



ВЛИЯНИЕ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ.

Махсетбаева Г.А.

Каракалпакстанский Медицинский Институт
Пропедевтика внутренних болезней,
психиатрия и эндокринология ассистент
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17374668>

ARTICLE INFO

Received: 01st October 2025

Accepted: 14th October 2025

Online: 17th October 2025

KEYWORDS

Анализ влияния дыхательной гимнастики на концентрацию и мышление студентов.

ABSTRACT

Дыхательная гимнастика-является доступным и эффективным средством для укрепления здоровья и улучшения качества жизни, а его регулярное выполнение способствует нормализации дыхательной функции, снятию стресса и повышению адаптационных возможностей организма. Студенты - это лица, которые всегда находятся в стрессе и в напряжении, в результате которых нарушается способность их к концентрации внимания на подготовку к занятиям.

Актуальность. Дыхательная гимнастика-является доступным и эффективным средством для укрепления здоровья и улучшения качества жизни, а его регулярное выполнение способствует нормализации дыхательной функции, снятию стресса и повышению адаптационных возможностей организма. Студенты - это лица, которые всегда находятся в стрессе и в напряжении, в результате которых нарушается способность их к концентрации внимания на подготовку к занятиям.

Цель исследования. Анализ влияния дыхательной гимнастики на концентрацию и мышление студентов.

Материалы исследования. Исследование проводилось на базе кафедры «Пропедевтика внутренних болезней, психиатрия и эндокринологии», дыхательная гимнастика: дыхание по квадрату, пятипальцевое дыхание, альтернативное дыхание, тест на концентрацию и мышление.

Объект исследования. В исследовании приняли участие 64 студентов 2 курса в возрасте от 18-22 лет.

Полученные результаты. В исследовании было выделено 2 группы: 1 группа- лица, которые выполняли дыхательную гимнастику и тест на концентрацию и мышление (32 студента); 2 группа- лица, которые решили тест на концентрацию и мышление без дыхательной гимнастики (32 студента).

В итоге исследование показало, что 1 группа 72% студентов выполняли тест на «отличные», 28% на «средние» результаты за короткий срок (3 мин), 2 группа 34% студентов выполняли тест на «отличные», 50% студентов на «средние», 15 % студентов на «низкие» результаты за тот же срок(3мин). Среди них в 1 группе 23

девочек из которых 87% девочек показали отличные результаты, а 2 группе 21 девочек из которых 29% показали отличные результаты.

Выводы. Исследования показали положительный эффект влияния дыхательной гимнастики на концентрацию внимания и мышления, а также на повышения положительного настроения среди студентов

Список использованной литературы:

1. Пономаренко ГН. Медицинская реабилитация: учебник.- Москва, ГЭОТАР-Медиа, 2015.
2. Медицинская реабилитация: руководство в 3 томах/ред. Боголюбов В.М. Москва-Пермь, ИПК звезда, 2008.
3. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания / Ачкасов Е.Е., Таламбум Е.А., Хорольская А.Б., Руненко С.Д., Султанова О.А., Красавина Т.В., Мандрик Л.В. М.: Триада – X, 2011.
4. Braddom's Physical medicine and Rehabilitation. Fifth edition 2016, USA Edited by David X. Citu.
5. Клиническая пульмонология. А.М. Убайдуллаев, Ташкент, 2015.

