

Научная статья
УДК 796.01-057.875

Дыхательные практики в спорте: потенциал повышения производительности, восстановления и психоэмоционального благополучия студентов

Ю. В. Мельникова[✉], М. А. Коркина, В. Ю. Платова

Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского, Россия, 410012, г. Саратов, ул. Астраханская, д. 83

Мельникова Юлия Владимировна, кандидат экономических наук, доцент, доцент кафедры математического и компьютерного моделирования, umlnkv@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2957-3588>

Коркина Маргарита Алексеевна, студент механико-математического факультета, korkinamargarita12.12.2005@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0008-0078-6919>

Платова Вероника Юрьевна, студент механико-математического факультета, itssevenamm@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0002-0615-7749>

Аннотация. В статье поднимается проблема недостаточного внимания к дыхательным практикам в современной спортивной подготовке студентов. Несмотря на растущее количество исследований, подтверждающих положительное влияние целенаправленных дыхательных техник на физиологические и психологические показатели спортсменов, их применение остается ограниченным. Анализируются причины такого положения, фокусируясь на недостаточной информированности тренеров и самих спортсменов о возможностях и преимуществах осознанного управления дыханием. Рассматриваются потенциальные выгоды интеграции дыхательных упражнений в тренировочный процесс, включая повышение выносливости, улучшение кислородного обеспечения мышц, оптимизацию сердечно-сосудистой системы, снижение уровня тревожности и стресса, а также ускорение процессов восстановления после интенсивных нагрузок. Особое внимание уделяется роли дыхательных практик в профилактике и реабилитации респираторных заболеваний, особенно актуальной для спортсменов, подверженных высоким физическим нагрузкам и повышенному риску респираторных инфекций. Подчеркивается важность разработки и внедрения научно обоснованных программ обучения дыхательным техникам для тренеров и спортсменов.

Ключевые слова: дыхательные практики, спорт, дыхание, психоэмоциональное состояние, здоровье, подготовка студентов

Для цитирования: Мельникова Ю. В., Коркина М. А., Платова В. Ю. Дыхательные практики в спорте: потенциал повышения производительности, восстановления и психоэмоционального благополучия студентов // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2025. Т. 4, вып. 2. С. 192–197. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2025-4-2-192-197>, EDN: XLFPAAW

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Breathing practices in sports: Potential for performance improvement, recovery, and psycho-emotional well-being of students

Yu. V. Melnikova[✉], M. A. Korkina, V. Yu. Platova

Saratov State University, 83 Astrakhanskaya St., Saratov 410012, Russia

Yulia V. Melnikova, umlnkv@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2957-3588>

Margarita A. Korkina, korkinamargarita12.12.2005@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0008-0078-6919>

Veronika Yu. Platova, itssevenamm@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0002-0615-7749>

Abstract. This article addresses the issue of insufficient attention to breathing practices in modern sports training of students. Despite the growing number of studies confirming the positive effects of targeted breathing techniques on the physiological and psychological performance of athletes, their usage remains limited. The main reasons for this situation,

focusing on the lack of awareness among coaches and athletes themselves about the possibilities and benefits of conscious breath control are analyzed. The potential benefits of integrating breathing exercises into the training process are explored, including increased endurance, improved muscle oxygenation, optimization of the cardiovascular system, reduced anxiety and stress levels, and accelerated recovery processes after intense exertion. Special attention is paid to the role of breathing practices in the prevention and rehabilitation of respiratory diseases, which is particularly relevant for athletes exposed to high physical exertion and an increased risk of respiratory infections. Importance of developing and implementing scientifically based training programs in breathing techniques for coaches and athletes is emphasized.

Keywords: breathing practices, sport, breathing, mental-emotional state, health

For citation: Melnikova Yu. V., Korkina M. A., Platova V. Yu. Breathing practices in sports: Potential for performance improvement, recovery, and psycho-emotional well-being of students. *Physical Education and University Sport*, 2025, vol. 4, iss. 2, pp. 192–197 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2025-4-2-192-197>, EDN: XLFPAAW

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

В современной спортивной науке и практике наблюдается тенденция к поиску интегративных подходов, рассматривающих организм спортсмена как единую систему, в которой взаимосвязаны физиологические и психологические процессы. В этой связи дыхание как фундаментальная функция, обеспечивающая организм кислородом и оказывающая влияние на гомеостаз, нервную систему и психоэмоциональное состояние, приобретает особое значение. Несмотря на это, дыхательные практики зачастую остаются недооцененным инструментом в арсенале студентов-спортсменов и тренеров.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью систематизации знаний о влиянии дыхательных практик на различные аспекты спортивной деятельности, а также выявлением факторов, препятствующих их широкому внедрению в тренировочный процесс студентов.

Материалы и методы

В рамках данного исследования был проведен социологический опрос. В нем приняли участие 137 респондентов, среди которых были студенты бакалавриата, магистратуры и аспирантуры. Анализ результатов опроса показал, что, несмотря на высокую распространенность физической активности среди участников (94,2%), уровень осведомленности о дыхательных практиках остается относительно низким: только 42,3% респондентов знают, что такое дыхательные практики. При этом лишь незначительное число участников опроса (4,4%) занимаются какими-либо дыхательными практиками на регулярной основе (рис. 1).

Значительная часть респондентов (64,2%) не осведомлена о пользе данных практик

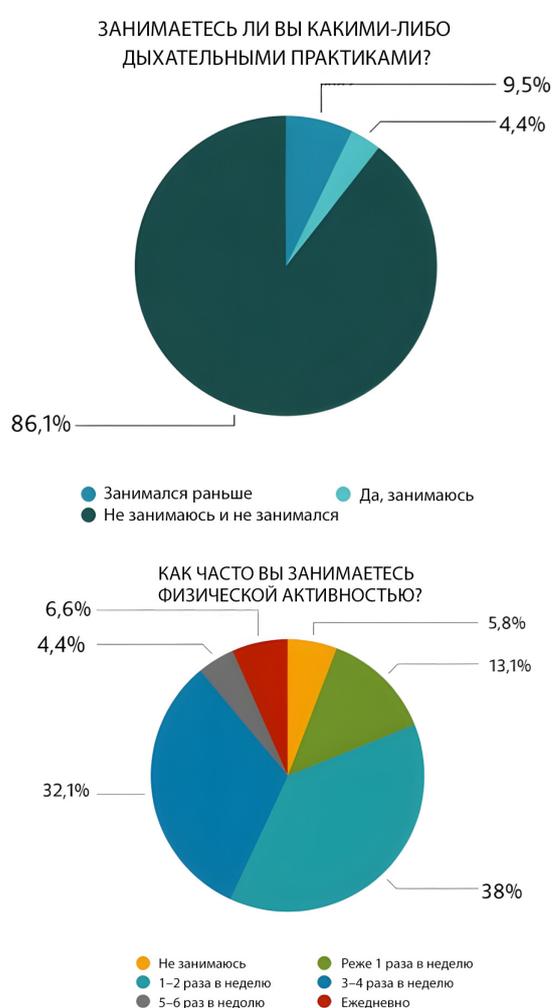


Рис. 1. Частота использования дыхательных практик, % (цвет онлайн)

Fig. 1. Frequency of use of breathing practices, % (color online)



Рис. 2. Осведомленность о дыхательных практиках и их пользе (цвет онлайн)

Fig. 2. Awareness of breathing practices and their benefits (color online)

(рис. 2). Давно доказано, что такие техники, как диафрагмальное дыхание, пранаяма, цигун и другие обладают рядом физиологических и психологических преимуществ, полезных не только профессиональным спортсменам, но и всем, кто заботится о своем здоровье и физической форме. Дыхание, являясь фундаментальной физиологической функцией, играет ключевую роль в поддержании гомеостаза и обеспечении энергетических потребностей организма. В спорте, где достижение высоких результатов требует максимальной мобилизации ресурсов, оптимизация дыхательной функции приобретает особое значение.

Дыхательные упражнения оказывают заметное воздействие на наше эмоциональное состояние, регулируя работу нервной системы. Доказано, что дыхание животом улучшает внимание и способность к концентрации, что очень важно для эффективной работы. Кроме того, регулярные дыхательные практики помогают уменьшить негативные эмоции, такие как беспокойство и раздражение, а также снижают ощущение стресса. Это происходит благодаря активации парасимпатической нервной системы, что приводит к снижению уровня гормона стресса кортизола и других подобных гормонов. Более того, осознанное дыхание может помочь людям с хронической болью, уменьшая

их эмоциональную реакцию на болевые ощущения. Предварительные исследования также показывают, что дыхательные практики могут быть полезны при посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР) [1–5].

Результаты и их обсуждение

Дыхательные практики демонстрируют потенциал в профилактике и облегчении симптомов респираторных заболеваний. Целе направленное улучшение вентиляции легких посредством специфических техник способствует эффективному удалению секрета и загрязняющих веществ из дыхательных путей, минимизируя риск застойных явлений и вторичных инфекций. Одновременно укрепление респираторной мускулатуры повышает эффективность и снижает утомляемость дыхательной функции. Дыхательные практики также опосредованно воздействуют на иммунную систему, оказывая антистрессорный эффект и повышая резистентность организма к инфекционным агентам, что указывает на их перспективность в комплексной стратегии поддержания здоровья респираторной системы.

Таким образом, дыхательные практики могут рассматриваться как дополнительный инструмент в комплексной профилактике и реа-

билитации респираторных заболеваний, таких как астма, бронхит и хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) [6, 7].

Исследования подтверждают, что определенные практики влияют на работу сердца и сосудов, помогая поддерживать их здоровье. В частности, спокойное и глубокое дыхание помогает снизить артериальное давление, что может быть полезно людям с повышенным давлением или предрасположенностью к нему. Помимо этого, дыхательные упражнения благотворно влияют на вариабельность сердечного ритма (ВСР). ВСР показывает, насколько хорошо сердце адаптируется к различным ситуациям. Улучшение ВСР связано с более активной работой блуждающего нерва, важного регулятора сердечного ритма, который помогает его замедлить. Все эти процессы укрепляют сердечно-сосудистую систему, делая ее более устойчивой к стрессу и снижая вероятность развития болезней сердца и сосудов [8, 9].

Этот вывод перекликается с общепризнанным фактом о благотворном влиянии разнообразных форм физической активности на здоровье и общее состояние человека. Научно доказано, что регулярные упражнения, от умеренных аэробных нагрузок до силовых тре-

нировок, способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению иммунитета, нормализации обмена веществ и улучшению психоэмоционального фона. Дыхательные же практики, в свою очередь, представляют собой особую категорию физической активности, направленную на оптимизацию респираторной функции и гармонизацию психофизиологических процессов. Вышеперечисленные тезисы подтверждаются проведенным нами опросом (большинство респондентов уверены, что физическая нагрузка положительно влияет на их общее состояние здоровья (64,2%) и чувствуют себя более бодрыми и энергичными после занятия спортом (46,7%)) (рис. 3), а также результатами исследований других авторов [10–14].

Заключение

В современном обществе, характеризующемся высоким темпом жизни и повышенными требованиями к физическому и ментальному состоянию, растет интерес к комплексным подходам, объединяющим заботу о теле и разуме. Дыхательные практики благодаря своей доступности и многогранному воздействию на организм становятся все более популярным инструментом повышения жизненной энергии,

Как вы считаете, спорт влияет на ваше общее состояние здоровья?



Чувствуете ли вы себя более энергичным и продуктивным в дни, когда занимаетесь спортом?

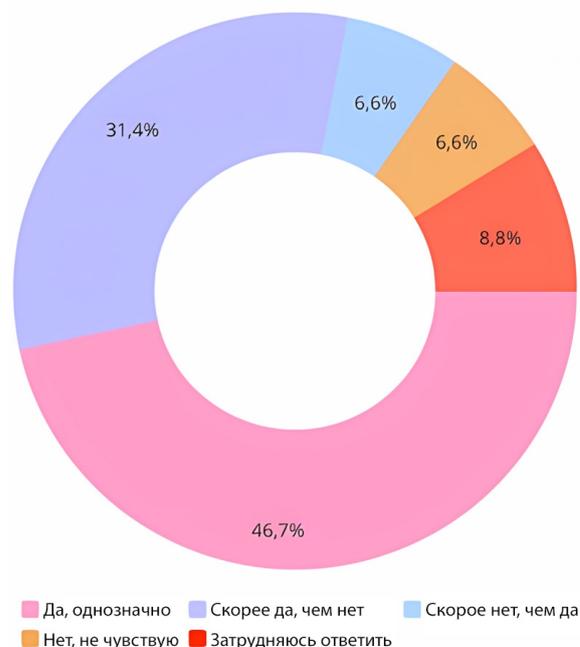


Рис. 3. Оценка влияния спорта на собственное здоровье и самочувствие, % (цвет онлайн)

Fig. 3. Assessing the impact of sports on your own health and well-being, % (color online)

улучшения концентрации внимания, снижения уровня стресса и оптимизации общего самочувствия. Раскрытие потенциала дыхания как фундаментальной функции открывает новые перспективы для повышения качества жизни и достижения гармонии между физическим и психологическим здоровьем у студентов.

Список литературы

1. Олисейчик А. С., Зубарева Т. В., Приходько А. А. Дыхательные практики и медитация как элементы здорового образа жизни // Научные исследования и разработки 2024: Гуманитарные и социальные науки : сборник материалов XLVI международной очно-заочной научно-практической конференции. Москва, 12 февраля 2004 г. М. : Научно-издательский центр «Империя», 2024. С. 83–87. EDN: CFCNET
2. Лукашова С. В. Дыхательные техники и практики в работе с паническими атаками // Фундаментальные и прикладные научные исследования: инноватика в современном мире : сборник научных статей по материалам XV Международной научно-практической конференции. Уфа, 25 октября 2024 г. Уфа : Научно-издательский центр «Вестник науки», 2024. С. 101–105. EDN: KHUKQX
3. Снежко Е. И. Влияние дыхательных упражнений на сердечно-сосудистую систему // Проблемы и перспективы организации физиологического сопровождения занятий спортом и физической культурой : сборник научных трудов молодых ученых / под ред. Н. П. Петрушкиной. Челябинск : Уральский государственный университет физической культуры, 2021. С. 208–211. EDN: PLCYEA
4. Ермолова Е. О., Гладка А. В. Дыхательные практики в повышении стрессоустойчивости личности // Развитие человека в современном мире. 2024. № 3. С. 7–19. EDN: NNVTEH
5. Астахова К. А., Лысенко Т. И. Влияние дыхательных практик на организм человека // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 107, ч. 7. С. 13–15. <https://doi.org/10.18411/tmio-03-2024-331>, EDN: YLZBZW
6. Зеленин Л. А., Паначев В. Д., Морозов А. П., Морозов Д. П. Воздействие дыхательных практик на оздоровление системы дыхания // Формирование гуманитарной среды в вузе, техникуме, школе: инновационные образовательные технологии. Компетентностный подход : материалы XXI Всероссийской науч.-практ. конф. Пермь, 22–23 апреля 2021 г. Пермь : Изд-во Перм. нац. исследу ун-та, 2021. Т. 1. С. 443–447. EDN: RAGEBX
7. Баймуханов Д. М. Самостоятельные занятия студентов дыхательными практиками при некоторых заболеваниях дыхательной системы // Вестник Омского регионального института. 2018. № 1. С. 54–56. EDN: ZUNGH
8. Каленчук И. Е., Иванова Е. В. Влияние дыхательных практик и медитаций на организм человека // Научные известия. 2022. № 31. С. 27–29. EDN: WNAZUY
9. Фролова А. В., Ермолаева С. А., Дидур М. Д. Влияние дыхательного упражнения йоги «Уддияна» на показатели

кровотока в краевом синусе // Спортивная медицина: наука и практика. 2024. Т. 14, № 1. С. 41–49. <https://doi.org/10.47529/2223-2524.2024.1.4>, EDN: GXOGWE

10. Фатеева А. М., Кращенко Н. А. Польза физической активности для здоровья // Инноватика в современном мире: опыт, проблемы и перспективы развития : сборник научных статей по материалам XVI Международной научно-практической конференции, Уфа, 13 декабря 2024 г. Уфа : Научно-издательский центр «Вестник науки», 2024. С. 439–442. EDN: KWXWAC
11. Колосов Г. Н. Физические упражнения и закаливание организма как профилактика острых респираторных заболеваний // Перспективы науки. 2022. № 10 (157). С. 192–195. EDN: CXUMXH
12. Стародубцева Е. С., Покусаев А. М. Влияние физической активности на психическое здоровье человека // 74-я Национальная научно-практическая конференция студентов и магистрантов «Молодежный вектор развития аграрной науки». Воронеж, 1 апреля – 31 мая 2023 г. Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2023. С. 558–562. EDN: LLZCSZ
13. Ткач И. М., Матухно Е. В. Роль физической культуры в профилактике депрессии и тревожных расстройств // Трансформация теории и методологии педагогических и психологических исследований : сборник научных статей. Волгоград : Издательство: ООО «Сфера», 2025. С. 37–39. EDN: PZOVRU
14. Евлевский Э. В., Петрова С. С. Физическая активность и долголетие: связь между здоровьем и спортом // Молодая наука аграрного Дона: традиции, опыт, инновации. 2024. № 8. С. 64–67. EDN: PMUOIV

References

1. Oliseychik A. S., Zubareva T. V., Prikhodko A. A. Breathing practices and meditation as elements of a healthy lifestyle. In: *Nauchnye issledovaniya i razrabotki 2024: Gumanitarnye i sotsial'nye nauki: sbornik materialov XLVI mezhdunarodnoj ochno-zaochnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii. Moscow, 12 fevraliya 2004 g.* [Scientific research and development 2024: Humanitarian and social sciences. Collection of materials of the XLVI International full-time and part-time scientific and practical conference. Moscow? February 12, 2004]. Moscow, Scientific and publishing center "Empire", 2024, pp. 83–87 (in Russian). EDN: CFCNET
2. Lukashova S. V. Breathing techniques and practices in working with panic attacks. In: *Fundamental'nye i prikladnye nauchnye issledovaniya: innovatika v sovremennom mire: sbornik nauchnykh statej po materialam XV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Fundamental and applied scientific research: innovation in the modern world: A collection of scientific articles based on the materials of the XV International scientific and practical conference]. Ufa, Scientific Publishing Center "Bulletin of Science", 2024, pp. 101–105 (in Russian). EDN: KHUKQX
3. Snezhko E. I. The influence of breathing exercises on the cardiovascular system. In: *Problemy i perspektivy organizatsii fiziologicheskogo soprovozhdeniya zanjatij sportom i fizicheskoy kul'turoj: sbornik nauchnykh trudov molodykh uchenykh. Pod red. Petrushkinoi N. P.* [Petrushkina N. P., ed.

- Problems and prospects of organizing physiological support for sports and physical culture: a collection of scientific papers by young scientists]. Chelyabinsk, Ural State University of Physical Education Publ., 2021, pp. 208–211 (in Russian). EDN: PLCYEA
4. Yermolova E. O., Gladka A. V. Breathing practices in increasing stress resistance of the individual. *Human Development in the Modern World*, 2024, no. 3, pp. 7–19 (in Russian). EDN: NNVTEH
5. Astakhova K. A., Lysenko T. I. The influence of breathing practices on the human body. *Tendentsii razvitiya nauki i obrazovaniya* [Trends in the development of science and education], 2024, no. 107, part 7, pp. 13–15 (in Russian). <https://doi.org/10.18411/trnio-03-2024-331>, EDN: YLZBZW
6. Zelenin L. A., Panachev V. D., Morozov A. P., Morozov D. P. Exposure to respiratory practices in healing the respiratory system. *Formirovanie gumanitarnej sredy v vuze, tekhnikum, shkole: innovacionnye obrazovatel'nye tehnologii. Kompetentnostnyj podhod: materialy XXI Vserossijskoj nauch.-prakt. konf. Perm', 22–23 aprilia 2021 g.* [Formation of the Humanitarian Environment in the University, Technical School, School: Innovative Educational Technologies. Competence-based Approach: Proceedings of XXI All-Russian sci.-pract. conf. Perm, April 22–23, 2021], Perm, Perm National Research University Publ., 2021, vol. 1, pp. 443–447 (in Russian).
7. Baymukhanov D. M. Independent studies of students in breathing practices for some diseases of the respiratory system. *Vestnik Omskogo regional'nogo instituta* [Bulletin of the Omsk Regional Institute], 2018, no. 1, pp. 54–56 (in Russian). EDN: ZUHGH
8. Kalenchuk I. E., Ivanova E. V. The effect of breathing exercises and meditation on the human body. *Nauchnye izvestija* [Scientific News], 2022, no. 3, pp. 27–29 (in Russian). EDN: WNAZUY.
9. Frolova A. V., Yermolayeva S. A., Didur M. D. Influence of the yoga breathing exercise “Uddiyana” on blood flow in the marginal sinus. *Sports medicine: Research and Practice*, 2024, vol. 14, no. 1, pp. 41–49 (in Russian). <https://doi.org/10.47529/2223-2524.2024.1.4>, EDN: GXOGWE
10. Fateeva A. M., Krashchenko N. A. Benefits of physical activity for health. In: *Innovatika v sovremenom mire: opyt, problemy i perspektivy razvitiya: sbornik nauchnykh statej po materialam XVI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferentsii. Ufa, 13 dekabriya 2024 g.* [Innovation in the Modern World: Experience, Problems and Development Prospects: Collection of scientific articles on the materials of the XV International scientific and practical conference. Ufa, December 13, 2024]. Ufa, Scientific Publishing Center “Bulletin of Science”, 2024, pp. 439–442 (in Russian). EDN: KWXWAC
11. Kolosov G. N. Physical exercises and body hardening to prevent acute respiratory diseases. *Science Prospects*, 2022, no. 10 (157), pp. 192–195 (in Russian). EDN: CXUMXH
12. Starodubtseva E. S., Pokusaev A. M. The influence of physical activity on human mental health. *74-ja Nacional'naja nauchno-prakticheskaja konferentsija studentov i magistrantov “Molodezhnyj vektor razvitiya agrarnoj nauki”.* Voronezh, 1 aprlja – 31 maja 2023 g. [74th National Scientific and Practical Conference of Students and Undergraduates “Youth Vector of Development of Agricultural Science.” Voronezh, April 1 – May 31, 2023]. Voronezh, Voronezh State Agrarian University named after Emperor Peter I Publ., 2023, pp. 558–562 (in Russian). EDN: LLZCSZ
13. Tkach I. M., Matukhno E. V. The role of physical education in the prevention of depression and anxiety disorders. In: *Transformatsija teorii i metodologii pedagogicheskikh i psihologicheskikh issledovanij: sbornik nauchnykh statej* [Transformation of the theory and methodology of pedagogical and psychological research: Collection of scientific articles]. Volgograd, Publisher OOO Sfera, pp. 37–39 (in Russian). EDN: PZOVUR
14. Evglevsky E. V., Petrova S. S. Physical activity and longevity: The link between health and sports. *Molodaja nauka agrarnogo Dona: traditsii, opyt, innovatsii* [Young Science of the Agrarian Don: Traditions, Experience, Innovations], 2024, no. 8, pp. 64–67 (in Russian). EDN: PMUOIV

Поступила в редакцию 30.04.2025; одобрена после рецензирования 18.05.2025; принята к публикации 30.05.2025
The article was submitted 30.04.2025; approved after reviewing 18.05.2025; accepted for publication 30.05.2025