

5. Ленк, Г. Спорт как средство социального воспитания молодежи // Инф. вестник ВНИИФК. 1980. №23-24. С. 6-8. Текст: непосредственный.

Зотова А.П., Мягкоступова Т.В.  
*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

### ВЛИЯНИЕ МЕДИТАЦИИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

*Аннотация:* Данная статья направлена на ознакомление с таким направлением, как медитация, рассматриваются её виды и их влияние на организм человека.

*Ключевые слова:* медитация, йога, стресс.

Актуальность данной темы заключается в том, что в бесконечном потоке информации и быстром темпе жизни современного человека, всё чаще встает вопрос о способах замедления и осмысления своих дел.

Медитация в переводе с латинского означает размышление. Она предусматривает расслабление тела и ума, отрешенность от внешних объектов. В основном применяется с целью приведения психики человека в состояние углубленности, сосредоточенности и познания себя и своего тела. Медитация является отличным способом достижения устойчивого эмоционального состояния, поэтому она с каждым годом становится всё более востребованной в обществе. [1]

В современном мире мы всё чаще подвержены стрессу. Накапливающиеся проблемы, мелкие неприятности, срочные дела, которые вызывают различные эмоции. В большинстве случаев это страх, гнев, раздражение, которые постепенно перетекают в состояние депрессии и стресса.

В йоге существуют различные виды медитаций. Звуковая практика предусматривает песнопение – это прекрасный способ обрести спокойствие и расслабление. У большинства начинающих чтение мантр не вызывает особых трудностей, а вот песнопения получается не у всех. [3]

Визуализация - еще один отличный вид медитации, который легко дается многим начинающим. Кто-то визуализирует объекты природы, например, цветок или океан, другие медитируют на чакры – энергетические центры в теле человека. При таком типе медитации медитирующий сосредотачивает внимание на области или органе тела, который относится к данной чакре, и представляет себе связанный с ней цвет. [3]

Еще одна разновидность визуальной медитации – созерцание предмета с открытыми глазами. Сосредоточение взгляда на предмете называется дришти, что значит «взгляд», «мнение» или «созерцание». В основном принято медитировать на пламя зажженной свечи, вазу с цветком, статую или изображение божества. Созерцание можно практиковать как с широко открытыми, так и с прикрытыми глазами – тогда взгляд получается мягче и рассеянное. Во многих позах хатха-йоги внимание фокусируется на определенной точке. Особенно широко дришти используется в аштанга-йоге. В пранаяме взгляд также часто направлен на определенную точку, например, на «третий глаз» — область между бровями у основания переносицы. [3]

Существует ещё медитация, которая заключается в концентрации на дыхании. В данной практике необходимо считать вдохи и выдохи, как в пранаяме, но постепенно медитация должна перейти просто в созерцание дыхания, без каких-либо попыток изменить его рисунок. Дыхание становится единственным объектом медитации. Занимающийся должен чувствовать каждый нюанс и каждое ощущение: как дыхание

движется в области живота и грудной клетки, как воздух входит и выходит через нос, его свойства, температуру и так далее. [2]

Еще один способ медитации – концентрация на ощущениях. Здесь внимание направлено на какое-либо ощущение, например, ощущение тепла или холода в ладонях. Во время практики асан чувствительность обостряется, и центром внимания может стать ощущение силы в позвоночнике или гибкости в нижней части туловища. Также можно созерцать определенную эмоцию или область, где возникает дискомфорт. Необходимо, чтобы выбранный объект не менялся в течение всей медитации. Как правило, сосредоточиться на ощущениях сложнее, чем на дыхании. [3]

Для медитации подойдет любая неподвижная поза, но обычно рекомендуется медитировать сидя. Существует множество классических сидячих поз, но основная из них – сукхасана (простая поза со скрещенными ногами). Более гибкие люди предпочитают падмасану (позу лотоса).

Можно медитировать сидя на стуле, данный вид лучше всего подходит начинающим. Важно, чтобы спина была прямой, а поза — устойчивой и удобной – те же требования предъявляются и к асанам. Необходимо положить расслабленные руки на бедра или колени. В зависимости от выбранной техники глаза могут быть открыты или закрыты. Дыхание естественное и свободное. [2]

Существует динамичная медитация – это медленная и осознанная ходьба, в которой необходимо сосредоточивать внимание на каждом шаге. Направление, расстояние и скорость значения не имеют. Движения должны быть свободные, в один ритм с дыханием, например, три шага длится вдох и столько же выдох. Динамичную медитацию можно практиковать где угодно, но лучше выбрать какое-нибудь живописное

место – берег океана, любимый парк или лес. Цель – такой прогулки не куда-то прийти, а полностью погрузиться в процесс ходьбы. [4]

В основном позы лёжа используются для релаксации, шавасана (поза трупа) прекрасно подойдёт и для медитации. Для неё необходимо лечь на спину, руки вдоль туловища, ладони направлены вверх. Глаза следует закрыть и полностью расслабить всё тело. Медитация лежа приносит больше отдыха телу, но в то же время требует большей концентрации. В положении лежа, начинающим бывает трудно сохранить осознанность и не заснуть.

Медитация способствует повышению иммунитета и улучшает защитные свойства организма. Также существуют некоторые данные о том, что медитация способна улучшить работу головного мозга. Происходит это за счёт восстановления клеток головного мозга. Во время медитации уменьшается потоотделение, замедляется дыхание и обмен веществ. Данная практика снижает кровяное давление и укрепляет иммунитет. [4]

Медитация снижает уровень стресса, что, в свою очередь, улучшает общее самочувствие и эмоциональное состояние. Происходит это за счет снижения уровня гормона - кортизола, который вырабатывается во время каких-либо переживаний и способствует преждевременному старению организма.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что на более глубоком уровне медитация подталкивает к осознанной и полной жизни. Словом, медитация – это путь к познанию себя. Во время медитации человек внимательно изучает то, что уже имеет и принимает себя таким, какой есть.

*Библиографический список*

1. Медитация / Википедия. Текст: электронный. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F> (дата обращения: 09.11.2021).
2. Медитация: влияние на организм / Sport-express. Текст: электронный. URL: <https://www.sport-express.ru/zozh/reviews/meditaciya-kak-pravilno-meditirovat-vliyanie-meditacii-na-telo-mozg-i-gormony-1854877/> (дата обращения: 10.11.2021).
3. Как научиться медитировать / ЙогаМарт. Текст: электронный. URL: <https://yogamart.ru/blog/kak-nauchitsja-meditirovat> (дата обращения: 11.11.2021).
4. Основы медитации. Текст: электронный. URL: <https://www.oum.ru/yoga/meditatsiya/osnovy-meditatsii/> (дата обращения: 10.11.2021).

Зотова А.П., Бараковских К.Н.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ФИТНЕС-ТУРЫ КАК СОВРЕМЕННЫЙ ВИД ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО СЕРВИСА

*Аннотация.* С каждым годом в мире тенденция на заботу о своём здоровье, и мода на здоровый образ жизни растёт, и наша страна не является исключением. Туризм, нацеленный на оздоровление и поддержание хорошей спортивной формы, стал достаточно популярным. Поэтому данная статья создана с целью ознакомления людей с таким направлением физкультурно-оздоровительного сервиса как фитнес-туры.

*Ключевые слова:* фитнес-тур, активный отдых, фитнес, питание, тренировки, спорт, отдых, путешествие.