

УДК 796.015.5:614

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1023

Ларионова Л. А., студент

Научный руководитель: Шмакова Т. П., старший преподаватель

Новосибирский государственный аграрный университет

Larionova L. A., student

Research Advisor: Shmakova T. P., Senior Lecturer

Novosibirsk State Agricultural University

## **Психофизические тренировки и их влияние на здоровье человека**

### Psychophysical training and its impact on human health

В статье рассматривается актуальная проблема регуляции эмоциональных состояний человека. Представлен сравнительный анализ трех основных методик: аутогенной тренировки, психофизической тренировки и медитации. Рассмотрены цели, принципы и механизмы действия каждой методики, а также их преимущества и недостатки. Обоснована значимость владения техниками саморегуляции для повышения стрессоустойчивости, улучшения психоэмоционального состояния и повышения эффективности учебной деятельности студентов в период учебы.

Ключевые слова: эмоциональные состояния, саморегуляция, аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация, стресс, психоэмоциональное состояние

This article examines the current problem of regulating human emotional states. A comparative analysis of three main techniques is presented: autogenic training, psychophysical training, and meditation. The goals, principles, and mechanisms of action of each technique are considered, as well as their advantages and disadvantages. The significance of mastering self-regulation techniques for increasing stress resistance, improving the psycho-emotional state, and increasing the effectiveness of students' academic activities during their studies is substantiate.

Keywords: emotional states, self-regulation, autogenic training, psychophysical training, meditation, stress, psycho-emotional state

В эпоху стремительных изменений и переизбытка информации, умение управлять своими эмоциями становится критически важным, особенно для студентов. Неконтролируемые эмоциональные всплески могут ухудшить состояние здоровья, затруднить адаптацию в социуме и негативно сказаться на успеваемости и будущей карьере. Поэтому освоение техник саморегуляции – это необходимый навык, помогающий студентам сохранять эмоциональную стабильность и эффективно справляться со стрессом, неизбежным в процессе обучения.

Существуют различные методы, направленные на регуляцию эмоциональных состояний, однако наиболее распространенными и изученными являются аутогенная тренировка, психофизическая тренировка и медитация.

Аутогенная тренировка – это метод психофизиологической саморегуляции, основанный на сознательном самовнушении. Основным принципом аутогенной тренировки заключается в использовании словесных формул, направленных на достижение расслабления, снятие мышечного напряжения и регуляцию вегетативных функций организма [1].

Методика аутогенной тренировки, предложенная немецким психотерапевтом Г. Шульцем, состоит из двух ступеней: низшей и высшей. Низшая ступень включает шесть упражнений, направленных на формирование ощущений тяжести и тепла в конечностях, регуляцию сердечной деятельности, дыхания и температуры тела. Высшая ступень предполагает использование более сложных техник визуализации и самоанализа.

На физиологическом уровне она снижает активность симпатической нервной системы, приводя к замедлению сердечного ритма, снижению давления и частоты дыхания, а также расслабляет мышцы, улучшает кровообращение и нормализует работу внутренних органов. Благодаря внушению тепла и тяжести в конечностях, снимаются мышечные зажимы и улучшается кровоснабжение, что положительно сказывается на общем самочувствии. В психологическом плане аутогенная тренировка снижает тревожность и стресс, улучшает сон, повышает концентрацию внимания, развивает самоконтроль и эмоциональную устойчивость. Она учит управлять своим телом и разумом, повышая уверенность в себе и способность справляться со стрессовыми ситуациями. В целом, аутогенная тренировка является эффективным методом релаксации и саморегуляции, способствующим улучшению здоровья и качества жизни, однако при наличии серьезных проблем со здоровьем необходима консультация с врачом перед началом занятий. [2].

Аутогенная тренировка обладает рядом преимуществ: методика хорошо структурирована и имеет четкие инструкции, что облегчает ее освоение, а также может применяться для решения широкого спектра психофизиологи-

ческих проблем, таких как нарушения сна, тревожность, головные боли, психосоматические расстройства. Кроме того, обладает доказанной эффективностью в мобилизации психофизиологического состояния спортсменов перед соревнованиями. К недостаткам аутогенной тренировки относятся: необходимость систематических занятий и значительных усилий для освоения, наличие ряда противопоказаний, включая острые заболевания, тяжелые психические расстройства и некоторые сердечно-сосудистые заболевания, а также зависимость успеха от индивидуальных особенностей личности и способности к самовнушению.

Психофизическая тренировка – это метод воздействия на организм через управление мышечным тонусом, дыханием и визуализацией нормального функционирования органов. Психофизическая тренировка также включает в себя использование словесных утверждений для повышения психофизического потенциала, развития внимания, воли и памяти, а также формирования самообладания и адекватной реакции на внешние раздражители [3].

В основе психофизической тренировки лежат принципы взаимосвязи психического и физического состояния человека. Регулируя дыхание и мышечный тонус, можно оказывать влияние на эмоциональное состояние и наоборот. Специальные дыхательные упражнения повышают устойчивость организма к недостатку кислорода, уравнивают нервные процессы и улучшают эффективность идеомоторных актов (представления движений и состояний).

На физиологическом уровне она способствует укреплению мышц, повышению выносливости, улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализации веса, снижению риска заболеваний и улучшению сна. Кроме того, она помогает снять мышечное напряжение и повысить уровень энергии, положительно влияя на общее физическое состояние.

В психологическом плане психофизическая тренировка снижает стресс и тревогу благодаря выработке эндорфинов, улучшает настроение и самооценку, повышает концентрацию внимания и развивает самодисциплину. Она также улучшает восприятие своего тела и эмоциональную регуляцию, помогая справляться со стрессовыми ситуациями и повышая эмоциональную устойчивость. Таким образом, психофизическая тренировка является эффективным методом для поддержания и улучшения здоровья, сочетающим пользу физических упражнений с техниками психологической саморегуляции.

Психофизическая тренировка обладает рядом преимуществ: она более динамична и разнообразна в сравнении с аутогенной тренировкой, так как включает элементы движения и дыхательные упражнения. Она эффективна в условиях снижения двигательной активности и дисбаланса между физиче-

скими и нервными функциями организма. Кроме того, она способствует укреплению эмоциональной устойчивости и формированию адекватной реакции на стрессовые ситуации. Однако, психофизическая тренировка имеет и недостатки: она требует определенных знаний и опыта в области физической культуры и психологии, а также может быть менее эффективна для людей с выраженными нарушениями в психоэмоциональной сфере.

Медитация – это древняя духовная практика, направленная на развитие осознанности, концентрации внимания и достижение состояния покоя и внутренней гармонии. Существуют различные техники медитации, включающие концентрацию на дыхании, визуализацию, повторение мантр и т.д [4].

В основе медитации лежит принцип отвлечения от внешних раздражителей и сосредоточения на внутреннем мире.

Регулярная практика медитации позволяет снизить уровень стресса, улучшить концентрацию внимания, повысить самосознание и развить позитивное отношение к жизни. На физиологическом уровне она снижает активность симпатической нервной системы, уменьшает выработку гормонов стресса, улучшает иммунную функцию, снижает восприятие боли и улучшает качество сна. Кроме того, долгосрочная практика может приводить к изменениям в структуре мозга, увеличивая объем серого вещества в областях, связанных с вниманием, памятью и эмоциональной регуляцией. В психологическом плане медитация снижает стресс и тревогу, улучшает настроение, повышает концентрацию внимания и осознанность, развивает эмоциональную регуляцию, самосознание и самопринятие. Она также способствует улучшению межличностных отношений за счет повышения эмпатии и способности к сопереживанию. Таким образом, медитация является мощным инструментом для улучшения как физического, так и психического здоровья, способствующим снижению стресса, повышению концентрации и достижению внутреннего покоя.

Медитация способствует укреплению иммунной системы, снижению кровяного давления и уровня холестерина в крови [5].

Медитация обладает рядом преимуществ: она не требует специальной подготовки и может быть освоена самостоятельно, практически не имеет противопоказаний и подходит для людей всех возрастов и уровней физической подготовки. Медитация обладает широким спектром положительных эффектов, включая снижение стресса, улучшение сна, повышение концентрации внимания и развитие творческих способностей. Однако, медитация имеет и недостатки: она требует регулярной практики и терпения для достижения заметных результатов и может вызывать трудности у людей с высокой тревожностью и сложностями в концентрации внимания.

Аутогенная тренировка, психофизическая тренировка и медитация являются эффективными методиками регуляции эмоциональных состояний для студентов во время учебы. Каждая из них имеет свои преимущества и недостатки, а также свои особенности применения. Выбор конкретной методики зависит от индивидуальных особенностей личности, целей и задач, а также от наличия противопоказаний. Важно отметить, что систематическая практика любой из рассмотренных методик способствует повышению стрессоустойчивости, улучшению психоэмоционального состояния и повышению эффективности учебной деятельности.

В заключение, учитывая высокую учебную нагрузку и стресс, характерные для студенческой жизни, аутогенная тренировка представляется наиболее доступным и безопасным вариантом для большинства студентов, благодаря своей простоте освоения и положительному влиянию на стресс, сон и концентрацию. Психофизическая тренировка, с ее динамичным подходом и акцентом на физическую активность, может служить ценным дополнением, особенно для студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, но требует некоторой предварительной подготовки. В то время как медитация предлагает структурированный подход, ее сложность освоения и наличие противопоказаний делают ее менее подходящей для начинающих. В конечном счете, выбор наиболее подходящей практики зависит от индивидуальных потребностей и предпочтений студента, но регулярность занятий является ключевым фактором для достижения положительных результатов.

### **Библиографический список**

1. Илларионова, И. В. Клиническая психология : учебно-методическое пособие / И. В. Илларионова. – Чебоксары : ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2022. – 48 с.
2. Удалова, Т. Ю. Эмоциональная саморегуляция с использованием аутогенной тренировки : учебное пособие / Т. Ю. Удалова. – Омск : ОмГПУ, 2019. – 70 с.
3. Маринчева, Л. П. Психосоматика : учебное пособие / Л. П. Маринчева, М. В. Злоказова. – Киров : Кировский ГМУ, 2021. – 100 с.
4. Аякова, Ж. А. Буддизм на Западе: медитация, ум и жизнь : монография / Ж. А. Аякова. – Улан-Удэ : Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2020. – 241 с.
5. Филатова, А.Ф. МЕДИТАЦИЯ И ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ / А.Ф. Филатова // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2015. – № 2. – С. 70-74.