – «Какой из аргументов в пользу дыхательных практик на физкультуре Вам кажется наиболее убедительным?»**

По данным нашего исследования, 67% участников опроса хотели бы интегрировать дыхательные практики с помощью отдельного семинара или инструктажа от преподавателя в начале занятия или перед упражнениями. Наши респонденты опираются на научный подход для применения и внедрения их в учебную программу (рисунок 4). При этом 50% респондентов считают, что внедрение дыхательных практик в начале занятия на 5 минут смогут значительно повысить эффективность тренировки

**Выводы.** Таким образом, по результатам нашего валеолого-диагностического исследования было выяснено, что большая часть респондентов считают: внедрение дыхательных практик в начале занятия на 5 минут смогут значительно повысить продуктивность тренировки, Нами было выяснено, что интерес к дыхательным практикам у студентов высокий и их интеграция в учебный процесс при правильном подходе может быть очень эффективна.

#### Список литературы

1. Health Indicators of Students in Weekly Dynamics in Conditions of Distance Learning and Self-Isolation During the Period of COVID-19 / Т. Bashkireva, А. Bashkireva, N. Ermakova [et al.] // Proceedings of the Research Technologies of Pandemic Coronavirus Impact (RTCov 2020). – Paris : Atlantis Press SARL, 2020. – P. 529–532.
2. Иванова, Н. Н. Лучшие методики дыхания по Стрельниковой, Бутейко, Цигун / Н. Н. Иванова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 320 с.
3. Морозов, А. В. Психологическое сопровождение субъектов образовательных отношений в условиях современного коммуникативного пространства // Образование и развитие личности в современном коммуникативном пространстве : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Иркутск, 2016. – С. 308–315.
4. Синянский, В. А. Использование дыхательных упражнений работниками образовательных организаций МВД России / В. А. Синянский, Р. С. Каленик, Б. А. Назаренко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 1. – С. 33-39.