

УДК 37.013.75

https://doi.org/10.33619/2414-2948/68/40

## ПРЕИМУЩЕСТВА ВВЕДЕНИЯ МЕДИТАЦИИ И ПРАНАЯМЫ ПЕРЕД И ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

©Аглиулова Л. Р., ORCID: 0000-0002-3743-2232, Казанский национальный  
исследовательский технологический университет,  
г. Нижнекамск, Россия, agliulova166@gmail.com

©Панягин Д. М., ORCID: 0000-0001-7589-3569, Казанский национальный исследовательский  
технологический университет, г. Нижнекамск, Россия, denis.panyagin@mail.ru

## THE ADVANTAGES OF INTRODUCING MEDITATION AND PRANAYAMA BEFORE AND AFTER PHYSICAL EDUCATION

©Agliulova L., ORCID: 0000-0002-3743-2232, Kazan National Research Technological  
University, Nizhnekamsk, Russia, agliulova166@gmail.com

©Panyagin D., ORCID: 0000-0001-7589-3569, Kazan National Research Technological  
University, Nizhnekamsk, Russia, denis.panyagin@mail.ru

*Аннотация.* В данной работе рассматриваются преимущества внедрения медитации и дыхательных упражнений в программу физической культуры. Занятия спортом сами по себе вызывают стресс в нашем организме, в дополнении к ним на уроках физической культуры проводятся различные состязания, что сильно и разносторонне влияет на состояние студентов. Доказано, что в это время медитация способна устранять напряжение (мышечное и психологическое), беспокойство и улучшить время восстановления организма после тренировок. Несколько минут до и после занятий способны значительно увеличить качество их проведения, к тому же имея накопительный эффект. Медитацией и пранаямой может заниматься каждый без ограничений по физическому состоянию, на это не требуется никаких специальных условий. В ходе исследования было выявлено, что введение данных практик значительно улучшит показатели всех спортсменов, по сравнению с другими видами подготовки. Студенты восстанавливались быстро, при этом находясь в подъемном состоянии души и тела, не испытывая привычных перегрузок после занятий спортом.

*Abstract.* This article discusses the benefits of introducing meditation and breathing exercises into the physical education program. Sports activities in themselves cause stress in our body, in addition to them, various competitions are held in physical education lessons, which strongly and versatile affects the condition of students. During this time, meditation has been shown to relieve tension (muscle and psychological), anxiety, and improve recovery time from exercise. A few minutes before and after classes can significantly increase the quality of their conduct, moreover, having a cumulative effect. Anyone can practice meditation and pranayama without restrictions on their physical condition; no special conditions are required for this. In the course of the study, it was revealed that the introduction of these practices will significantly improve the performance of all athletes in comparison with other types of training. Students recovered quickly, while being in an elevated state of mind and body, without experiencing the usual overloads after sports.

*Ключевые слова:* медитация, физическое и эмоциональное восстановление, пранаяма, концентрация, осознанность.

*Keywords:* meditation, physical and emotional recovery, pranayama, concentration, awareness.

Соревнования и занятия спортом в целом связаны с физическим и эмоциональным напряжением и не все студенты способны с ними справиться. К тому же все занимающиеся спортом истощаются после упражнений, и им необходимо качественное восстановление. А медитация и дыхательная гимнастика способны улучшить качество занятий всех людей. Они помогают реабилитироваться быстрее после стресса, использовать свои умения и навыки на 100% и не испытывать перегрузок [1–9]. Всего пару минут способны восстановить ваши силы и духовное здоровье перед предстоящим важным действием и после него.

В связи с решением начать обучать студентов вуза медитации дыхательным упражнениям на уроках физической культуры было выявлено следующее:

- Студенты стали показывать более высокие результаты во время матчей;
- Они стали совершать меньше невнимательных ошибок во время занятий;
- Перестали испытывать чувство опустошения после тренировок;
- Овладели умениями восстанавливать свои жизненные ресурсы;
- Осознали эффективность организации восстановления души и тела.

Медитация — умственное действие, цель которого — приведение психики человека в состояние углубленности и сосредоточенности; сопровождается телесной расслабленностью, отсутствием эмоциональных проявлений, отрешенностью от внешних объектов. Методы медитации многообразны. Играет важную роль в индийской философии и религии (особенно в йоге), в Древней Греции — в пифагореизме, платонизме и неоплатонизме, в мистике суфизма, отчасти — православия и католицизма. Интерес к медитации и ее психотерапевтическим аспектам характерен для некоторых течений психоанализа.

Медитация во всех ее формах имеет много доказанных преимуществ. Очищая чакры, расслабляя, помогая справляться со стрессом или просто давая более свежий взгляд на работу, она всегда будет полезным времяпровождением любого человека. Как форма терапии, она несет в себе такие же интенсивные преимущества, как и увлекательная тренировка. Таким образом, логично, что объединяя эти две формы тренировок, мы получаем усиление их преимуществ для ментального и физического здоровья человека.

Медитация дает много важных преимуществ, включая снижение стресса и улучшение работы, жизни и общего состояния здоровья. Также среди многих преимуществ этой практики – ее влияние на спортивные результаты, повышенный умственный фокус. Практика сосредоточения осознанного внимания может помочь спортсменам развивать дисциплину в тренировках и ясность ума в моменты высокого давления. Медитация представляет собой способ работы с сознанием и подсознанием. Способность находиться в осознанном состоянии, развиваемое практиками, способно значительно улучшать качество всех аспектов человеческой жизни.

В рассматриваемой теме это — физическое здоровье. Регулярно практикуя медитацию человеческий мозг способен находиться в состоянии концентрации при любых внешних условиях. То есть никакие стрессовые факторы не способны затмить здравомыслие человека. К тому же улучшается дыхание (тем самым и состояние ПНС и СНС), расслабляется тело и мышцы, и приходят в готовность к выполнению любых задуманных разумом действий. Появляется структурность мыслей и способность организовать собственную деятельность в

соответствии с планом. Осознанность является состоянием одновременной тишины в голове и способностью чисто наполнять разум новой информацией. После медитации ум не «загрязнен», и спортсмен способен реагировать на окружающий мир, на возникающие ситуации мгновенно и без тормозящих мыслей. Такой спортсмен чувствует себя намного спокойнее и увереннее.

Целью данной работы является изучение возможности введения медитаций перед занятиями физической культурой в вузах. Многочисленными исследованиями отмечено, что концентрация внимания (в виде медитации и пранаямы) перед занятиями значительно повышает качество тренировки, результатов соревнований и матчей, и улучшает собственные показатели.

Перед важными матчами и выступлениями спортсменов можно заметить, как они концентрируются на внутренних ощущениях, отключаются от внешнего мира и глубоко дышат. Это позволяет им «прогнать» все действия по порядку, сконцентрироваться и одновременно успокоиться, и использовать свои физические способности по максимуму. Ведь, как известно, стресс провоцирует ошибки в любой деятельности из-за невнимательности.

Медитация может не только дополнить режим дня, но и привить дисциплину, научиться относиться внимательнее и бережнее к своему телу и ускорить достижение целей в спорте.

Медитация перед тренировкой позволяет расслабиться и размять мышцы. На самом деле, это также может повлиять на то, как тело реагирует на физические упражнения. К тому же, если сделать это после тренировки, по результатам исследований, результаты удвоятся, и сразу же можно увидеть разницу. Кроме того, медитация также может противостоять некоторым побочным эффектам, которая приносит утомительная тренировка:

### *1. Стресс.*

Медитация является отличным средством для снятия стресса и эффективно работает на снижение уровня гормона кортизола в организме. Физические упражнения, хотя и полезны для организма, подвергают его большому стрессу. Регулярные практики медитации могут помочь справиться со стрессом и сделать тело более восприимчивым к трудностям, которые приходят вместе с физическими упражнениями, и развить выносливость.

Напряженные тренировки могут сделать человека более напряженным и жестоким. И в этом может помочь практика — исходя из исследований, было выявлено, что медитация может помочь облегчить хроническую боль и управлять ею. Медитация активизирует и задействует некоторые области мозга, которые действуют как болевые рецепторы, уменьшают стресс и помогают вам лучше управлять им. Следовательно, чем лучше человек контролирует ум, тем лучше он контролирует болевые рецепторы и способен вовсе не испытывать дискомфорта ощущений.

Занятия спортом высвобождают энергию, вырабатывая эндорфины. А практика медитации расслабляет и закрепляет выработанные гормоны и ощущения, к тому же снимает накопленный стресс и способствует ощущению покоя. Таким образом, после истощающего ритмичного и активного занятия медитация (глубоким дыханием и умственным сосредоточиванием) снижает пульс и увеличивает глубину дыхания, замедляя его.

### *2. Долгое и трудное восстановление.*

Новичку или профессионалу нужно время, чтобы восстановиться после тренировки. Вкупе с правильной техникой тренировок, медитация способна дать спортсмену возможность восстановиться быстрее и качественнее, к тому же без последствий. Боли,

воспалению можно хорошо противостоять, если регулярно медитировать после физических упражнений.

В рамках данной работы было проведено исследование среди студентов вуза. Была взята группа из 45 студентов 1–3 курса, и исследовалось их физическое и эмоциональное состояния до и после матча по волейболу. Студенты были разделены на 3 группы: первая группа практиковала медитацию и пранаяму (дыхательные упражнения) до и после матча; а вторая контрольная группа расслаблялась иным способом — слушали расслабляющую классическую музыку под видеозапись природных пейзажей; а третья группа не подготавливалась дополнительным способом. Обе группы предварительно учились своим практикам в течении двух недель до исследования 3 раза в неделю на занятиях и могли практиковать дома для улучшения обучения.

Перед и после матча обе группы прошли цикл приготовленных программ:

1. Первая группа занималась дыхательными упражнениями в течение 10 минут (глубоким диафрагмальным дыханием и интервального дыхания). Далее медитацией также 10 минут: медитация на понимание своих ощущений в теле, концентрация на предстоящем матче, то есть «осознанная медитация». После матча 5 минут глубокого дыхания и медитация в течение 5 минут на расслабление ума и мышц всего тела.

2. Вторая группа 15 минут находилась в комнате с негромким звучанием классической музыки и с проекцией вида на небо. Они должны были равномерно дышать и созерцать. После матча также слушали музыку и смотрели на вид.

После матча был проведен опрос среди студентов 3 групп:

1. Первая группа была более сконцентрирована на игре, они меньше реагировали на раздражители и негативные эмоции. К тому же после матча не чувствовали себя истощенными и под влиянием эмоций, что их впечатлило. Они быстрее восстановились как в физическом, так и в эмоциональном плане, при этом показывая в игре максимум своих способностей.

2. Вторая группа также была расслаблена, но менее сконцентрирована. Они больше были подвержены эмоциям игры, так как они менее осознанно относились к процессу. Физически они восстанавливались быстрее, чем обычно, но почти в 1,5–2,0 раза медленнее первой группы.

3. Третья группа восстанавливалась дольше всех, однако к концу игры студенты имели такую же степень концентрации, как и вторая группа. Физическое восстановление же у них было самым долгим.

Таким образом, по результатам исследования можно сделать вывод о необходимости и важности обучения и применения практик медитаций на занятиях физической культурой в ВУЗах.

В заключение можно сказать, что необходимо вводить в систему обучения занятия медитацией и дыхательными практиками. Это значительно повышает качество спортивных результатов студентов, при этом улучшая их ментальное и физическое здоровье.

Список литературы:

1. Передельский А. А. Психолого-педагогические методы визуализации, идеомоторной тренировки и активной медитации в свете их перспективного применения в спортивной деятельности // Теория и методика подготовки в практической стрельбе, других стрелковых видах спорта и стрелковых дисциплинах в многоборьях. 2017. С. 54-62.
2. Давыдова Е. В. Пастухова Е. В. Использование медитации в спорте // Интернаука, 2020. №9 (138). С. 18-20.
3. Зиятдинова Р. Р., Тимофеев М. В. Медитация и ее влияние на здоровье молодежи // Студенческие научные исследования. 2021. С. 226-229.
4. Филиппович А. Ю., Катцин Ю. П. Этапы психологической подготовки дзюдоистов // Проблемы интегративной и спортивной антропологии: сб. науч. тр. 2018. С. 143-147.
5. Стародубцев М. П., Иваненко А. В., Иваненко Т. А. Методические подходы к физическому воспитанию в вузе // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2019. №3 (29). С. 122-132.
6. Baltzell A., Summers J. Mindfulness Meditation in Sport: Why MMTS 2.0? // The Power of Mindfulness. Cham: Springer, 2017. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-70410-4\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-319-70410-4_3)
7. Sedlmeier P., Eberth J., Schwarz M., Zimmermann D., Haarig F., Jaeger S., Kunze S. The psychological effects of meditation: a meta-analysis // Psychological bulletin. 2012. V. 138. №6. P. 1139. <https://doi.org/10.1037/a0028168>
8. Kaufman K. A., Glass C. R., Pineau T. R. Mindful sport performance enhancement: Mental training for athletes and coaches. American Psychological Association, 2018. <https://doi.org/10.1037/0000048-000>
9. Braatz L. R. Promoting Wellness for College Athletes Through Mindfulness Meditation. 2021.

References:

1. Peredelskii, A. A. (2017). Psikhologo-pedagogicheskie metody vizualizatsii, ideomotornoj trenirovki i aktivnoi meditatsii v svete ikh perspektivnogo primeneniya v sportivnoi deyatel'nosti. *Teoriya i metodika podgotovki v prakticheskoi strel'be, drugikh strelkovykh vidakh sporta i strelkovykh distsiplinakh v mnogobor'yakh*, 54-62. (in Russian).
2. Davydova, E. V. & Pastukhova, E. V. (2020). Ispol'ovanie meditatsii v sporte. *Internauka*, (9 (138)), 18-20. (in Russian).
3. Ziatdinova, R. R., & Timofeev, M. V. (2021). Meditatsiya i ee vliyanie na zdorov'e molodezhi. *Studencheskie nauchnye issledovaniya*, 226-229. (in Russian).
4. Filippovich, A. Yu., & Kattsin, Yu. P. (2018). Etapy psikhologicheskoi podgotovki dzyudoistov. *Problemy integrativnoi i sportivnoi antropologii: sb. nauch. tr.*, 143-147. (in Russian).
5. Starodubtsev, M. P., Ivanenko, A. V., & Ivanenko, T. A. (2019). Metodicheskie podkhody k fizicheskomu vospitaniyu v vuze. *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka*, 3(29), 122-132. (in Russian).
6. Baltzell, A., & Summers, J. (2017) Mindfulness Meditation in Sport: Why MMTS 2.0? *The Power of Mindfulness*. Cham., Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-70410-4\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-319-70410-4_3)
7. Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., & Kunze, S. (2012). The psychological effects of meditation: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 138(6), 1139. <https://doi.org/10.1037/a0028168>

8. Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Pineau, T. R. (2018). Mindful sport performance enhancement: Mental training for athletes and coaches. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000048-000>

9. Braatz, L. R. (2021). Promoting Wellness for College Athletes Through Mindfulness Meditation.

*Работа поступила  
в редакцию 13.06.2021 г.*

*Принята к публикации  
17.06.2021 г.*

---

*Ссылка для цитирования:*

Аглиулова. Л. Р., Панягин Д. М. Преимущества введения медитации и пранаямы перед и после занятий физической культуры // Бюллетень науки и практики. 2021. Т. 7. №7. С. 304-309. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/68/40>

*Cite as (APA):*

Agliulova, L., & Panyagin, D. (2021). The Advantages of Introducing Meditation and Pranayama Before and After Physical Education. *Bulletin of Science and Practice*, 7(7), 304-309. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/68/40>