

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»
<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 6 / 2025, Vol. 7, Iss. 6 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура
(педагогические науки)

УДК 796.01:612



Влияние комплекса дыхательной гимнастики на уровень психоэмоционального состояния младших школьников, занимающихся в подготовительной медицинской группе

¹ Веденкин М.А.,
¹ Московский городской педагогический университет

Аннотация: дыхательные упражнения оказывают положительное воздействие на психоэмоциональное состояние учащихся начальных классов, снимают лишнее напряжение, повышают концентрацию внимания, снижают тревогу и стресс, укрепляют иммунитет. Это подчёркивает необходимость разработки действенных и эффективных методов для улучшения их эмоционального состояния. Таким образом, целью нашего исследования является разработка и апробация комплекса дыхательной гимнастики на уровень психоэмоционального состояния младших школьников, занимающихся в подготовительной медицинской группе. В статье описаны этапы исследования, а также проведён анализ психоэмоциональной сферы учащихся начальных классов. Оценка психоэмоционального состояния учащихся проводилась в МБОУ Развилковской средней общеобразовательной школе с углублённым изучением отдельных предметов с использованием метода анкетирования, включающего методику Теста Спилберга-Ханина и Шкалу депрессии Бека. Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью метода t-критерия Стьюдента посредством программного пакета Statistica 11.0, достоверно значимыми различия признавались при $P < 0,05$. Учитывая установленный низкий уровень психоэмоционального состояния участников обеих групп (контрольной и экспериментальной), был создан и интегрирован в учебный процесс экспериментальной группы авторский комплекс дыхательной гимнастики для повышения уровня психоэмоционального состояния. Итоги повторного анкетирования, проведённого в конце учебного года, показывают положительную динамику в психоэмоциональном состоянии занимающихся. Было установлено, что только в экспериментальной группе наблюдались достоверные изменения в показателях по сравнению с началом учебного года. В связи с чем авторский комплекс дыхательной гимнастики целесообразно применять учителям физической культуры для работы с обучающимися, испытывающими психоэмоциональные трудности.

Ключевые слова: анкетирование, дыхательные упражнения, комплекс, влияние, младшие школьники, психоэмоциональное состояние

Для цитирования: Веденкин М.А. Влияние комплекса дыхательной гимнастики на уровень психоэмоционального состояния младших школьников, занимающихся в подготовительной медицинской группе // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 6. С. 296 – 301.

Поступила в редакцию: 19 мая 2025 г.;
Одобрена после рецензирования: 21 июля 2025 г.; Принята к публикации: 25 августа 2025 г.

Influence of a breathing gymnastics complex on the level of psychoemotional state of junior schoolchildren studying in a preparatory medical group

¹ Vedenkin M.A.,
¹ Moscow City Pedagogical University

Abstract: breathing exercises have a positive effect on the psycho-emotional state of primary schoolchildren, relieve excess tension, improve concentration, reduce anxiety and stress, and strengthen the immune system. This emphasizes the need to develop effective and efficient methods to improve their emotional state. Thus, the purpose of our study is to develop and test a breathing exercise complex for the level of psycho-emotional state of primary schoolchildren studying in the preparatory medical group. The article describes the stages of the study, and also analyzes the psycho-emotional sphere of primary school students. The assessment of the psycho-emotional state of student was carried out in the Razvilkovskaya Secondary Comprehensive School with in-depth study of individual subjects using a questionnaire method, including the Spielberg-Khanin Test and the Beck Depression Inventory. Statistical data processing was carried out using the Student t-test method using the Statistica 11.0 software package, differences were recognized as reliably significant at $P < 0.05$. Taking into account the established low level of psycho-emotional state of participants in both groups (control and experimental), the authors complex of breathing exercises was created and integrated into the educational process of the experimental group to increase the level of psycho-emotional state. The results of the repeated survey conducted at the end of the school year show positive dynamics in the psycho-emotional state of those involved. It was found that only in the experimental group were reliable changes in the indicators observed compared to the beginning of the school year. In this regard, it is advisable for physical education teachers to use the authors complex of breathing exercises to work with students experiencing psycho-emotional difficulties.

Keywords: questionnaire, breathing exercises, complex, influence, primary school students, psycho-emotional state

For citation: Vedenkin M.A. Influence of a breathing gymnastics complex on the level of psychoemotional state of junior schoolchildren studying in a preparatory medical group. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (6). P. 296 – 301.

The article was submitted: May 19, 2025; Approved after reviewing: July 21, 2025; Accepted for publication: August 25, 2025.

Введение

Во время обучения в школе дети младшего школьного возраста подвергаются большим психологическим перегрузкам, которые связаны с усвоением большого потока информации и недостатка времени для отдыха и личного времени. Эмоциональное напряжение, повышенный уровень тревожности и стресса негативным образом влияют на развитие личности, снижают успеваемость в школе и могут провоцировать психологические расстройства. В связи с этим, важным представляется содействие адаптации школьников к учебному процессу и разработка эффективных стратегий для улучшения их психоэмоционального благополучия.

Актуальность исследования данной проблемы обусловлена тем, что дыхательные упражнения могут способствовать снятию психоэмоционального напряжения у детей подготовительной медицинской группы. Согласно научным данным [5, 7, 10, 11], именно проблемы психологического характера негативным образом сказываются на уровне психоэмоционального состояния младших

школьников подготовительной медицинской группы и, соответственно, на процессе обучения.

Велика роль дыхательных упражнений в повышении уровня психоэмоционального состояния. Они снижают уровень стресса, тревожности, улучшают концентрацию внимания, что особенно важно в учебном процессе по физической культуре [3, с. 42; 6, с. 77; 8, с. 164]. Всё это подтверждает необходимость в использовании дыхательной гимнастики для повышения уровня психоэмоционального состояния младших школьников подготовительной медицинской группы. Особенно когда возникают проблемы с повышением уровня тревожности и депрессии у школьников, что, в свою очередь, негативным образом оказывается на психологическом и эмоциональном состоянии детей [1, с. 119; 7, с. 51].

По мнению современных исследователей [2, 4, 9] в области психологии, психоэмоциональное состояние проявляется эмоциональной реакцией на кого-либо или на что-либо. Каждой отдельно взятой личности характерны различные проявления эмоций. Данные проявления связаны с психологи-

ческой сферой человека. Проанализировав научные данные современных исследователей [3, 5, 7, 8], актуальным является повышение уровня психоэмоционального состояния учащихся путём выполнения комплекса дыхательной гимнастики.

Цель исследования – разработать и апробировать комплекс дыхательной гимнастики на уровень психоэмоционального состояния младших школьников, занимающихся в подготовительной медицинской группе.

Задачи исследования:

- 1) Оценить уровень психоэмоционального состояния младших школьников;
- 2) Разработать авторский комплекс дыхательной гимнастики с учётом выявленных отклонений;
- 3) Оценить влияние комплекса дыхательной гимнастики на уровень психоэмоционального состояния младших школьников экспериментальной группы.

Материалы и методы исследований

В 2023/2024 учебном году на базе МБОУ Развилковской средней общеобразовательной школы

с углубленным изучением отдельных предметов было проведено исследование с участием 30 учеников младших классов. Для проведения исследования было сформировано две группы по 15 человек: одна для сравнения (контрольная), другая для эксперимента (экспериментальная). Для оценки психоэмоционального состояния участников исследования использовались следующие методы анкетирования: тест Спилберга-Ханина и шкала депрессии Бека. Полученные экспериментальные данные были подвергнуты статистической обработке с использованием t-критерия Стьюдента. Для оценки данных использовался программный пакет Statistica 11.0, а различия считались статистически значимыми при $P < 0,05$.

Результаты и обсуждения

Для оценки однородности психоэмоционального состояния контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце учебного года было проведено анкетирование (табл. 1, 2), результаты которого выражены в баллах.

Таблица 1

Результаты оценки уровня психоэмоционального состояния по тесту Спилберга-Ханина.

Table 1

Results of the level of psycho-emotional state according to the Spielberg-Khanin test.

Тревожность	КГ	ЭГ	P
Низкая	15±7,4	20±9,8	>0,05
Умеренная	38±8,7	41±7,8	>0,05
Высокая	52±7,3	55±8,2	>0,05

Как видно из табл. 1, младшие школьники как контрольной, так и экспериментальной группы имеют низкие значения показателей психоэмоционального состояния, отсутствие достоверных

межгрупповых различий в значениях показателей позволяет характеризовать группы как однородные.

Таблица 2

Результаты оценки уровня психоэмоционального состояния по шкале депрессии Бека.

Table 2

Results of the assessment of the level of psycho-emotional state according to the Beck Depression Inventory.

Состояние	КГ	ЭГ	P
Удовлетворительное эмоциональное состояние	8±2,20	9±2,22	>0,05
Лёгкая депрессия	17±2,21	19±2,24	>0,05
Умеренная депрессия	20±4,6	22±4,3	>0,05
Тяжёлая депрессия	30±4,8	35±4,9	>0,05

Результаты анкетирования (табл. 2), проведённого в начале учебного года, выявили, что психоэмоциональное состояние учащихся обеих групп не соответствовало нормативным показателям. Полученные данные свидетельствуют о целесообразности разработки авторского комплекса дыхательной гимнастики. Внедрение данного комплекса (табл. 3) в образовательный процесс по

физической культуре с обучающимися экспериментальной группы в течение всего учебного года предоставило возможность для оценки его эффективности.

Авторский комплекс, реализуемый дважды в неделю в рамках уроков физической культуры, являлся значимым компонентом учебной программы на протяжении всего учебного года. Ком-

плекс входил в вводно-подготовительную и заключительную часть урока. В экспериментальной группе на вводно-подготовительном этапе урока вместо стандартных общеразвивающих упражнений выполнялся комплекс дыхательной гимнастики со стимулирующим спирометром Portex 002000. Контрольная группа выполняла обычный

комплекс общеразвивающих упражнений. В заключительной части урока дыхательная гимнастика со спирометром использовалась в качестве заминки для экспериментальной группы, в то время как контрольная группа выполняла упражнения на восстановление дыхания в ходьбе.

Содержание авторского комплекса дыхательной гимнастики.

Таблица 3

Table 3

Contents of the authors breathing exercises complex.

Дыхательные упражнения (выполняемые на уроке физической культуры):	Дыхательные упражнения (для самостоятельных занятий):
<p>1) И.п. – о.с. Плотно обхватить мундштук губами, сделать максимально глубокий вдох, стараясь поднять все три шарика в верхнюю часть спирометра и удерживать их как можно дольше. Не извлекая мундштук из рта, сделать медленный выдох через нос. Дозировка – 10 раз.</p> <p>2) И.п. – сед, плечи отвести назад. Сделать полный вдох. При помощи стимулирующего спирометра сделать медленный глубокий вдох и медленный выдох. Продолжительность выполнения – 1 минута.</p> <p>3) И.п. – стойка ноги врозь. Установить красный индикатор внизу шкалы. Выпрямиться, сделать глубокий вдох. Сжать прибор зубами и плотно обхватить губами. Быстро выдохнуть. Дозировка – 4 раза.</p> <p>4) И.п. – о.с. Возьмите мундштук в рот. Сделайте полный вдох и задержите дыхание на 2-3 секунды. Медленно и плавно выдохните через спирометр в течении 6-9 секунд, при этом плотно сжимая загубник. Дозировка – 10 раз.</p> <p>5) И.п. – сед. Выдохнуть в мундштук без усилия. Сделать вдох настолько медленно и глубоко, насколько возможно. Задержать дыхание на 5 секунд. Сделать выдох медленно, давая поршню опуститься вниз. Дозировка – 10 раз.</p> <p>6) И.п. – стойка, ноги врозь. Плотно обхватить мундштук губами, сделать глубокий вдох. Выдох медленный. Дозировка – 10 раз.</p>	<p>1) И.п. – стойка ноги врозь. Вдох, прогнуться в поясничном отделе; выдыхая, вернуться в и.п. Дозировка – 5 раз.</p> <p>2) И.п. – стойка, ноги врозь. Вдох – выпад левой ногой вперёд, правая нога назад на носок. Выдох – вернуться в и.п. То же самое со сменой ног. Дозировка – 5 раз.</p> <p>3) И.п. – о.с. Наклонитесь вперёд, сделав короткий шумный вдох, а затем, свободно выдыхая через рот, вернитесь в и.п. Дозировка – 6 раз.</p> <p>4) И.п. – о.с. Поворот головы вправо, сделать короткий шумный вдох, пассивный выдох; поворот головы влево, сделать короткий шумный вдох, затем свободно выдыхая через рот вернуться в и.п. Дозировка – 6 раз.</p> <p>5) И.п. – стойка ноги врозь. Наклон вправо на выдохе, при возвращении в и.п. вдох. Дозировка – 5 раз.</p> <p>6) И.п. – о.с. На вдохе повороты головы влево, вправо. На выдохе в и.п. Дозировка – 5 раз.</p>

Примечание: и.п. – исходное положение; о.с. – основная стойка.

Note: i.p. – starting position; o.s. – basic stance.

Для оценки эффективности разработанного комплекса дыхательной гимнастики в конце учебного года с обучающимися контрольной и экспе-

риментальной групп были использованы следующие методы анкетирования – Тест Спилберга-Ханина и Шкала депрессии Бека (табл. 4, 5).

Таблица 4

Динамика показателей уровня психоэмоционального состояния по тесту Спилберга-Ханина.

Table 4

Dynamics of indicators of the level of psycho-emotional state according to the Spielberg-Khanin test.

Тревожность	КГ			ЭГ		
	Начало учебного года	Конец учебного года	P	Начало учебного года	Конец учебного года	P
Низкая	15±7,4	14±2,2	>0,05	20±9,8	13±9,2	<0,01
Умеренная	38±8,7	36±8,5	>0,05	41±7,8	31±7,3	<0,01
Высокая	52±7,3	50±7,1	>0,05	55±8,2	46±7,8	<0,01

По результатам табл. 4, можно характеризовать улучшение уровня психоэмоционального состояния в экспериментальной группе, что является следствием применения разработанного комплекса дыхательной гимнастики в системе физического воспитания школьников в рамках утвержденной программы общеобразовательных организаций. Статистически значимые положительные изменения показателей дыхательной системы наблюдаются только в экспериментальной группе, что является результатом применения авторского ком-

плекса дыхательной гимнастики. Так, «Низкий» уровень тревожности снизился на 65%, «Повышенный» уровень тревожности снизился на 76%, а «Высокий» уровень тревожности снизился на 84%. Отмеченная положительная динамика в экспериментальной группе свидетельствует о повышении концентрации внимания к ведущим видам деятельности, а также повышении мотивации к учебной деятельности, что привело к улучшению уровня психоэмоционального состояния школьников (табл. 5).

Таблица 5

Динамика уровня психоэмоционального состояния по шкале депрессии Бека.

Table 5

Dynamics of the level of psycho-emotional state according to the Beck Depression Scale.

Состояние	КГ			ЭГ		
	Начало учебного года	Конец учебного года	P	Начало учебного года	Конец учебного года	P
Удовлетворительное эмоциональное состояние	8±2,20	7±2,17	>0,05	9±2,22	5±2,18	<0,01
Лёгкая депрессия	17±2,21	15±2,17	>0,05	19±2,24	12±2,22	<0,01
Умеренная депрессия	20±4,6	20±4,6	>0,05	22±4,3	20±3,5	<0,01
Тяжёлая депрессия	30±4,8	29±4,7	>0,05	35±4,9	24±4,0	<0,01

Проведя анализ результатов анкетирования в конце учебного года, мы можем констатировать достоверно значимые положительные изменения в показателях психоэмоционального состояния у обучающихся экспериментальной группы. Наблюдаются значительные улучшения эмоционального состояния: количество людей, испытывающих удовлетворительное эмоциональное состояние, увеличилось на 56%. Также значительно уменьшилось число людей, находящихся в состоянии лёгкой (на 63%), умеренной (на 91%) и тяжёлой (на 69%) депрессии.

Выводы

Как показали результаты первичного анкетирования школьников, у большинства из них выявлен низкий уровень психоэмоционального состояния, что послужило основанием для разработки автор-

ского комплекса дыхательной гимнастики. Апробация комплекса, направленного на совершенствование выявленных дефицитов, проходила в экспериментальной группе на протяжении всего учебного года, после чего следовало итоговое анкетирование. Сравнительный анализ результатов анкетирования до и после применения комплекса позволил сделать вывод, что его регулярное выполнение способствовало повышению уровня психоэмоционального состояния младших школьников, занимающихся в подготовительной медицинской группе. В связи с этим разработанный авторский комплекс дыхательной гимнастики может быть рекомендован к использованию в практической работе учителя физической культуры с обучающимися, имеющими отклонения в психоэмоциональной сфере.

Список источников

1. Александрова Е.А. Педагогическая поддержка как культурно-педагогическая практика: история понятия, тактики и стратегии // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2023. № 210. С. 117 – 123.
2. Белоусова М.В., Карпов А.М., Уtkузова М.А. Психическое здоровье современных школьников: распознавание угроз и перспективы их устранения // Практическая медицина. 2019. Т. 17. № 5. С. 16 – 21.
3. Блинов Д.А., Барчукова Г.В. Влияние занятий физической культурой разной направленности на психоэмоциональное состояние студентов вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2021. № 3. С. 41 – 43. ISSN: 1817-4779.

4. Григорьев В.И., Токарева А.В., Москаленко И.С. Дыхательные гимнастики на занятиях физической культурой со студентами специальной медицинской группы // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 2 (132). С. 67 – 71.
5. Ежова Г.С. Оценка психоэмоционального состояния студентов специализации общая физическая подготовка // Актуальные проблемы педагогики и психологии. Психологические науки. 2021. № 11. С. 29 – 32.
6. Еремян З.А., Щелкова О.Ю. Роль психологических факторов в развитии и обострении бронхиальной астмы // Психология. Психофизиология. 2023. Т. 16. № 3. С. 75 – 87. DOI: 10.14529/jpps230307
7. Иванов А.В., Юнус М.А., Кудрявцева Е.С. Коррекция психоэмоциональных состояний обучающихся средствами физической культуры // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 49 – 58.
8. Калашникова Р.В., Бомин В.А., Ермакова П.И. Комплексная оценка физического здоровья и психоэмоционального состояния школьников // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 6 (208). С. 163 – 167.
9. Краснов В.Н. Современные изменения принципов диагностики и классификации психических расстройств // Социальная и клиническая психиатрия. 2018. № 1. С. 58 – 61.
10. Сибирякова Н.В., Чапрасова О.А. Морфофункциональные особенности развития организма подростков // Кронос. 2022. Т. 6. № 2 (64). С. 18 – 20.
11. Устцева М.Н. Особенности эмоционального самочувствия как показателя адаптации детей младшего школьного возраста // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 1. С. 399 – 402. ISSN: 2311-1305.

References

1. Aleksandrova E.A. Pedagogical support as a cultural and pedagogical practice: history of the concept, tactics and strategy. Bulletin of the Russian State Pedagogical University named after A.I. Herzen. 2023. No. 210. P. 117 – 123.
2. Belousova M.V., Karrov A.M., Utkuzova M.A. Mental health of modern schoolchildren: recognition of threats and prospects for their elimination. Practical medicine. 2019. Vol. 17. No. 5. P. 16 – 21.
3. Blinov D.A., Barchukova G.V. The influence of physical education classes of different focus on the psychoemotional state of university students. Physical education: upbringing, education, training. 2021. No. 3. P. 41 – 43. ISSN: 1817-4779.
4. Grigoriev V.I., Tokareva A.V., Moskalenko I.S. Breathing exercises in physical education classes with students of a special medical group. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2016. No. 2 (132). P. 67 – 71.
5. Ezhova G.S. Assessment of the psychoemotional state of students specializing in general physical fitness. Actual problems of pedagogy and psychology. Psychological sciences. 2021. No. 11. P. 29 – 32.
6. Eremyan Z.A., Shchelkova O.Yu. The role of psychological factors in the development and exacerbation of bronchial asthma. Psychology. Psychophysiology. 2023. Vol. 16. No. 3. P. 75 – 87. DOI: 10.14529/jpps230307
7. Ivanov A.V., Yunus M.A., Kudryavtseva E.S. Correction of psychoemotional states of students by means of physical education. Science-2020. 2021. No. 4 (49). P. 49 – 58.
8. Kalashnikova R.V., Bomin V.A., Ermakova P.I. Comprehensive assessment of physical health and psychoemotional state of schoolchildren. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2022. No. 6 (208). P. 163 – 167.
9. Krasnov V.N. Modern changes in the principles of diagnosis and classification of mental disorders. Social and Clinical Psychiatry. 2018. No. 1. P. 58 – 61.
10. Sibiryakova N.V., Chaprasova O.A. Morphofunctional features of the development of the adolescent body. Kronos. 2022. Vol. 6. No. 2 (64). P. 18 – 20.
11. Ustseva M.N. Features of emotional well-being as an indicator of adaptation of primary school children. Problems of modern pedagogical education. 2022. No. 1. P. 399 – 402. ISSN: 2311-1305.

Информация об авторе

Веденкин М.А., аспирант, ORCID ID: ID: <https://orcid.org/0009-0001-4675-6335>, ResearcherID: MNO-2294-2025, AuthorID: 446204, Московский городской педагогический университет, maksim.vedenkin.98@mail.ru