

## ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

АЛИХОДЖИН Рустам Рашитович

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта  
Российский университет транспорта  
г. Москва, Россия.

*В статье подчеркивается важность здоровья студенческой молодежи и актуальность решения вопросов улучшения психического, физического, душевного и соматического состояния, а также качества жизни подростков. Психосоматический тренинг представляет собой многостороннее явление, которое можно рассматривать как средство комплексной регуляции состояния обучаемого. Проведенные изыскания показали, что психосоматический тренинг является надежным средством психофизической гармонии, эмоционального равновесия и нового качества жизни молодого поколения.*

**Ключевые слова:** здоровье, психосоматический тренинг, студенческая молодежь, психофизическое состояние, саморегуляция.

В последнее время активно поднимаются вопросы к состоянию психофизической сферы молодежи. Это связано с обеспокоенностью общественности состоянием здоровья специалистов, оканчивающих высшие учебные заведения, ростом заболеваемости в процессе профессионально-прикладной подготовки и последующим снижением трудоспособности человека.

Стресс как состояние повышенного напряжения является одним из ведущих факторов развития психосоматических заболеваний, и его решающая роль в этом процессе доказана не только медицинскими и биологическими наблюдениями. Психосоматика – ум (психика) и тело (сома). Для студенческой молодежи, чья прикладная деятельность связана с интеллектуальными нагрузками в сочетании с психоэмоциональными всплесками и перенапряжениями особенно значима задача повышения стабильности собственного здоровья и его устойчивости к высоким нагрузкам.

Вместе с тем это является наиболее важным и жизненным фактором улучшения психосоматического здоровья студенческой молодежи.

Слаженная работа над психическим и физическим состоянием обучаемого осуществляется в процессе психосоматического тренинга.

Психосоматический тренинг представляет собой применение упражнений комплексной регуляции общего состояния организма человека, средствами психической и телесной активности [7].

Одним из методов, применяемых в психо-

соматическом тренинге, является процесс саморегуляции. Обучаемый, овладевший умению регуляции собственной активности, которая представляется в виде способности занимающегося, через изменение самой личности своего психического состояния, правильно планировать свою деятельность, сможет адекватно осознать и оценить свое эмоциональное состояние и соответствующе реагировать на стрессовые ситуации; способность быстро перестроить свое состояние в ходе решения локализовать отрицательные признаки [1; 6].

В числе таких средств существенное место занимают следующие приемы саморегуляции: мысленное проговаривание действий, концентрация внимания на «точке», волевое перераспределение напряжений и расслаблений, образность в адресации функциональной системе или конкретному органу [5].

Вместе с тем, широко применяются элементы из восточных систем оздоровления: ци-гун, «тай-цзи-чжуань», даосизм, упражнения для профилактики «изнутри», йога. Профилактика и противостояние стрессовым ситуациям, обрушивающим здоровье, и в трудные критические моменты умение правильно реализовать свои внутренние ресурсы для разрешения сложных жизненных ситуаций с наименьшими негативными изменениями в состоянии здоровья является одной из ключевых задач указанных выше систем и оздоровительных практик.

Медитация представляет собой ряд психических упражнений, направленное на приве-

дение занимающегося в состоянии глубокой сосредоточенности, достижения уравнивания ума и устранение негативных эмоциональных проявлений и всплесков. Умонастроение обучаемого при этом приобретает спокойную приподнятость, а соматическое состояние – спокойную расслабленность.

Медитация преследует цель расширения сознания личности, которое позволяет открыть ему новые причинно-следственные связи между различными и независимыми событиями и ситуациями. Вместе с тем, эффектами саморегуляции будут являться такие процессы, как активизация психической деятельности, успокоение и восстановление [4].

Особое средство психосоматического тренинга (комплексной регуляции состояния у занимающегося) и коррекции крайних эмоциональных состояний можно выделить аутогенную тренировку, которая развивает способности контролировать и регулировать поступление энергии в организм в процессе движения. Аутотренинг заключается в том, что человек расслабляется и погружается в свой внутренний мир, за счет чего происходит овладение функциями и способностями произвольного вызывания ощущений покоя, тяжести, расслабления, тепла, как и во всем теле, так и в отдельных его частях. Такой процесс нормализует и помогает контро-

лировать активизацию основных психофизиологических процессов [3].

А. Анохин понятием «психофизиологические движения» квалифицировал средства системы «волевой гимнастики», в основу которой был положен новый, на его взгляд, принцип выполнения упражнений [2]. Основные средства системы – это упражнения без спортивных предметов, которые выполняются за счет сознательного напряжения и расслабления мышц, умственная гимнастика, с постоянным сознательным волевым контролем движений и дыхания. Использование волевых проявлений, по мнению А. Анохина, самый совершенный метод выполнения упражнений.

Проведенные изыскания показали, что психосоматический тренинг является надежным средством психофизической гармонии и эмоционального равновесия. Можно сказать, что психосоматический тренинг способствует положительному влиянию на душевное состояние студентов-транспортников, что итоге приведет к оптимизации показателей не только моторной, функциональной сфер, но и психоэмоционального состояния занимающихся. Благодаря психосоматическому тренингу студенты смогут не только осознать, но и оценить свое внутреннее состояние что, в целом, может полноценно содействовать проявлению психофизического ресурса.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Алиходжин Р.Р.* Саморегуляция в образовательной среде обучения двигательным действиям студентов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 17-19.
2. *Анохин П.К.* Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975. – С. 322-345.
3. *Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования. – 6-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2020. – 269 с.
4. *Коробкова М.Е.* Медитация – незаменимая помощь для профилактики стресса в организации. Психология. – Пермь, 2011. – № 22. – С. 33-39.
5. *Менхин Ю.В., Менхин А.В.* Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – С. 141-143.
6. *Сибгатулина Ф.Р., Круташова В.В.* Влияние эмоций на спортивные результаты и выполнение физических упражнений среди студентов высших учебных учреждений // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли. – 2021. – С. 167-171.
7. *Твердохлеб Е.Ф.* Поле понятий «психосоматическая система» и «психосоматические упражнения» // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 2(13). – URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/pole-ponyatiy-psihsomaticheskaya-sistema-i-psihsomaticheskie-uprazhneniya> (дата обращения: 07.06.2023).

## **PSYCHOSOMATIC TRAINING AS THE BASIS OF HEALTH AND QUALITY OF LIFE OF STUDENTS**

**ALIKHODZHIN Rustam Rashitovich**

Candidate of Sciences in Pedagogy, Associate Professor of Physical Culture and Sports Department  
Russian University of Transport  
Moscow, Russia

*The article emphasizes the importance of the health of students and the relevance of solving the issues of improving the mental, physical, mental and somatic state, as well as the quality of life of adolescents. Psychosomatic training is a multifaceted phenomenon that can be considered as a means of complex regulation of the condition of the student. The conducted research has shown that psychosomatic training is a reliable means of psychophysical harmony, emotional balance and a new quality of life for the younger generation.*

**Keywords:** health, psychosomatic training, student youth, psychophysical state, self-regulation.