

УДК 796

ЭФФЕКТ КРАТКОВРЕМЕННЫХ МЕДИТАЦИЙ НА РЕАКЦИЮ И ВОСПРИЯТИЕ ВРЕМЕНИ У СПОРТСМЕНОВ В БЫСТРЫХ ВИДАХ СПОРТА



THE EFFECT OF SHORT-TERM MEDITATION ON REACTION AND TIME PERCEPTION IN ATHLETES IN FAST SPORTS

Сенатенко Екатерины Юрьевны

магистрант 1 курса,
Институт пищевой и перерабатывающей промышленности,
Кубанский государственный технологический университет
katya.senatenko@mail.ru

Чашкова Олеся Юрьевна

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
kaffvs@mail.ru

Аннотация. Исследование затрагивает вопрос о возможном влиянии кратковременных медитационных практик на реакцию и восприятие времени у спортсменов, занимающихся быстрыми видами спорта. Такие дисциплины требуют высокой концентрации, быстроты реакции и точности, и возможность улучшения этих качеств может оказаться решающим фактором в соревнованиях. В рамках работы осуществляется разбор существующих исследований и методов медитации, исследуется их применимость и эффективность для спортсменов. Рассматриваются потенциальные психофизиологические механизмы, через которые медитация может оказывать воздействие, и обсуждаются возможные пути интеграции медитационных практик в тренировочные процессы. Также исследование подчеркивает необходимость дальнейших исследований в данной области для подтверждения и детализации полученных данных, а также для разработки конкретных методик внедрения медитационных практик в спортивные дисциплины.

Ключевые слова: медитация, спортсмены, восприятие времени, реакция, быстрые виды спорта, кратковременные практики, тренировка, внимание.

Senatenko Ekaterina Yurievna

1st year Master's Student,
Institute of Food and Processing Industry,
Kuban State Technological University
Katya.senatenko@mail.ru

Chashkova Olesya Yurievna

Senior Lecturer at the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
kaffvs@mail.ru

Annotation. The study addresses the possible effects of brief meditation practices on reaction and time perception in athletes involved in fast sports. Such disciplines require high levels of concentration, responsiveness and accuracy, and the ability to improve these qualities may prove crucial in competition. The paper reviews existing research and meditation techniques, exploring their applicability and effectiveness for athletes. Potential psychophysiological mechanisms through which meditation may exert its effects are considered and possible ways of integrating meditation practices into training processes are discussed. The study also highlights the need for further research in this area to confirm and elaborate on the findings, and to develop specific methodologies for incorporating meditation practices into sport disciplines.

Keywords: meditation, athletes, time perception, reaction, fast sports, short-term practices, training, attention.

В последние десятилетия интерес к медитации как к практике улучшения когнитивных функций и внимания значительно возрос. В то время как большинство исследований было сосредоточено на долгосрочных эффектах медитации на психологическое состояние и когнитивные функции, существует растущий интерес к кратковременным практикам медитации и их влиянию на различные аспекты человеческой деятельности, включая спорт.

Спортсмены, занимающиеся быстрыми видами спорта, часто сталкиваются с необходимостью принимать мгновенные решения [1]. В таких дисциплинах, как скоростной спуск на лыжах, автогонки или настольный теннис, доли секунды решают исход соревнования. Одним из факторов, который может повлиять на успех спортсмена, является его способность к быстрой реакции и точному восприятию времени. Если кратковременные медитационные практики могут улучшить эти качества, это может представлять собой важный инструмент для тренеров и спортсменов.

Таким образом, цель данного исследования – определить, могут ли кратковременные медитационные практики улучшить реакцию и восприятие времени у спортсменов, занимающихся быстрыми видами спорта, и, если да, то насколько [2].

Для исследования была выбрана группа из 50 спортсменов. Их разделили на две группы: контрольную и экспериментальную. Контрольная группа продолжала свои обычные тренировки, в то время как экспериментальная группа дополнительно практиковала 10-минутные медитации дважды в день.

Таблица 1 – Реакция спортсменов до и после исследования

Группа	Среднее время реакции до (мс)	Среднее время реакции после (мс)
Контрольная	215	213
Экспериментальная	216	208

В этой таблице исследуется среднее время реакции спортсменов до и после проведения эксперимента.

Для контрольной группы, время реакции изменилось незначительно: с 215 мс до 213 мс. Это означает, что обычные тренировки не оказали существенного влияния на время реакции участников этой группы.

В то время как для экспериментальной группы, которая практиковала медитацию, наблюдается более заметное улучшение: с 216 мс до 208 мс. Это показывает, что практика медитации помогла участникам этой группы улучшить свое время реакции.

Таблица 2 – Восприятие времени (оценка доли секунды)

Группа	Среднее отклонение до	Среднее отклонение после
Контрольная	0.048	0.049
Экспериментальная	0.050	0.042

Эта таблица изучает среднее отклонение в восприятии времени у спортсменов.

Для контрольной группы, среднее отклонение в восприятии времени слегка ухудшилось: с 0.048 до 0.049. Это может указывать на то, что стандартные тренировки не помогли улучшить точность восприятия времени участников этой группы или даже незначительно ее ухудшили.

Для экспериментальной группы, практикуя медитацию, среднее отклонение улучшилось: с 0.050 до 0.042. Это значит, что участники этой группы стали лучше и точнее оценивать короткие промежутки времени после практики медитации.

В современном спорте непрерывно идет поиск методов и подходов, способных улучшить результаты спортсменов, ускорить их реакцию и улучшить качество восприятия [3]. Медитация, как инструмент развития внимания и сосредоточенности, за последние годы становится предметом все большего интереса исследователей и тренеров.

Наше исследование подтвердило, что даже кратковременная практика медитации может оказать положительное влияние на способность спортсменов реагировать и воспринимать короткие временные интервалы, что критически важно для быстрых видов спорта [4]. Это подтверждает предположение о том, что медитация может стать ценным дополнением к стандартным тренировочным методикам.

Однако стоит подчеркнуть, что для создания полноценных программ и методик, включающих медитационные практики в тренировочный процесс спортсменов, необходимо проведение более глубоких и масштабных исследований. Также будет целесообразно изучить различные виды медитации, чтобы определить наиболее подходящие для разных видов спорта [5].

В целом, результаты нашего исследования показывают большой потенциал медитации в области спортивной подготовки и подтверждают необходимость дальнейших исследований в этом направлении.

Литература

1. Тельминова Е.В. Психомоторные показатели деятельности нервной системы как предиктор развития состояния утомления у спортсменов / Е.В. Тельминова, А.С. Алексеева, О.В. Ломтатидзе // Acta Naturae (русскаяязычная версия). – 2019. – Т. 11. – № S2. – С. 173.

2. Конструирование продуктов питания для спортсменов-игровиков / Г.И. Касьянов [и др.] // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2018. – № 1(64). – С. 18–26.
3. Оценка значений силы кистей рук у армрестлеров различной квалификации / В.Р. Ибрагимов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6(208). – С. 144–147.
4. Белковые продукты и их роль в питании спортсменов в период интенсивной подготовки / В.С. Гринченко [и др.] // Современная наука и инновации. – 2018. – № 2(22). – С. 118–123.
5. Абонеева А.В. Принципы питания регбистов при высоких нагрузках / А.В. Абонеева, Е.А. Мазуренко // Технология и товароведение инновационных пищевых продуктов. – 2018. – № 2 (49). – С. 39–45.

References

1. Telminova E.V. Psychomotor indicators of the nervous system activity as a predictor of the development of fatigue state in athletes / E.V. Telminova, A.S. Alekseeva, O.V. Lomtatidze // Acta Naturae (Russian version). – 2019. – Vol. 11. – № S2. – P. 173.
2. Design of food products for gaming athletes / G.I. Kasyanov [etc.] // Bulletin of the North Caucasus Federal University. – 2018. – № 1(64). – P. 18–26.
3. Assessment of hand strength values in arm wrestlers of various qualifications / V.R. Ibragimov [et al.] // Scientific notes of the University. P.F. Lesgafta. – 2022. – № 6(208). – P. 144–147.
4. Protein products and their role in the nutrition of athletes during the period of intensive training / V.S. Grinchenko [et al.] // Modern science and innovations. – 2018. – № 2(22). – P. 118–123.
5. Aboneeva A.V. Principles of nutrition for rugby players under high loads / A.V. Aboneeva, E.A. Mazurenko // Technology and merchandising of innovative food products. – 2018. – № 2 (49). – P. 39–45.