

физических способностей и помогают достигать гармоничного развития двигательных навыков.

Регулярная оценка и контроль развития физических качеств студентов, включая тестирование и самоконтроль, являются важными составляющими успешного тренировочного процесса.

Таким образом, включение футбола в программу элективных дисциплин по физической культуре и спорту позволяет решить ряд задач вузовского физического воспитания: разностороннее развитие физических качеств, формирование позитивного отношения к физической культуре и спорту, воспитание социально-личностных качеств и командных компетенций. Это в свою очередь способствует формированию конкурентно-способной личности для будущей профессиональной деятельности.

Литература.

1. Абзалов, Р. А. Особенности развития быстроты движений у спортсменов различной спортивной подготовленности / Р. А. Абзалов, Р. Р. Абзалов, Н. И. Абзалов, А. М. Валее, С. В. Абзалова. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 8. – С. 70-74.

2. Васенков, Н. В. Физическое здоровье современных студентов / Н. В. Васенков, Д. Г. Кузьмичева, Е. М. Софронова // Глобальный научный потенциал. – Санкт-Петербург : ТМБ принт. – 2019. – № 4 (97). – С. 59-61.

3. Галанская, А. В. Игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре / А. В. Галанская, И. Ф. Ибрагимов, Н. М. Закирова // Вопросы педагогики. – 2021. – № 12-1. – С. 87-91.

4. Касакин, А. М. Футбол на занятиях физической культурой в технических вузах / А. М. Касакин, С. В. Севодин // Образование от —А до —Я. – 2022. – № 4. – С. 47-49.

5. Мочалов, Н. С. Влияние футбола на студентов / Н. С. Мочалов, А. Б. Хабибулин // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 98-9. – С. 116-117.

УДК 376.33

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА: ПОТЕНЦИАЛ МЕДИТАЦИОННЫХ ПРАКТИК

Чайченко М.В.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

В этом материале исследуется, как йога и техники дыхания могут способствовать повышению общего самочувствия и снижению уровня стресса среди людей с сенсорными депривациями (нарушениями слуха).

*Практики медитации и дыхания не только способствуют психофизической адаптации человека и укреплению его здоровья, но и помогают бороться с эмоциональными трудностями, включая стресс. **Ключевые слова:** самочувствие, нарушение слуха (сенсорные депривации), йога, медитативные и дыхательные практики, снятие стресса.*

EMOTIONAL HEALTH OF PEOPLE WITH HEARING IMPAIRMENT: THE POTENTIAL OF MEDITATION PRACTICES

Chaychenko M.V.

State University of Social Sciences and Humanities,
Kolomna, Russian Federation

*This article explores how yoga and breathing techniques can promote overall well-being and reduce stress among people with sensory deprivation (hearing impairment). Meditation and breathing practices not only promote psychophysical adaptation and improve health, but also help manage emotional difficulties, including stress. **Keywords:** well-being, hearing impairment (sensory deprivation), yoga, meditation and breathing practices, stress relief.*

Введение. Важность данного исследования обусловлена возрастающим спросом на недорогие и действенные способы борьбы со стрессом и повышения общего жизненного тонуса среди людей с ослабленным слухом. Подобные подходы приобретают особое значение, принимая во внимание тот факт, что эта категория граждан нередко подвержена усугубляющимся трудностям в общении и социальной обособленности, что, в свою очередь, провоцирует более высокий уровень стресса и эмоциональных расстройств [2]. В основе работы лежит значительный потенциал медитационных и дыхательных техник, выступающих в роли немедикаментозных, легкодоступных и неопасных инструментов для достижения внутреннего равновесия и благополучия. Тем не менее, несмотря на установленную результативность этих методик среди широкой общественности, их применение и приспособление для нужд лиц с нарушениями слуха остаются недостаточно исследованными [1,4].

Данная работа ставит перед собой цель - научно-теоретически обосновать, насколько эффективными являются медитационные и дыхательные практики как доступные и адаптируемые методы для улучшения общего состояния здоровья и уменьшения стресса у людей с нарушениями слуха.

Для организации исследования были использованы следующие **методики:** изучение специализированной научной литературы, непосредственное наблюдение, тестирование, проведение бесед и анкетирование. В исследовании приняли участие 20 человек, имеющих различные степени нарушений слуха, от легких до полных.

Результаты исследований. Все участники были разделены на две группы: экспериментальную, состоящую из 10 человек, которые в течение шести месяцев занимались медитационными (включая йогу) и дыхательными упражнениями, и контрольную, также из 10 человек, которая не участвовала в этих занятиях, но продолжала вести обычный образ жизни.

До начала исследования (определение базового уровня) и после его окончания (через шесть месяцев) проводилось всестороннее психологическое тестирование. Для измерения уровня стресса применялась Шкала воспринимаемого стресса (PSS-10), для оценки тревожности – Шкала самооценки тревоги Спилбергера-Ханина (STAI), а для определения уровня депрессии – Шкала депрессии Бека (BDI). Кроме того, участники заполняли анкеты, касающиеся общего самочувствия, качества сна, мышечного напряжения, наличия боли и удовлетворенности проходимыми занятиями. С помощью анкетирования также было необходимо определить мотивационные потребности, морфофункциональные характеристики, уровень физической подготовки, состояние когнитивных функций, эмоциональное состояние и общее качество жизни.

Для людей, испытывающих сенсорные нарушения, повседневные вызовы усугубляются постоянным эмоциональным напряжением, вызванным барьерами в общении, социальной изоляцией и недопониманием [3,4]. В свете этого, разработка эффективных стратегий для поддержания общего благополучия и снижения уровня стресса приобретает первостепенное значение. Учитывая существующую теоретическую базу, настоящее исследование было призвано оценить эффективность йоги и дыхательных техник как инструментов для улучшения самочувствия и облегчения стресса среди лиц с нарушениями слуха. Мы провели тщательное эмпирическое исследование, чтобы проверить предположение о положительном влиянии этих практик на психоэмоциональное и физическое состояние данной группы населения.

Занятия, включающие медитационные и дыхательные практики, проводились дважды в неделю по одному часу. Программы были тщательно разработаны и адаптированы опытным инструктором, специализирующимся на работе с людьми с нарушениями слуха, с активным использованием визуальных подсказок, жестов, тактильных ориентиров и наглядных материалов. Каждое занятие начиналось с разминки, затем следовали асаны (позы йоги), пранаяма (дыхательные упражнения), шавасана (релаксация) и завершающая медитация. Во время занятий фиксировалась динамика изменений физического состояния, уровня концентрации внимания и общего самочувствия. В дополнение к количественным данным, в конце программы была проведена серия качественных интервью с участниками экспериментальной группы для сбора субъективных отзывов об их переживаниях, ощущениях и достигнутых результатах.

Анализ полученных данных показал статистически значимые различия между экспериментальной и контрольной группами. Уровень стресса в экспериментальной группе снизился в среднем на 35% по шкале PSS-10, тогда как в контрольной группе заметных изменений не наблюдалось. Аналогично, уровень тревожности по шкале STAI уменьшился на 30% в экспериментальной группе, в то время как у контрольной группы показатели остались стабильными. Уровень депрессивных симптомов по шкале BDI снизился на 25% в экспериментальной группе, без существенных изменений в контрольной. Подавляющее большинство участников экспериментальной группы (87%) отметили улучшение общего самочувствия, включая повышение уровня энергии и настроения. Качество сна улучшилось у 73% участников, а физическое состояние характеризовалось улучшением гибкости, силы и снижением мышечного напряжения. Наблюдения и интервью подтвердили рост концентрации, уверенности в себе и развитие навыков невербальной коммуникации. Участники высоко оценили визуальную поддержку и индивидуальный подход, отметив, что йога и дыхательные практики помогли им лучше справляться со стрессом и обрести внутреннюю гармонию.

Заключение. Полученные результаты убедительно демонстрируют положительное влияние регулярных занятий адаптированной йогой и дыхательными практиками на общее самочувствие, уровень стресса и эмоциональное состояние людей с нарушениями слуха. Исследование подтвердило, что эти практики могут служить действенным инструментом для повышения качества жизни данной категории населения.

Литература.

1. Гринберг, Р. Йога для начинающих / Р. Гринберг. – Москва : Эксмо, 2018. – 192 с.
2. Горовой, В. А. Виды спортивной деятельности студентов, как средство физической рекреации / В. А. Горовой, Г. В. Швец, Е. Д. Митусова. // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка, – 2020. № 3 С. 38-40.
3. Симонян, Л. А. Информационно-спортивные технологии, применяемые студенческой молодежью / Л. А. Симонян, Е. Д. Митусова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, – 2023. № 4. С. 24.
4. Швец, Г. В. Адаптивная физическая культура в социализации личности учащихся младших классов вспомогательной школы. / Г. В. Швец, Е. Д. Митусова. // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка, – 2020. № 2. С. 28.