

## ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЙОГИ И МЕДИТАЦИИ НА ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

М. А. Курс, А. С. Якушкина

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь  
e-mail: marinamayq@gmail.com*

Статья посвящена исследованию влияния йоги и медитации на психоэмоциональное состояние студентов биологического факультета Белорусского государственного университета. В работе проанализированы преимущества йоги и медитации для студентов, исследованы возможности включения практик в занятия физической культурой. Проведен опрос среди студентов биофака БГУ для определения степени интереса студентов к йоге и медитации и влияния методик на психическое здоровье и самочувствие. Были предоставлены рекомендации по включению йоги и медитации в программу занятий физической культурой в университете.

The article is devoted to the study of the influence of yoga and meditation on the psycho-emotional state of students of the Biology Department of the Belarusian State University. The paper analyzes the benefits of yoga and meditation for students, explores the possibilities of including the practices in physical education. A survey was conducted among the students of the BSU Biology Faculty to determine the degree of students' interest in yoga and meditation and the influence of the techniques on mental health and well-being. Recommendations were provided for the inclusion of yoga and meditation in the physical education program at the university.

**Ключевые слова:** йога, медитация, психоэмоциональное состояние, студенты, физическая культура.

**Keywords:** yoga, meditation, psycho-emotional state, students, physical education.

Современные студенты сталкиваются с многочисленными стрессовыми факторами, связанными с учебной нагрузкой, социальными взаимодействиями и нехваткой времени для отдыха и саморазвития. Это может приводить к ухудшению психоэмоционального состояния, снижению учебной мотивации и ухудшению общего самочувствия.

В поисках путей улучшения психоэмоционального здоровья студентов особое внимание привлекают практики йоги и медитации. Эти традиционные восточные дисциплины известны своим положительным влиянием на тело и ум, способствуя релаксации, улучшению концентрации, снижению стресса и развитию самосознания. Йога и медитация рассматриваются как дополнительные методы, направленные дополнить занятия физической культурой, способствующие гармоничному развитию тела и ума.

Цель исследования: выявить эффективность включения практик йоги и медитации в занятия физической культурой как способа улучшения психического здоровья студентов.

Методы исследования: изучение литературы по теме исследования и методик, которые можно реализовать на занятиях физической культурой и спортом, проведение опроса среди студентов биологического факультета БГУ с целью узнать их мнение о йоге и медитации, а также выявить их психоэмоциональное состояние и удовлетворенность занятиями на момент опроса.

Полученные результаты позволили оценить потенциал йоги и медитации как инструментов улучшения психоэмоционального здоровья студентов и послужили основой для разработки рекомендаций по включению практик йоги и медитации в учебный процесс.

Спорт, занятие физической культурой оказывают колоссальное влияние на психоэмоциональное состояние студентов. Продолжительные нагрузки, оказываемые на обучающихся, часто являются причиной психологических и физических проблем.

На данный момент йога – достаточно распространенная система упражнений, как для тела, так и для мозга. Правильное использование методик йоги может дополнить занятия спортом, улучшая качество физической подготовки студентов. Одной из основ йоги являются асаны – физические позы, используя которые можно стабилизировать нервную систему, восстановить концентрацию внимания и, что не менее важно, укрепить физическое состояние своего тела.

Студенты, на постоянной основе сталкивающиеся с непрерывным потоком информации, сбитым графиком сна и бодрствования, зачастую сталкиваются с психическими проблемами и нуждаются в психоэмоциональной разгрузке мозга. Многие психологи и психотерапевты в таких случаях советуют в том числе занятия спортом, не требующие резких движений и спешки, а наоборот, тягучим, спокойным и плавными тренировками. На основе этого можно сделать вывод, что йога на занятиях физической культурой может помочь студентам дать мозгу отдохнуть. Занятия йогой помогают размять тело, сделать его более пластичным и равномерно развитым, что способствует повышению эффективности в дальнейшей учебе. Также использование различных асан на занятиях в зале или на природе (если этому позволяют условия) способно помочь студентам, чувствующим себя энергетически и физически истощенными. Йога развивает общую выносливость организма за счет развития дыхательной системы студентов, а также улучшая кровообращение и пищеварение [1].

Студентам, которым разрешено заниматься бегом, могут подойти некоторые комплексы, применяемые в йоге как до, так и после бега. Перед пробежкой специалисты рекомендуют недлительную растяжку, чтобы разогреть мышцы и подготовиться к занятию [2]. Данный комплекс асан включает в себя суставную гимнастику и комплекс, называемый приветствием солнцу. После бега может быть применена методика удерживания поз уже в течение более длительного времени [3].

Используя различные асаны на занятиях физической культурой, можно дать нагрузку на различные группы мышц. Асаны подразумевают длительное сохранение определенных поз, что расслабляет нервную систему и способствует ее успокоению [1]. Также на занятиях физической культурой можно использовать пранаямы, так называемые дыхательные практики. Дыхательные упраж-

нения положительно влияют на насыщение крови кислородом и также успокаивают нервную систему [3].

В конце занятия йогой профессионалы советуют медитацию для максимального положительного эффекта на психоэмоциональное состояние студентов [2].

После активного занятия спортом на занятиях по физической культуре или на тренировке медитация снижает пульс и замедляет дыхание, что способствует восстановлению нервной системы [4].

Цель медитации – это приведение психики человека в состояние полного спокойствия, сопровождающееся расслаблением тела и повышением концентрации и осознанности. Медитация помогает справляться с физическим и эмоциональным напряжением, а также с истощением, которое может появиться после занятий спортом [4]. За небольшой промежуток времени правильной медитации можно качественно восстановиться после физических нагрузок, быстрее реабилитироваться от накопившегося стресса, улучшить умственное состояние.

При занятии спортом высвобождается энергия, вырабатываются эндорфины. Медитация закрепляет ощущения, расслабляет тело, что ассоциируется как благоприятный опыт. Это помогает людям относиться бережнее к своему здоровью, осознанно принимать свое тело, понимать важность физических упражнений и медитативных практик для психоэмоционального состояния [5].

Медитация хорошо вписывается не только в окончание тренировок и занятий физкультурой, но отлично подходят для их начала. Введение медитаций перед занятиями положительно влияет на психоэмоциональное состояние студентов: помогает избавиться от тревожных мыслей, от лишней скованности и напряженности в теле, восстанавливают умственное равновесие [4]. Таким образом, студент повышает фокус, он способен быстро реагировать на возникающие ситуации.

Следует отметить, что медитативные упражнения очень важны перед соревнованиями и важными матчами. Стресс мешает человеку и провоцирует ошибки, а медитации способны помочь спортсмену сконцентрироваться и успокоиться, что значительно повышает результаты соревнований и собственные показатели [6].

На основе исследования воздействия йоги и медитации на психоэмоциональное состояние студентов был проведен опрос среди студентов биологического факультета БГУ. В опросе участвовало 65 человек различных специальностей, курсов и групп. Шесть вопросов требовали от студентов ответов «да» или «нет» и были направлены на изучение заинтересованности обучающихся в йоге и медитации. Следующей задачей было выяснение предпочитаемого студентами вида спорта (активный, на улице, или занятия в спортзале). В конце студентам было предложено оценить собственное психоэмоциональное состояние, на основе чего был построен график.

Больше половины студентов биологического факультета никогда не занимались йогой или медитацией. Однако при опросе данных студентов выяснилось, что большинство хотели бы, чтобы на занятиях физической культурой использовали практику йоги и медитации (таблица 1).

Из 24 человек, которые занимались йогой, только 2 не получило положительного эффекта на психоэмоциональное состояние. 100-процентный положительный результат мы обнаружили у студентов, занимающихся медитацией (таблица 1).

**Таблица 1 – Результаты опроса изучения интереса обучающихся к йоге и медитации**

Вопрос	Ответ «да», кол-во чел.	Ответ «нет», кол-во чел.
Занимались/занимаетесь ли вы йогой?	24	41
Занимались/занимаетесь ли вы медитацией?	13	52
Хотели бы вы заниматься йогой?	26	15
Хотели бы вы заниматься медитацией?	30	22
Влияла ли йога положительно на ваше психоэмоциональное состояние?	22	2
Влияла ли медитация положительно на ваше психоэмоциональное состояние?	13	0

Дальнейшие исследования проводилось для того, чтобы узнать насколько эффективно может повлиять использование практик йоги и медитации на занятиях физической культурой на студентов. 77 % из опрошенных студентов больше предпочитают занятия в спортзале, остальные выбирают активный спорт на улице (таблица 2).

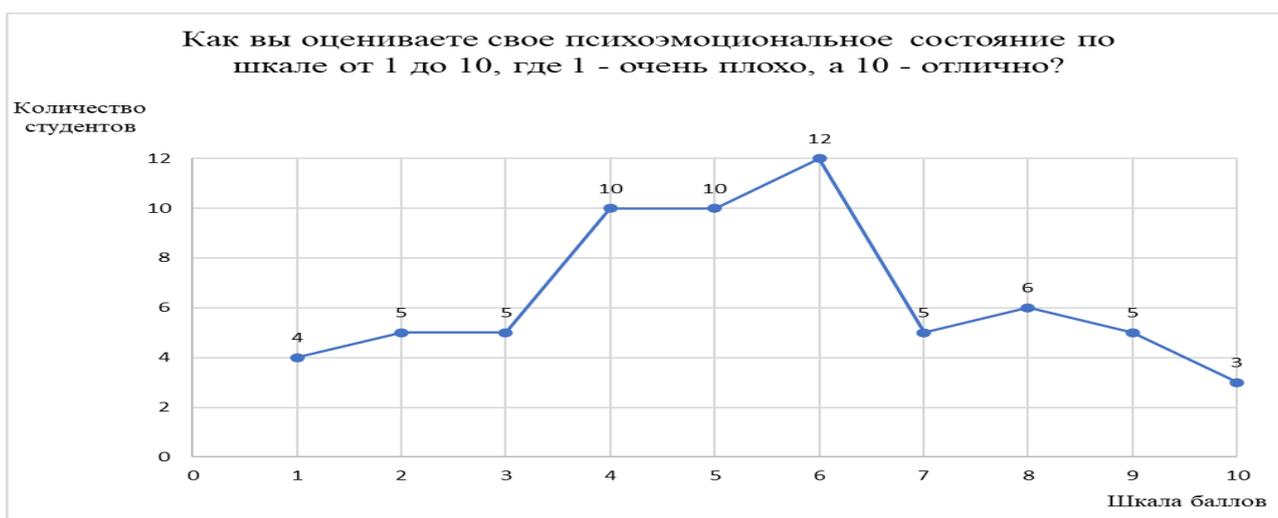
**Таблица 2 – Результаты опроса изучения предпочитаемого студентами вида спорта**

Вопрос	Активный спорт	Занятия в спортзале
Вы предпочитаете активный спорт (бег, ходьба, лыжи) или занятия в спортзале?	15	50

В ходе опроса было выяснено, что чаще всего студенты оценивают свое психоэмоциональное состояние на 4–6 баллов из 10, где 10 – отлично, а 1 – очень плохо (рисунок). Тем самым можно сделать вывод, что студентам необходимо больше уделять времени своей психике. Внедрение техники йоги и медитации во время занятий спортом поможет расслабить нервную систему обучающихся.

Проведенное исследование подтвердило, что йога и медитация могут быть эффективными инструментами для улучшения психоэмоционального состояния студентов. Результаты опроса показали, что большинство студентов биологического факультета БГУ считают, что йога и медитация способны снизить стресс, улучшить концентрацию и общее самочувствие.

Важно отметить высокий уровень интереса к йоге и медитации среди студентов, даже среди тех, кто ранее не занимался этими практиками. Это свидетельствует о растущем понимании важности гармоничного развития тела и ума и поиска эффективных методов управления стрессом.



**Рисунок – Психоэмоциональное состояние студентов биологического факультета БГУ**

Исследование подтверждает потенциал включения йоги и медитации в программу занятий физической культурой. Включение этих практик может способствовать не только физическому здоровью студентов, но и улучшению их психического состояния, увеличению концентрации внимания. Рекомендуется проводить дополнительные исследования, чтобы определить оптимальные методы включения йоги и медитации в занятия физической культурой, а также проследить их долгосрочное влияние на психоэмоциональное состояние студентов.

Важно помнить, что йога и медитация не могут полностью помочь избавиться от проблем со стрессом у обучающихся, но они могут стать ценным инструментом для улучшения качества жизни студентов.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Парфененкова, Ю. В. Влияние йоги на физическую и психологическую подготовку / Ю. В. Парфененкова, А. Ю. Коробкова // Юный ученый. – 2024. – № 76.
2. Егорович, В. С. Использование оздоровительной системы йога в тренировочном процессе силового атлетизма / В. С. Егорович // Вестник Бурятского государственного университета. Философия. – 2012. – № 13. – С. 34–37.
3. Saraswati, P. The Impact of Yoga on Athletes' Mental Well-Being: An Experimental Study / P. Saraswati, S. Kanaujia // PubMed. – 2024.
4. Рафаилевна, А. Л. Преимущества введения медитации и пранаямы перед и после занятий физической культуры / А. Л. Рафаилевна, П. Д. Михайлович // Бюллетень науки и практики. – 2021. – Т. 7, № 7. – С. 304–309.
5. Широкова, Е. О роли медитации в процессе физической активности / Е. Широкова, М. Щеголева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6, № 1. – С. 70–75.
6. Апалькова, А. М. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса / А. М. Апалькова, В. Г. Полинский, Н. А. Герасимова // Юный ученый. 2018. – № 2. – С. 140–144.