О РОЛИ МЕДИТАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Е. А. Широкова, М. А. Щеголева

Калужский государственный университет им. Н. Э. Циолковского, Калуга, Россия

В современном мире в связи с постоянно увеличивающимся объемом информации актуальной проблемой становится поиск средств, направленных на снижение информационной перегрузки. Информатизация и цифровизация общества приводит к еще большему снижению двигательной активности, что негативно отражается на здоровье и психологическом состоянии человека. Медитативные практики и возникшие на их основе двигательные методики могли бы способствовать значительному снижению информационной перегрузки и восполнению нехватки двигательной активности, что обусловило необходимость их более подробного изучения. В данной статье представлен теоретический обзор медитативных практик и результаты исследования самооценки эмоциональных состояний респондентов (методика А. Уэсмана и Д. Рикса), занимающихся двигательными медитациями. В результате исследования было выявлено, что респонденты, занимающиеся практикой медитации, обладают более высокой самооценкой эмоциональных состояний по сравнению с респондентами, не занимающимися медитацией.

Полученные результаты расширяют возможности применения медитативных практик в образовательных программах и программах спортивной подготовки с целью улучшения эмоционального состояния занимающихся.

Ключевые слова: *информационный стресс, медитация, физическая активность, осознанное движение.*

Актуальность

Реалии современной жизни таковы, что человек получает огромный поток информации из окружающей среды. В результате появляются противоречия между ограниченными возможностями по переработке информации и существующими массивами хранящейся информации.

Общая сумма знаний, начиная с 1900 года, удваивалась каждые 50 лет, к 1950 году удвоение происходило каждые 10 лет, к 1970 году — уже каждые 5 лет, с 1990 года — ежегодно. К примеру, современный человек за месяц получает и обрабатывает столько же информации, сколько человек XVII века — за всю жизнь. В сети Facebook ежемесячно выкладывается в открытый доступ 30 миллиардов новых источников информации [8].

Сегодня все больше исследователей обращаются к понятию «информационная перегрузка», основная причина которой заключается в том, что количество поступающей информации значительно превосходит объективные возможности её восприятия человеком [4; 9].

Информационная перегрузка грозит человеку стрессом и нервным истощением, признаками которых является потеря сна, повышенная возбудимость, утомляемость, навязчивый страх, чувство паники, депрессия, раздражительность и частые приступы гнева, в результате чего страдает готов-

ность человека к осуществлению учебной и профессиональной деятельности [5].

Проблема информационного стресса с каждым днем становится все более актуальной и требует поиска средств и методов, способствующих его снижению и адаптации человека к новым условиям деятельности.

Для решения указанных проблем необходимо обратиться к восточным оздоровительным практикам, в основе которых лежит принцип единства физического и духовного.

Задачи исследования

1. Проанализировать научно-методическую литературу, освещающую популярные в настоящее время медитативные практики и определить возможности их использования с целью снижения информационных перегрузок.
2. Сравнить эмоциональное состояние респондентов, занимающихся двигательными медитациями с результатами респондентов, не имеющих медитационного опыта.

Методика и организация исследования

Респондентам предлагалось оценить собственные эмоциональные состояния, ответив на вопросы методики А. Уэсмана и Д. Рикса.

В исследовании приняли участие 2 группы респондентов численностью 20 человек каждая.

Одна группа регулярно занималась двигательными медитациями (группа 1), вторая группа не имела подобного опыта (группа 2). Возраст участников исследования составил от 45 до 57 лет.

Для оценки статистической разницы между группами по выбранным параметрам нами применялся U-критерий Манна-Уитни.

Результаты и их обсуждение

Первая практика, на которую необходимо обратить внимание для решения проблем информационной перегрузки — медитация. До XX века термин «медитация» обозначал просто глубокое размышление, концентрацию на проблеме, внутреннюю молитву, а также форму философской лирики. Целью практик медитации является переход в «высшие» состояния сознания, в которых ум является не центром, а лишь инструментом на пути в достижении цели. Практика медитации либо ее элементы так или иначе встречаются в йоге, каббале, в учении о «пути» у мусульман-суфиев, в православном «умном делании», в духовных упражнениях иезуитов [2].

В йоге практика медитации получила особое развитие и конкретную направленность, она представляет собой процесс концентрации на определенном явлении или идее, именно поэтому среди практикующих данную систему популярна фраза: «о чем ты думаешь — тем ты и становишься».

В настоящее время практики медитации в наиболее общем плане можно разделить на «пассивные» и «активные».

Пассивные практики медитации осуществляются в положении сидя или лежа и их особенностью является достижение состояния «погруженности» без проявления умственной или эмоциональной активности. Примерами таких практик может являться медитация «созерцания» (например, *тра-така* — созерцание пламени горящей свечи или *йога-нидра*).

Активные практики медитации связаны с достижением состояния «здесь и сейчас» в процессе движения и широко используются в восточных боевых искусствах, при этом необходимо концентрировать внимание на выполнении движений, исключаются любые другие объекты (*цигун*, *тай-чи* и пр) [11].

Активные практики медитации являются примером танце-двигательной терапии (ТДТ), однако в ТДТ движения произвольные и соответствуют психологическому и соматическому состоянию индивида [7].

Широкий спектр двигательных медитаций описан в книгах Ошо: упражнения включают в себя

«динамические медитации» (медитации в движении), «кундалини-медитацию» (разработанную на основе кундалини-йоги), медитации «Натарадж», «Гуришанкар» и др. [2; 12].

Медитация и ее приемы в настоящее время широко используются для целей психотерапии и психотренинга [6]. Она представляет собой широкое разнообразие практик, включающих как методы, предназначенные для расслабления, так и упражнения и приемы, выполняемые с далеко идущими целями (например, усиление ощущения благополучия).

При определенных условиях физическая активность может оказать аналогичное воздействие, однако во время ее выполнения человек должен концентрироваться на возникающих телесных ощущениях. Это может быть работающая мышца или растягиваемая связка, собственное дыхание во время утренней пробежки либо ощущение, возникающее от триггерной точки в процессе массажа. В этом случае происходит переключение на телесные ощущения, или в состояние «здесь и сейчас», что широко используется в различных психотерапевтических техниках [16]. В ситуации информационной перегрузки переключение указанное состояние является жизненно важным и необходимым умением, позволяющим снизить негативные эффекты и улучшить эмоциональный фон, однако этому умению необходимо обучать.

К техникам, обучающим человека чувствовать себя и свое тело, а также происходящие в нем изменения, могут быть отнесены метод Фельденкрайза и метод Александера.

Метод Фельденкрайза является двигательной практикой, в которой акцент ставится на осознании изменений, происходящих в теле человека в процессе работы. Инструктор направляет занимающихся через определенные серии движений на различные темы, давая возможность почувствовать свое тело по-новому. В процессе исследования и переосмысления движения человек часто расширяет представление о своих физических и функциональных возможностях, о себе в целом [1].

Физический аспект техники Александера состоит в устранении напряжения в мышцах путем осознания и корректирования привычек. Благодаря выполнению несложных упражнений под руководством инструктора, у пациента появляется возможность исправить неправильные вошедшие в привычку позы на естественные положения тела, что ведет к высвобождению физического, психического и духовного потенциала. Психологический аспект методики состоит в умении

владеть тем, что Александер назвал «первичным контролем» — управляя положением головы и шеи, человек может управлять своим физико-психологическим состоянием в целом [13].

В настоящее время техника Александера признана как феноменальный метод по работе с телом, который предоставляет человеку возможность получать удовольствие от жизни в полной мере, поскольку, вне зависимости от того, знает об этом человек или нет, состояние, в котором находится его тело, является прямым отражением состояния всей его жизни.

На основе медитационных практик в настоящее время разрабатывается множество направлений, имеющих отношение к оздоровительной физической культуре. Все большую популярность набирают программы «мягкого фитнеса», имеющие психорегулирующую направленность и объединяющие в себе движение и его осознание [14; 15], что становится особенно актуально в контексте информационного стресса и его последствий. Ключевые принципы данного направления заключаются в осознанном формировании тела, концентрации и контроле, синхронизации движений и дыхания, что оказывает эффект, сходный с эффектом, возникающим после медитации.

Исследователи отмечают, что медитация является практикой, которая дает множество положительных эффектов, среди которых можно отметить следующие: быстрое восстановление психики после стрессов, активизация физических сил, мощный рост воли, самоуверенности, активности, повышение эффективности умственной и физической работы [3; 10]. Психофизическими составляющими медитации являются контроль за дыханием, мышечным тонусом, эмоциями, потоком мыслей и вниманием/

Результаты исследования эмоциональных состояний респондентов имеющих и не имеющих опыта медитации, представлены в таблице.

Анализ полученных результатов позволяет нам сделать вывод о том, что группа, имеющая опыт занятий медитацией имеют достаточно высокие значения по шкале «спокойствие — тревожность», что свидетельствует о более выраженной

сдержанности, невозмутимости и терпеливости по сравнению с группой, не имеющей опыта медитации (различия статистически значимы).

По шкале «энергичность — усталость» в группе 1 также обнаружены статистически более высокие значения, что свидетельствует о выраженной инициативности, деятельности и устремленности.

По шкале «приподнятость — подавленность» значимых различий обнаружено не было, а значит, самочувствие респондентов обеих групп находится в комфортном диапазоне.

По шкале «уверенность в себе — беспомощность» различия между группами статистически значимы, в группе 1 указанные значения выше, что может характеризовать ее участников как более уверенных, решительных и самостоятельных.

Суммарная оценка эмоциональных состояний статистически значимо выше в группе респондентов, регулярно практикующих медитации.

Выводы

Теоретический обзор литературы позволяет нам сделать вывод о том, что медитация является органичным звеном в структуре восточных оздоровительных практик. Отдельные элементы медитации в настоящее время активно внедряются в оздоровительную физическую культуру и реабилитационные программы, что позволяет участникам более осознанно подходить к оценке собственных возможностей.

Исследование эмоционального состояния респондентов, занимающихся медитацией, позволяет нам сделать вывод о том, что они чувствуют себя более уравновешенно, энергично и уверенно по сравнению с респондентами, не имеющими подобного опыта, что свидетельствует об эффективности медитативных практик в условиях информационной перегрузки.

Медитация и ее отдельные элементы могут быть использованы в повседневной жизни, в том числе и во время занятия физическими упражнениями с целью снижения негативных воздействий информационного стресса и улучшения эмоционального состояния людей.

Результаты самооценки эмоциональных состояний А. Узмана и Д. Рикса среди респондентов

Критерии	Группа 1	Группа 2	Различия, %	p
Спокойствие — тревожность	6,9 + 1,12	5,35 + 1,39	22,46 %	p < 0,01
Энергичность — усталость	6,7 + 1,08	5,75 + 1,07	14,18 %	p < 0,05
Приподнятость — подавленность	6,7 + 0,8	6,15 + 0,74	8,2 %	p > 0,05
Уверенность в себе — беспомощность	7,05 + 0,94	5,85 + 1,31	17,02 %	p < 0,05
Суммарная оценка состояния	27,35 + 2,68	23,1 + 3,6	15,53 %	p < 0,05

Дальнейшие исследования могут быть связаны с внедрением медитативных техник в образовательные программы и программы спортивной подготовки, а также изучение их влияния на физическое и психологическое благополучие человека.

Список литературы

1. Голубев, Д. В. Использование метода Фельденкрайза в преподавании контактной импровизации / Д. В. Голубев // Мир науки, культуры, образования. — 2018. — № 5 (72). — С. 44—46.
2. Гутов, Е. В. Медитация / Е. В. Гутов // Современный философский словарь — М. : Пан-принт, 1998. — 1064 с.
3. Давыдова, В. Е. Использование медитации в спорте / В. Е. Давыдова, Е. В. Пастухов // Интернаука. — 2020. — № 9(138). — С. 18—19.
4. Зотова, О. М. Информационные перегрузки как фактор стресса студентов вузов / О. М. Зотова, В. В. Зотов // Человек и здоровье: курский научно-практический вестник. — 2015. — № 4. — С. 108—115.
5. Зотова, О. М. Функциональное состояние организма в условиях информационных перегрузок: информационный или хронический стресс? / О. М. Зотова // Павловские чтения: сборник научных трудов всероссийской научно-практической конференции. — Курск, Курский государственный медицинский университет, 2018. — С. 19—23.
6. Королев, Е. И. Использование техник медитации в психотерапии / Е. И. Королев // Концепции современного образования, время перемен: сборник научных трудов. — Казань, 2020. — С. 166—170.
7. Омельяненко, В. И. Динамическая медитация в спортивных танцах / В. И. Омельяненко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. — 2014. — № 1. — С. 46—50.
8. Постолатий, В. BigData шагает по планете / В. Постолатий // Российская бизнес-газета: Инновации. — № 896. — 2013. — URL: <http://www.rg.ru/2013/05/14/infa-site.html>.
9. Самотруева, М. А. Информационный стресс : причины, экспериментальные модели, влияние на организм / М. А. Самотруева, М. У. Сергалиева, А. Л. Ясенявская, М. В. Мажитова, Д. Л. Теплый, Б. И. Кантемирова // Астраханский медицинский журнал. — 2015. — Т. 10, № 4. — С. 25—30.
10. Семенова, Т. И. Интеллект и механизмы психологической защиты / Т. И. Семенова // Сборник трудов международной научной конференции. Том 1. — М. : ИП РАН, 2002. — С. 133—134.
11. Соколова, Н. А. Когнитивные практики потока в помощь современному студенту / Н. А. Соколова // Гуманитарная образовательная среда технического вуза: материалы международной научно-методической конференции. — Санкт-Петербург, 2016. — С. 352—354.
12. Уймина, Ю. А. Духовное совершенствование человека в учении Ошо: специфика методов медитации / Ю. А. Уймина // Вестник Челябинского государственного университета. — 2020. — № 5(439). — С. 32—37.
13. Харлова, К. С. Развитие креативности в контексте танцевальной терапии / К. С. Харлова // Ученые записки Российского государственного социального университета. — 2018. — Т. 17, № 4(149). — С. 56—64.
14. Широкова, Е. А. Ментальный фитнес в регулировании психологического благополучия студентов вуза / Е. А. Широкова, В. С. Макеева // Спортивный психолог. — 2020. — № 1 (56). — С. 63—66.
15. Shirokova, E. Physical and psychological welfare of students at higher educational establishments during “soft” fitness and classical aerobics lessons / E. Shirokova, V. Makeeva, G. Yamaletdinova, M. Shchegoleva // BIO Web Conf. — 2020. — Vol. 26. — URL: https://www.bio-conferences.org/articles/bioconf/abs/2020/10/bioconf_pes2020_00002/bioconf_pes2020_00002.html.
16. Farb, N. Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference / N. Farb, Z. V. Segal, H. Mayberg, J. Bean, D. McKeon, Z. Fatima, A. K. Anderson // Soc Cogn Affect Neurosci. — 2007. — Vol. 2 (4). — Pp. 313—322.

Поступила в редакцию 6 декабря 2020 г.

Для цитирования: Широкова, Е. А. О роли медитации в процессе физической активности / Е. А. Широкова, М. А. Щеголева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 1. — С. 70—75.

Сведения об авторах

Широкова Евгения Александровна — старший преподаватель кафедры физического воспитания, Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского, Калуга, Россия. **ORCID ID:** <https://orcid.org/0000-0001-9973-0414>. **Elibrary ID:** https://elibrary.ru/author_counter_click.asp?id=1040011. **E-mail:** kaktus86@mail.ru

Щеголева Марина Анатольевна — доцент кафедры физического воспитания, Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского, Калуга, Россия. **ORCID ID:** <https://orcid.org/0000-0002-9640-3239>. **Elibrary ID:** https://elibrary.ru/author_counter_click.asp?id=1092319. **E-mail:** aerolama@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2021, vol. 6, no. 1, pp. 70—75.

About the role of meditation during the process of physical activity

Shirokova E.A.¹, Shchegoleva M.A.²

¹ *Tsiolkovskiy Kaluga State University, Kaluga, Russia. kaktus86@mail.ru*

² *Tsiolkovskiy Kaluga State University, Kaluga, Russia. aerolama@yandex.ru*

In the modern world due to constantly increasing amount of information, the search of means to reduce information overload has become one of the most important problem. The informatization and digitalization of society leads even to a greater decrease of physical activity, which negatively affects the health and psychological state of a person. Meditative practices and the motor techniques that have arisen on their basis could contribute by a significant reduction in information overload and replenishment of the lack of motor activity, which makes it necessary to study them in more detail. The article presents the theoretical overview of meditative practices and the results of the emotional states' research of respondents' self-assessment (the method of A. Wesman and D. Ricks), engaged in movement meditations. The experiment revealed that respondents, who are engaged in practicing meditation, have a higher self-esteem of emotional states in comparison with respondents who are not engaged in meditation.

The results extend the possibilities of meditative practices usage in educational programs and sports training programs with the aim to improve the emotional state of people.

Keywords: *information stress, meditation, physical activity, conscious movement.*

References

1. Golubev D.V. Ispolzovanie metoda Feldenkrajza v prepodavanii kontaktojnij improvizacij [The use of Feldenkrais Method in contact improvisation teaching]. *Mir nauki, kultury, obrazovaniya* [The world of science, culture, education], 2018, no. 5(72), pp. 44—46 (In Russ.).

2. Gutov E.V. *Meditaciya. Sovremennyyj filosofskij slovar* [Meditation. Modern philosophical dictionary]. Moscow, 1998. 1064 p. (In Russ.).

3. Davydova V.E., Pastuhov E.V. Ispolzovanie meditacii v sporte [The use of meditation in sports]. *Internauka* [Internscience], 2020, no. 9 (138), pp. 18—19 (In Russ.).

4. Zotova O.M., Zotov V.V. Informacionnye peregruzki kak faktor stressa studentov vuzov [Information overload as a stress factor for university students]. *Chelovek i zdorove: kurskij nauchno-prakticheskij vestnik* [Man and health: Kursk scientific and practical bulletin], 2015, no. 4, pp. 108—115. (In Russ.).

5. Zotova O.M. Funkcionalnoe sostoyanie organizma v usloviyah informacionnyh peregruzok: informacionnyj ili hronicheskij stress? [The

functional state of the body in conditions of information overload: informational or chronic stress?]. *Pavlovskie chteniya: sbornik nauchnyh trudov vsrossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Pavlovsky readings: materials of the all-russian scientific-practical conf]. Kursk, 2018. Pp. 19—23. (In Russ.).

6. Korolev E.I. Ispolzovanie tekhnik meditacii v psihoterapii [The use of meditation techniques in psychotherapy]. *Koncepcii sovremennogo obrazovaniya, vremya peremen: sbornik nauchnyh trudov* [Concepts of modern education, time of changes: collection of scientific papers]. Kazan, 2020. Pp. 166—170. (In Russ.).

7. Omelyanenko V.I. Dinamicheskaya meditaciya v sportivnyh tancach [Dynamic meditation in sports dance]. *Pedagogika, psihologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports], 2014, no. 1, pp. 46—50. (In Russ.).

8. Postolatij V. BigData shagaet po planete [Big-Data walk on the planet]. *Rossiyskaya biznes-gazeta: Innovacii* [Russian business newspaper: Inno-

vations], 2013, no.896. Available at: <http://www.rg.ru/2013/05/14/inf-site.html>, accessed 20.11.2020. (In Russ.).

9. Samotrueva M.A., Yasenyavskaya A.L., Mazhitova M.V., Teplyj D.L., Kantemirova B.I., Sergalieva M.U. Informacionnyj stress: prichiny, eksperimentalnye modeli, vliyanie na organizm [Information stress: causes, experimental models, body's effects]. *Astrahanskij medicinskij zhurnal* [Astrakhan Medical Journal], 2015, vol. 10, no. 4, pp. 25—30. (In Russ.).

10. Semenova T.I. Intellect i mekhanizmy psihologicheskoy zashchity [Intelligence and psychological defense mechanisms]. *Sbornik trudov mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii* [Materials of the international scientific conference]. Vol. 1. Moscow, 2002. Pp. 133—134. (In Russ.).

11. Sokolova N.A. Kognitivnye praktiki vostoka v pomoshch' sovremennomu student [East cognitive practices to help the modern student]. *Gumanitarnaya obrazovatel'naya sreda tekhnicheskogo vuza: materialy mezhdunarodnoj nauchno-metodicheskoy konferencii* [Humanitarian educational environment of technical university: materials of the international scientific and methodological conference]. Sankt-Peterburg, 2016. Pp. 352—354 (In Russ.).

12. Ujmina Yu.A. Duhovnoe sovershenstvovanie cheloveka v uchenii Osho: specifika metodov meditacii [Spiritual development of a person in the Osho

teachings: specificity of meditation methods]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta* [Chelyabinsk State University Bulletin], 2020, no. 5(439), pp. 32—37. (In Russ.).

13. Harlova K.S. Razvitie kreativnosti v kontekste tancevalnoj terapii [Development of creativity in the context of dance therapy]. *Uchenye zapiski Rossijskogo gosudarstvennogo socialnogo universiteta* [Scientific Notes of the Russian State Social University], 2018, vol. 17, no. 4 (149), pp. 56—64. (In Russ.).

14. SHirokova E.A., Makeeva V.S. Mentalnyj fitnes v regulirovanii psihologicheskogo blagopoluchiya studentov vuza [Mental Fitness in psychological well-being regulation of university students]. *Sportivnyj psiholog* [Sports psychologist], 2020, no. 1(56), pp. 63—66 (In Russ.).

15. Shirokova E., Makeeva V., Yamaletdinova G., Shchegoleva M. Physical and psychological welfare of students at higher educational establishments during “soft” fitness and classical aerobics lessons. *BIO Web Conf*, 2020, vol. 26. Available at: https://www.bio-conferences.org/articles/bioconf/abs/2020/10/bioconf_pes2020_00002/bioconf_pes2020_00002.html, accessed 20.11.2020.

16. Farb N., Segal Z.V., Mayberg H., Bean J., McKeon D., Fatima Z., Anderson A.K. Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Soc Cogn Affect Neurosci*, 2007, vol. 2 (4), pp. 313—322.