(cc) BY

Наумова Альбина Андреевна
студентка
Краснодарский филиал
ФГБОУ ВО «Российский экономический
университет им. Г.В. Плеханова»
г. Краснодар, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ МЕДИТАЦИИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация*: в статье рассмотрены актуальные психофизиологические вопросы влияния медитаций на общее состояние здоровья человека.*

Ключевые слова*: физкультура, спорт, медитации, качество жизни, духовные практики, ментальное здоровье, здоровый образ жизни.*

Результаты исследования и их обсуждение. Медитативные практики, в первую очередь, нацелены на улучшение способности самоконтроля человека [2; 5]. Главным аспектом, влияющим на концентрацию внимания человека, является осознанность. Осознанность – это сложносоставная характеристика организации психической деятельности, базирующаяся на контроле внимания и ограничении мыслительного и эмоционального автоматизма, и характеризующаяся увеличением осведомленности о текущих психических и физиологических процессах [3; 4; 6].

Одной из самых распространённых и объективных методик оценки уровня осознанности, а также измерения различных его аспектов в ходе ведения тренировок служит опросник осознанности и шкала оценки осознанности и внимательности [1].

Опросник состоит из 39 утверждений с выбором оценки справедливости утверждения для человека по 5-балльной шкале Ликкерта от «никогда или очень редко верно» до «очень часто или почти всегда верно».

В данном опроснике выделяется пять фактов реагирования: описание – называние, умение обратить свои эмоции, ощущения, мысли в слова; безоценоч-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ность – умение нейтрально воспринимать получаемый опыт, не давать ему позитивной или негативной оценки; не реагирование – нейтральное отношение к возбудителям; осознанность действий – способность к концентрации, действию на «автоматизме»; наблюдение – проявление внимательности к собственным ощущениям, чувствам, мыслям.

Примерное время тестирования 10–15 минут респондентам даётся неограниченное время. По результатам, по каждому из факторов испытуемый получает количество баллов от 8 до 40, где значение больше 16 считается выше среднего, а 24 высоким.

В исследовании принимали участие 21 респондент возраста от 18 до 21 года. Каждый из них предварительно ответил на ряд вопросов, касающихся вовлечённости в тему медитативных практик.

По результатам исследования больше половины студентов (54,5%) положительно относятся к медитациям, остальные (45,5%) – нейтрально.

Также больше половины имели опыт медитирования (63,6%).

По шкале осознанности большинство оценило себя на 8 (45,5%) и на 5 (18,2%).

Данная выборка показала, что студенты, проявившие заинтересованность в теме медитативных практик, ответив положительно на 1, 2 и 3 вопросы, показали чуть более высокий средний балл осознанности, чем остальные.

Расчёты производились на основе среднеарифметического всех показателей индивидуально, а затем на групповой основе. Студенты, занимающиеся или желающие заняться медитациями набрали около 29,5 баллов в среднем, а те, кто не заинтересован в этой теме 26,6 баллов.

Заключение. Респонденты, заинтересованные в теме медитаций, а также проявляющие интерес к своему внутреннему состоянию, желающие улучшать своё физическое и ментальное здоровье, менее подвержены трудностям в борьбе с неконтролируемыми сознанием факторами, в том числе вредным привычкам, вспыльчивостью, депрессивным состояниям.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Это оказывает влияние на их общее самочувствие и работоспособность всего организма.

Заключение. Медитации играют большую роль в развитии осознанности, оказывая глубокое влияние на ментальное здоровье, помогая создавать значимые возможности для его процветания.

Список литературы

1. Александров С.Г. Отношение студентов к физической культуре и спорту: социологический анализ / С.Г. Александров, С.Ю. Дудникова // Наука и образование: актуальные вопросы, проблемы теории и практики: сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 67–70.

2. Величко Я.В. О современных оздоровительных системах упражнений в физическом воспитании студентов вузов / Я.В. Величко // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 224–226.

3. Жолобкова Д.А. Физкультурно-оздоровительный потенциал йоги в физическом воспитании студентов вузов / Д.А. Жолобкова // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: материалы II Всероссийской научно-практической конференции / гл. ред. Ж.В. Мурзина. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 236–237.

4. Меркотан Д.Д. Роль занятий йогой в практике физического воспитания студентов КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова / Д.Д. Меркотан, С.Г. Александров // Проблемы современного социума глазами молодых исследователей: материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград: ВФ РЭУ им. Г.В, Плеханова, 2021. – С. 537–540.

5. Чуприянов Н.Е. К вопросу о духовном и физическом совершенствовании студентов, занимающихся каратэ-до / Н.Е. Чуприянов, С.Г. Александров // Гума-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

нитарные, естественно-научные и технические аспекты современности: материалы XXXIII Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов н/Д.: РГГУ, 2021. – С. 236–239.

6. Danny J.J. Wang Cerebral blood flow changes associated with different meditation practices and perceived depth of meditation // Medical research – 2011. – P. 11–15.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)