

28 окт. 2020 г. / Рос. гос. гидрометеорол. ун-т ; ред.: В. Л. Михеев, И. А. Кольцов, О. В. Киреева. – СПб., 2020. – С. 236–241.

6. Луковников, А.Е. Друзья-однополчане: Рассказы о песнях, рожденных войной. // М.:Музыка, 1980. – 271с.

7. И сердцу по-прежнему горько... Песни / сост. Б.П. Маршалов. – Челябинск, 1995.

8. Сазанович, Н. В. Историческая память и ее отражение в музыке белорусских композиторов – защитников Отечества в Великой Отечественной войне / Н. В. Сазанович // Сталинградская битва в историко-культурной памяти народов : материалы Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 80-летию Победы в Сталингр. битве, Волгоград, 3 февр. 2023 г. / Волгогр. консерватория (ин-т) ; ред.-сост.: О. Ю. Осадчая, Т. С. Орлова, Г. Ю. Самсонова. – Волгоград, 2023. – С. 137–145.

9. Шостакович, Д. Д. Как рождается музыка // Д.Д.Шостакович // Литературная газета. – 1965 – 21 декабря.

Кулеш Ю.Н., студент 111 группы
очной формы получения образования
Научный руководитель – Кандрукевич О.В.,
кандидат медицинских наук, доцент

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ МЕДИТАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ГАРМОНИЯ И ЗДОРОВЬЕ

В настоящее время понятие «медитация» в большей степени относится к духовно-религиозной практике, однако результаты, полученные в процессе регулярной работы в медитациях, нередко обращают на себя внимание научных

сообществ. Актуальность медитаций в современном мире трудно переоценить. В условиях стремительного темпа жизни, постоянного стресса и информационной перегрузки люди все чаще ищут способы расслабиться, сосредоточиться и улучшить свое психологическое и эмоциональное состояние.

Цель работы: изучить информацию о влиянии медитации на физическое и психическое здоровье; исследовать осведомленность студентов БГУКИ о пользе медитаций.

Объекты и методы. Изучили литературные и интернет-источники, посвященные теоретическим и практическим основам методик медитации. Провели анкетирование студентов БГУКИ (24 человек в возрасте 18 – 22 года) с помощью сервиса forms.google.com. по результатам личного опыта медитативных практик.

Результаты исследования. Согласно литературным данным, медитация (от латинского *meditatio* – размышление, мысленное созерцание) – способ погружения человека в свой внутренний мир и возможность изменения своего внутреннего состояния. Авторы словаря клинической психологии отмечают, что медитация – это интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение умом в предмет, идею, которое достигается путем сосредоточенности на одном объекте и устранении всех факторов, рассеивающих внимание, как внешних (звук, свет), так и внутренних (физическое, эмоциональное и другое напряжение). Существуют религиозные медитации, а также приобретают популярность практики, имеющие психотерапевтический эффект.

Первое упоминание о медитациях отмечено около 1500 лет до нашей эры, тогда они имели отношения к ведаизму. Позднее появляется информация об учениях буддистов, с которыми ассоциируется понятие «дзен», существующее и в современной специальной терминологии. Термин «медитация» ввели в обращение иезуиты – католические монахи. В их повседневных традициях было принято закрывать глаза и освобождать голову от мыслей, мешающих созерцать

мир вокруг. По мнению Римских монахов, именно это умение тренировало умственные способности. Медитативные практики впервые упоминаются в ведах – священных текстах, составленных на санскрите в II и I тысячелетиях до н. э. Дхьяна. Состояние фиксации сознания на объекте созерцания и сегодня присутствует в разных религиях. Ключевой задачей медитации является достижение «спокойного ума» [2].

В литературных источниках упоминаются показания к применению медитаций в комплексном лечении генерализованного автономного возбуждения и чрезмерного эрготропного тонуса, тревожных состояний и невроза тревоги, фобий, для усиления эффекта самоактуализации и поддержания позитивного психического здоровья, а также как вспомогательного средства при лечении наркомании, алкоголизма и эссенциальной гипертонии.

Суть медитативных практик в предельном сосредоточении. Эта техника способствует тренировке такой когнитивной функции мозга, как умение удерживать внимание, избавляться от рассеянности. Производительность организма повышается уже после 3–6 недель регулярных занятий. Постепенно Применение этого навыка в ряде случаев помогает улучшать качество жизни. Дополнительный положительный эффект медитации – состояние спокойствия. Медитативные практики – это тренировка мозга, в процессе которой постепенно снимается излишняя психологическая напряженность.

С помощью аппаратного исследования состояния мозга до начала занятий и через время после их завершения удалось выяснить, что подобные практики приводят к увеличению толщины гиппокампа. Этот участок напрямую отвечает за память, способность мыслить и обучаться, а также за восстановление нервных клеток взамен утраченных. Одновременно отмечалось снижение активности клеток в другой области мозга – миндалевидном теле, отвечающем за страх, тревожность и стресс.

На основе медитативных практик в настоящее время разрабатывается множество направлений, имеющих отношение к оздоровительной физической культуре, объединяющих в себе движение и его осознание. Ключевые принципы таких методик заключаются в осознанном формировании тела, концентрации и контроле за дыханием, мышечным тонусом, эмоциями, потоком мыслей и вниманием, синхронизации движений и дыхания, что оказывает эффект, сходный с возникающим после медитации [4].

Рассматривая, как влияет медитация на человека, следует отметить постепенные позитивные личностные изменения, накапливающиеся со временем при регулярных занятиях. Человек становится доброжелательнее и терпимее как с близкими, так и с незнакомыми людьми, развивается эмпатия, повышается самооценка, так как снижается уровень чрезмерной критичности и самокритики. Благодаря медитациям можно научиться лучше противостоять стрессу, что сохраняет психическое и физическое здоровье [1].

Кроме вышеизложенных положительных аспектов медитации, ученые приводят и другие. По результатам исследований 2009 года с участием 298 студентов определили, что практика медитации осознанности способствует снижению кровяного давления у лиц, склонных к развитию гипертонии. Также студенты отметили уменьшение уровня тревожности, стресса, депрессии, у них улучшился сон, стало легче преодолевать кризисные моменты.

Теме проведения осознанных медитаций и их влиянию на состояние здоровья были также посвящены 36 исследований 2012 года. Согласно полученным данным из 36 исследований 25 доказали высокую эффективность осознанной медитации в отношении снижения тревожности, улучшения качества сна. Вместе с этим ученые получили подтверждение, что медитации снижают тягу к курению и помогают легче преодолеть зависимость [3].

Результаты проведенного нами анкетирования показали, что треть респондентов имеют опыт использования медитаций (33,3%).

Продолжительность медитативных практик варьировалась от нескольких раз до одного года. Большинство опрошенных после медитаций чувствовали себя более спокойно (66,7%). Респонденты отметили следующие положительные эффекты: улучшение качества сна (10%), уменьшение тревожности (30%), другое (20%), все перечисленное (улучшение качества сна, уменьшение тревожности, быстрое засыпание, улучшение настроения) – 40%.

Закключение. Медитация представляет собой эффективное средство для улучшения физического и психического здоровья. Регулярная практика помогает снизить уровень стресса, повысить самооценку, избавиться от рассеянности, облегчить отказ от никотина, улучшить физическое здоровье. Она способствует развитию осознанности, что позволяет лучше понимать свои эмоции и реакции. Медитацию и ее отдельные элементы целесообразно применять не только в повседневной жизни, но и в процессе занятий физической культурой с целью профилактики психоэмоционального и физического переутомления. В современном мире, медитация становится не просто модным увлечением, а необходимостью для гармоничной жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гимранов, Р. Ф. Как медитация влияет на человека [newneuro.ru]. – Москва, 2025 – URL: <https://newneuro.ru/kak-meditacziya-vliyaet-na-cheloveka/?ysclid=m8ekwvwx6g770107418#i> (дата обращения: 17.03.2025).
2. Лыткин, В. В. Место медитации в традиционных культурах человечества: возникновение и функции / В. В. Лыткин, А. В. Комарова // Калуж. гос. ун-т им. К.Э. Циолковского, Наука. Искусство. Культура. – 2023. – № 2. – С. 206 –207.
3. Тур, Е. Ю. Медитация в психологической и психосоматической практике / Е. Ю. Тур // Высшая школа: научные исследования. Часть 2. : материалы

Межвузовского международного конгресса, Москва, 28 апр. 2022 г.– Москва: Инфинити, 2022. – С. 10 –12.

4. 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.

Кунцевич П.С., студент 208 группы
очной формы получения образования
Научный руководитель – Кнатько Ю.И.,
кандидат культурологии, доцент

ПОСТКОНСЬЮМЕРИСТСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ КУЛЬТУРЕ: АНТИГЛАМУР

Современная культура представляет собой сложный и многослойный феномен, который отражает динамику социальных, экономических и технологических изменений нашего времени. Ключевым фактором, определившим начало современной культуры стала индустриальная революция. Массовое производство товаров, совпавшее с распространением рыночной экономики, сильно изменили экономические реалии взаимодействия людей. Рост рынка сбыта привел к изобилию товаров и укреплению идей капитализма. На фоне данных изменений сформировалась новая система ценностей – консьюмеризм, в которой потребление товаров и услуг стало основным способом самореализации и источником социального статуса. Укоренение консьюмеризма в культуре стало возможным благодаря формированию общества потребления. К чертам такого социума, согласно работе «Иметь или быть?» Э. Фромма, можно отнести беспрепятственный рост производства,