

ЙОГА КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Лещинская Д. С.

Гродненский государственный университет имени Я.Купалы
Гродно, Республика Беларусь
Научный руководитель – Габец Н.С.

Актуальность. Жизнь человека в современных реалиях характеризуется малоподвижным образом жизни, гиподинамией, высоким уровнем стресса и эмоциональным переутомлением, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья и качестве жизни населения. Это создаёт потребность в доступных, малоинвазивных и комплексных методах оздоровления, способных одновременно улучшать физическое состояние, дыхательную функцию и психологическую устойчивость. В этом контексте йога приобретает особую значимость как универсальная система, направленная не только на укрепление физического здоровья, но и на достижение внутренней гармонии, снижение уровня тревожности и формирование устойчивого здорового образа жизни. Интерес к йоге растёт как в оздоровительной практике, так и в сфере образования, что делает её изучение и внедрение в систему физического воспитания особенно актуальным.

Цель. Проанализировать йогу как комплексную систему оздоровления и обосновать её роль в формировании устойчивого здорового образа жизни, выявив основные механизмы действия (физические, дыхательные и психоэмоциональные), и предложить практические рекомендации для безопасного и эффективного применения в системе физического воспитания и повседневной практике.

Методы исследования. При написании работы были использованы такие методы научного исследования, как анализ, синтез, группировка, сравнение, систематизация, сопоставление и т. д.

Результаты и их обсуждение. В современном мире человек всё чаще сталкивается с последствиями малоподвижного образа жизни, стрессом и переутомлением. Именно поэтому всё большее значение приобретают методы, направленные на укрепление здоровья, развитие физической активности и гармонизацию внутреннего состояния. Одним из таких универсальных средств является йога – древняя индийская система самосовершенствования, сочетающая духовные и физические практики.

Йога зародилась в глубокой древности на территории Индии и считается одной из старейших систем духовного и физического совершенствования человека. Об этом свидетельствуют древние письменные источники индийской культуры - Веды, представляющие собой сборник текстов на санскрите. Учёные относят происхождение йоги к III–II тысячелетиям до н. э., указывая на археологические находки из городов Мохенджо-Даро

и Хараппы в долине Инда, где были обнаружены печати с изображениями людей в характерных позах, напоминающих йогические асаны.

Само слово «йога» в переводе с санскрита обозначает «соединять» или «объединять», что отражает главную идею учения: единство тела, разума и духа. Классическое изложение системы принадлежит философу Патанджали, который в своём трактате «Йога-сутры» описал восьмиступенчатый путь, включающий этические нормы, телесные практики (асаны), дыхательные упражнения (пранаяму), концентрацию, медитацию и состояние высшей внутренней свободы - самадхи [1].

В наши дни йога рассматривается не только как древнее духовное учение, но и как целостная оздоровительная система. Её физические, дыхательные и медитативные элементы воздействуют на организм комплексно, укрепляя тело, развивая гибкость, улучшая психоэмоциональное состояние и способствуя гармонии личности. Благодаря этому йога всё чаще используется как эффективное средство физического воспитания и укрепления здоровья человека.

Йога охватывает несколько взаимодополняющих направлений: физические упражнения (асаны), дыхательные практики (пранаяма), а также медитацию и релаксацию. Асаны - базовый элемент практики, они развивают гибкость, силу, координацию, при регулярных занятиях укрепляется мышечный корсет, корректируется осанка, улучшаются кровообращение и пищеварение [2, с. 529; 3, с. 71].

По функциональному назначению асан выделяют несколько основных видов: медитативные, предназначенные для сосредоточения и выполнения дыхательных практик, например «поза лотоса»; антиортостатические, влияющие на головной мозг, сердце, лёгкие и венозный отток нижних конечностей, однако их выполнение противопоказано при гипертонии и заболеваниях сердца, к примеру «стойка на голове»; позы для позвоночника, такие как позы с наклонами вперёд («плуг»), позы с наклонами назад («саранча»), с боковыми наклонами («треугольник») и со скручиваниями («Ардха Матсьендрасана») [2, с. 529-530]. Для разгрузки суставов и повышения эффективности занятий стоит задействовать разные виды асан – это способствует равномерному распределению нагрузки и улучшает результаты практики.

Пранаямы – систематические дыхательные упражнения, направленные на улучшение дыхательной функции, повышение насыщения крови кислородом и поддержку работы лёгких. Дыхательные практики йоги включают следующие базовые типы дыхания: брюшное, реберное, ключичное и их объединение - полное дыхание. Брюшное дыхание обеспечивает наибольший дыхательный объём, наполняя средний и нижний отделы лёгких; реберное задействует средний отдел и часто называется «атлетическим»; ключичное задействует лишь верхнюю часть лёгких и считается

наименее эффективным. Комбинированное (полное) дыхание объединяет эти три компонента, что обеспечивает оптимальное заполнение всех отделов лёгких [3, с. 71-72].

Медитация и релаксация - практики направленные на концентрацию внимания и достижении внутреннего спокойствия: практикующий учится сосредотачивать ум в одной точке, упрощать поток мыслей и входить в состояние глубокой релаксации. Эти методы доказанно способствуют улучшению психического здоровья и снижению уровня тревоги и напряжения [2, с. 529-530].

В последние годы йога всё чаще интегрируется в систему физического воспитания, в том числе в учебных заведениях. В отличие от традиционных спортивных тренировок йога - мягкая и адаптивная система физических нагрузок, поэтому её могут практиковать люди любого возраста и уровня подготовки при условии грамотного и осторожного подхода.

Чтобы занятия приносили пользу, важно придерживаться основных правил: практиковать лучше в утренние часы, заниматься натощак, а приём пищи возможен не ранее чем через полчаса после практики. Новичкам рекомендуется начинать с 20–30 минут в день, постепенно увеличивая продолжительность до часа. Тренировки должны проходить в спокойной обстановке без перенапряжения, с полным вниманием к внутренним ощущениям и контролем дыхания, вдохи и выдохи должны быть ровными и плавными. При появлении боли, особенно в области суставов, следует прекратить выполнение упражнения и мягко выйти из позы. К тому же необходимо избегать перенапряжения, так как йога строится на принципе «ахимсы» (ненасилия), что подразумевает бережное отношение к своему телу и сознанию. Регулярность также играет ключевую роль: оптимально заниматься каждый день или хотя бы через день, сохраняя размеренный и осознанный подход к практике.

Однако важно упомянуть, что существуют состояния, при которых занятия йогой противопоказаны: это свежие переломы и ушибы, заболевания сердечно-сосудистой системы, травмы шейного отдела позвоночника, тяжёлые психические расстройства, а также серьёзные хронические заболевания и периоды их обострения [3, с. 73; 4, с. 24-25].

В рамках физического воспитания элементы йоги используют для предупреждения травм и общего улучшения физической формы. Регулярная практика развивает гибкость, силу и выносливость, а также эффективно снижает уровень стресса и напряжения, что положительно отражается на эмоциональном состоянии и работоспособности. Благодаря осознанному дыханию и контролю над телом человек учится понимать сигналы своего организма и вовремя реагировать на них.

Выводы. Таким образом, йога представляет собой целостную систему, соединяющую телесное, умственное и духовное развитие. Она играет

важную роль в профилактике заболеваний и укреплении как физического, так и психического здоровья, формируя у человека осознанное отношение к собственному телу и окружающему миру.

Список литературы

1. Долженкова, И. В. Йога: история, развитие / И. В. Долженкова // Молодой ученый. – 2020. – № 24 (314). – С. 445-447.
2. Дружинина, В. Р. Теоретические основы применения средств йоги в физическом воспитании / В. Р. Дружинина, Н. А. Беспалова // Вестник науки. – 2023. – Т. 1, № 5 (62). – С. 528-533.
3. Ивахненко, Д. С. Йога: незаменимая система оздоровления организма / Д. С. Ивахненко // Наука-2020. – 2022. – № 5 (59). – С. 69-74.
4. Сорокина К. С. Йога, как одна из современных физкультурно-оздоровительных технологий / К. С. Сорокина, Ю. Ю. Копылова // Наука-2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. – 2020. – № 1 (26). – С. 21-26.

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Лосякова М.О.

Белорусский государственный медицинский университет
Минск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Полянский Д.Н.

Актуальность. На современном этапе развития общества, характеризующемся стремительной цифровизацией всех сфер жизнедеятельности проблема снижения двигательной активности (гиподинамией) среди студенческой молодежи приобретает особую социальную и педагогическую остроту. Для студентов медицинских вузов эта проблема является критической, так как специфика учебного процесса предполагает колоссальную когнитивную нагрузку и длительное пребывание в статической рабочей позе. Лекционные занятия, многочасовая работа с микроскопами, подготовка к семинарам и ночные дежурства при прохождении практики оставляют минимум времени для полноценного спорта.

Все это неизбежно ведет к дефициту мышечной активности, которую специалисты называют «болезнью цивилизации». Согласно тревожным данным Всемирной организации здравоохранения, недостаточная физическая активность уже является одним из четырех ключевых факторов риска смерти в мире и основной причиной роста числа неинфекционных