

1. Алхаруф А. Отношение к миграции сирийских студентов-спортсменов / А. Алхаруф Текст: непосредственный // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т. 3. № 1. С. 13–23.
2. From refugee to global beacon of hope: This is swimming star Yusra Mardini's amazing life story [site]. URL: <https://olympics.com/en/news/yusra-mardini-refugee-olympic-swimming-story> (Дата обращения: 05.03.2023).
3. Magee J., Sugden J. «The world at their feet»: Professional football and international labor migration / J. Magee, J. Sugden // Journal of Sport and Social Issues. 2002. Vol. 26. № 4. P. 421-37. DOI: 10.1177/0193732502238257.
4. Maguire J. Preliminary Observations on Globalisation and the Migration of Sport Labour / J. Maguire // The Sociological Review. 1994. Vol. 42, № 3. P. 452–480. DOI 10.1111/j.1467-954X.1994.tb00097.x

УДК 796

**Андреев Т.А., Павленко Е.П., Лаврикова Е. В.**

Andreenko T.A., Pavlenko E.P., Lavrikova E. V.

*Волгоградский государственный*

*социально-педагогический университет,*

*г. Волгоград, Россия*

*Volgograd State Socio-Pedagogical University,*

*Volgograd, Russia*

*tan4ik-82@mail.ru*

## РОЛЬ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ И ВЕЧЕРНЕЙ МЕДИТАЦИИ

### В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

*Аннотация.* Мы провели с учащимися ВГСПУ эксперимент, который смог показать успешность выдвинутого предположения и отследить, насколько эффективно применение зарядки и медитации на практике, в учебном процессе.

*Ключевые слова:* студенты, утренняя зарядка, медитация.

### THE ROLE OF MORNING EXERCISES AND EVENING MEDITATION IN STUDENTS' LIVES

*Abstract.* We conducted an experiment with the students of VGSPU, which was able to show the success of the proposed assumption and track how effective the use of charging and meditation in practice, in the educational process.

*Keywords:* students morning exercises, meditation.

*Введение.* Насыщенные учебными и общественными событиями дни студентов не позволяют обучающимся высших учебных заведений своевременно перестраиваться на разнообразную деятельность, которая сопровождает их в стенах университетов: то быть может учеба, дополнительное образование, активно получаемое современной молодежью уже с первых курсов, или мероприятия вузов, секции и кружки, организуемые в них же. Усталость не позволяет учащимся сосредоточиться на главных задачах посещения образовательных организаций – обучении и саморазвитии [1,2].

Таким образом, понимая важность вопроса разгрузки, как физического, так и морального (умственного) состояния студентов, мы в своем исследовании задались целью – найти оптимальный способ расслабления обучающихся в условиях насыщенного образа жизни.

*Задачи:*

- провести беседу с учащимися ВУЗа и узнать об их распорядке дня, жалобах и желаниях;

- определить проблемы, с которыми сталкиваются студенты, что мешает им продуктивно учиться;
- провести эксперимент и последующий опрос, которые помогут выяснить результативность выдвинутой идеи;
- сделать заключение об успешности проведенного исследования.

*Результаты исследований.* Нами была проведена беседа с обучающимися 3 курса института русского языка и словесности Волгоградского государственного социально-педагогического университета (далее – ВГСПУ) для выяснения их мнения о студенческой жизни. Все студенты подтвердили, что преисполненная мероприятиями учебно-социальная жизнь университета иногда затрудняет учебный процесс, поскольку эмоции забирают много сил и энергии. Наблюдение за студентами на занятиях также показало, что на первых и последних парах ученики с трудом включаются в педагогическую деятельность, снижается их работоспособность, что отрицательно сказывается на последующем усвоении материала и внеучебной жизни. Бессонница, переутомления, невнимательность, отсутствие аппетита и головная боль – все это является последствиями студенчества.

Проанализировав ответы студентов, мы выявили, что причиной их состояния и перечисленных ранее симптомов является дезорганизация, нарушение распорядка дня и баланса нагрузки.

Более того, в ходе обсуждения мы попросили учащихся высказать предпочтения в отдыхе. Многие отметили небольшую длительность, отсутствие дополнительного передвижения и специального инвентаря, а также гибкий режим проведения. Так, исходя из пожеланий учеников, мы предположили, что им с чрезмерной дневной нагрузкой удобнее всего будет сутра настраиваться на продуктивный рабочий день, а вечером или перед сном уделять время расслаблению организма для профилактики бессонницы и здорового полноценного сна.

Благодаря методу «мозгового штурма» в группе студентов, мы определили, что утренняя зарядка и вечерняя медитация будут наиболее комфортным способом расслабления молодого организма.

Для более объективного оценивания изменения морального и физического состояния учащихся мы попросили каждого студента группы письменно описать свои ощущения. После этого мы разработали основной план зарядки, подходящий для всех, тот минимум, который без труда сможет выполнить каждый человек, и выбрали мобильное приложение для медитации, которое могут установить на телефон все обучающиеся и которое дает достаточный бесплатный доступ к программам медитаций для осуществления нашего эксперимента. Участникам нашего исследования было предложено в течение двух недель заниматься по утрам зарядкой, а вечерами – расслабляющей медитацией на протяжении 15-30 минут.

По пришествию двух недель мы вновь опросили студентов группы и попросили их ответить на ряд вопросов:

- Сколько времени у вас занимала зарядка и медитация? У вас получалось выполнять упражнения каждый день? Ради зарядки вы просыпались раньше, а для медитации – засыпали позже?
- Вам стало легче просыпаться и засыпать, после включения в свой режим дня этих ритуалов?
- Вас мучила бессонница? Улучшилось ли качество сна?
- В течение дня вы стали работать продуктивнее? Как изменилось ваше моральное и физическое состояние в учебное время после начала выполнения зарядки и медитации?
- Будете ли вы продолжать эти ритуалы после окончания эксперимента?

В опросе участвовало 25 студентов.

При ответе на первый вопрос респонденты указали, что у них получалось выполнять упражнения каждый день без перерывов, Они не пропускали ни зарядку, ни медитацию. Однако в силу периодической загруженности по утрам они тратили не так много времени на зарядку, как например, уделяли время вечером на медитацию. Привычный режим дня для студентов не был нарушен после включения в него утренних упражнений и вечернего расслабления.

Отвечая на второй вопрос, 65% обучающихся написали, что им стало гораздо легче просыпаться и засыпать после недели эксперимента.

В третьем вопросе все ученики отметили, что качество их сна улучшилось, а бессонница почти не беспокоила.

Ответы на четвертый вопрос позволили заключить, что 90% студентов стали продуктивнее работать на занятиях и в течение дня. Им стало проще усваивать и обрабатывать новый теоретический материал, дольше работать. Респонденты заметили, что у них повысился уровень концентрации и внимательности по прошествии недели упражнений, что заметили не только ученики, но и преподаватели вуза (рис.1).

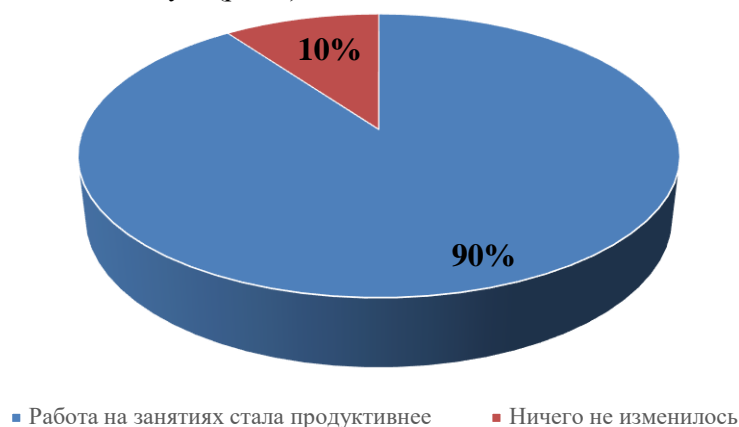


Рис. 1. Учебная деятельность

При ответе на последний, пятый, вопрос 70% учащихся указали, что точно продолжат полюбившиеся им утренний и вечерний ритуалы. 20% респондентов отметили, что они «хотят продолжить» заниматься зарядкой и медитацией. В то время как всего 10% учеников решили не продолжать эксперимент и не включать его в свою студенческую рутину.

*Заключение.* Таким образом, мы можем сделать вывод, что эксперимент справился со своим целью и показал, как положительно влияет на студентов включение в их режим дня утренней зарядки и вечерней медитации: повышается работоспособность, улучшается качество сна и общее состояние и настроение человека в течение дня.

*Библиографический список:*

1. Казаков, Е.П. Утренняя гимнастика в вузе: банальность или необходимость? / Е.П. Казаков, Н.Ю. Гребенник, А.А. Федяшин, Н.М.Юдина // Международный студенческий научный вестник. 2016. № 5-3; Текст: электронный. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=15981> (дата обращения: 30.03.2023).

2. Лалаева, Е.Ю. Содержание средств эстетической гимнастики для проведения занятий физической культурой и спортом со студентками подготовительной группы / Е.Ю. Лалаева, О.И. Новокщенова, С.В. Вишнякова, Т.А. Андреевко // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения: материалы II-й Международной научно-практической конференции. Волгоград, 2022. С. 336-342. Текст: непосредственный.