

3. Ильин Е. Психология спорта. - учебное пособие/Е. Ильин. – LAP LAMBERT Academic Publishing, 2014. – 196с.

4. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.

УДК. 37.037.1

## **ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ С ЦЕЛЬЮ УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

**Сиверкина Т.Е.**

УО «Государственный Университет Управления», г. Москва, Российская Федерация

**Аннотация:** в современном мире, каждый человек подвержен влиянию огромного количества стресса, из-за которого сильно ухудшается здоровье, появляется множество заболеваний. Студенты – как раз та группа людей, которая наиболее сильно ощущает на себе данную проблему. Введение медитации и йоги в образовательную дисциплину по физической культуре для студентов, действительно повысят уровень концентрации и внимания, а также поспособствует снижению уровня стресса и его воздействию на организмы современных студентов, так как медитация позволяет расслабиться, избавиться от лишних мыслей и привести свое тело в состояние покоя, на период ее проведения.

**Ключевые слова:** студенты, медитация, йога, физическая культура, спорт.

Современный мир очень быстро развивается и переживает различные изменения. Бешеный жизненный ритм, огромный поток информации, множество срочных задач – вот, что практически ежечасно окружает человека, живущего в нем. Особенно «динамичный» образ жизни, приходится вести студентам. Ведь именно в этот период человек пытается найти свой путь – устроиться на работу, посещать занятия в вузе и т.д. При таком жизненном темпе очень легко забыть о своем здоровье. Помимо сидячего образа жизни, сбитого режима сна и питания, студенты претерпевают огромные стрессы, что крайне негативно сказывается как на психическом, так и на физическом состоянии. Переживания и нервозность истощают организм не хуже любой болезни и влекут за собой огромное множество проблем, начиная от бессонницы и заканчивая дистрофией. Всё это, в свою очередь, формирует проблему резкого роста заболеваемости студентов и снижения уровня их физической подготовки. Проблема психологического здоровья студентов более, чем актуальна, так как она напрямую влияет на физическое состояние, и требует нахождения способов решения.

Многие спортсмены включают медитацию в свои ежедневные тренировки. Йоги и мастера различных боевых искусств пользуются техникой медитирования ради успокоения, очищения мыслей и других полезных «бонусов». На самом деле, медитировать можно и нужно каждому, и для этого даже необязательно быть спортсменом. Практика медитирования – отдых мозга от неустанной переработки бесконечного потока информации. Благодаря ей можно обрести полный контроль над собственными эмоциями и сознанием. Польза медитации заключается в ее благотворном воздействии на организм, в частности тренировке мозга. Медитация способна восстанавливать клетки мозга, улучшать физическое и психическое здоровье человека, налаживать его социальную жизнь и мировосприятие. Помимо этого, практика медитирования благотворно влияет на: повышение концентрации и памяти; рост продуктивности и скорости принятия решений; развитие способности одновременно обрабатывать потоки разной информации; устранение внутренних причин психических расстройств и зависимостей; профилактика заболеваний, являющихся следствием психологических расстройств; снижение риска сердечно-сосудистых

заболеваний и воспалительных процессов; поднятие иммунитета и продолжительность жизни; грамотный расход ресурсов человеческого организма.

Среди студентов 2 курса ГУУ был проведен педагогический эксперимент. В этом исследовании приняли участие 2 группы девушек, которые занимались физической культурой на отделении фитнес. Исследователи-преподаватели наблюдали за эмоциональным состоянием и вниманием во время занятий физической культурой на протяжении одного семестра. При этом 26 девушек учились осознанности с помощью медитации и дыхательных упражнений, а 34 студентки учились «отдыхать» – они занимались расслабляющими упражнениями, специально подобранной музыкой. Обе группы хорошо отдыхали и набирались сил, но с тестами и опросниками, определяющие уровень внимания и концентрации, первая группа справилась гораздо эффективнее.

Медитирование улучшило контрольные показатели студенток в таких категориях, как: способность продуктивного рассуждения в новых ситуациях; скорость обработки информации; способность достигать благоприятного эмоционального и психического самочувствия и поддерживать его; совокупность характеристик, включающих когнитивное функционирование, индивидуальные особенности и социальное поведение; уровень беспокойства. Так же у испытуемых наблюдалось понижение уровня стресса, а также улучшение концентрации, внимания и повышение устойчивости к физическому воздействию стресса на организм во время экзаменов.

Разработка комплекса упражнений по укреплению психического здоровья могла бы очень помочь большому количеству студентов, улучшить их состояние и привлечь к спорту. Зал для проведения таких занятий не требует сложного инвентаря. Для проведения занятий нужны только спортивные коврики и аудиосистема. Вначале преподавателю предстоит провести разминку со студентами, пройти модуль йоги, а затем приступить к самой медитации. Преподаватель может самостоятельно проговаривать текст медитации, сопровождая его музыкой и звуками из аудиосистемы.

### ***Литература.***

1. Корогодина, Е. А. Внедрение фитнес-йоги в учебный процесс студентов/Е.А Корогодина // *Региональный вестник*, 2020. –№1. – С. 47-48.

2. Медведева, А. С. Применение асан фитнес-йоги в системе физического воспитания студентов ВУЗов/А.С. Медведева, Д.А. Кружков // *Вестник Майкопского государственного технологического университета*, 2017. –№2. – С. 59-64.

3. Сиверкина, Т.Е. Оценка влияния занятий физической культурой и спортом на психологическое состояние студентов/Т.Е. Сиверкина// *В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта. – Чебоксары-Ташкент, 2023. – С. 786-790.*

4. Степурко, А.А. Развитие подвижности суставов у студентов средствами хатха-йоги в процессе физического воспитания / А.А. Степурко, А.Н. Гусев А.Н. // *Успехи современной науки и образования*, 2017. – №8. –С. 111-114.