

ключевую роль в поддержании здоровья зрения. Таким образом, комплексный подход к профилактике, включающий снижение стрессовых факторов, контроль учебной нагрузки и активный образ жизни, может способствовать улучшению состояния зрения у студентов.

Рекомендуется:

- Ежегодно проходить обследование у офтальмолога.
- Снизить нагрузку на глаза: ограничить время использования гаджетов и уменьшить учебную нагрузку.
- Избегать стрессов и находить способы их снижения.
- Проводить специальные упражнения для глаз ежедневно.
- Чаще участвовать в различных двигательных активностях для поддержания общего здоровья.

### **Литература.**

1. Глачаева, С. Е. Здоровьесберегающие технологии в учебной практике студентов профиля "Изобразительное искусство" / С. Е. Глачаева, Е. А. Миронова // Материалы VI Международной научно-практической конференции, IX Международной научно-практической конференции и VI Международной научно-практической конференции. – Керчь, 2025. – С. 873-877.

2. Малоземов, О. Ю. К вопросу профилактики нарушений зрения у студентов / О. Ю. Малоземов, Б. А. Останин // Форум молодых ученых. – 2019. – № 10 (38). – С. 412-418.

3. Маскаева, Т. Ю. влияние разных видов двигательной активности на состояние здоровья студенток / Т. Ю. Маскаева, М. Ю. Золотова // Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы : сборник материалов XXII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Сургут, 24–25 ноября 2023 года. – Сургут : Сургутский государственный университет, 2024. – С. 46-50.

УДК 796.5

## **ЙОГА КАК МЕТОД ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

**Довгун Н.В., Терешкова Е.Д., Колошкина В.А.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины, г. Витебск, Республика Беларусь

*Йога представляет собой комплексную систему психофизических упражнений, которые, при правильном и длительном выполнении, способны восстановить здоровье, укрепить физическую форму и создать гармонию между всеми аспектами человека. Йога подразумевает единство, рассматривая тело, разум и дух как единое целое. **Ключевые слова:** йога, здоровье, упражнения, классификация видов йоги, асаны, рекомендации, студенты.*

# YOGA AS A METHOD OF HEALTH IMPROVEMENT FOR STUDENTS

**Dovgun N.V., Tereshkova E.D., Koloshkina V.A.**

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*Yoga is a complex system of psychophysical exercises that, if performed correctly and for a long time, can restore health, strengthen physical fitness and create harmony between all aspects of a person. Yoga implies unity, considering the body, mind and spirit as a single whole. Keywords: yoga, health, exercises, classification of yoga types, asanas, recommendations, students.*

**Введение.** Проблема сохранения здоровья студентов сегодня становится всё более важной, современный быстрый ритм жизни отрицательно сказывается на состоянии студентов. Нехватка отдыха, чрезмерные нагрузки и стресс могут серьезно подорвать здоровье. Умственные, информационные и психологические нагрузки на студентов постоянно растут, что в свою очередь приводит к увеличению числа тех, кто сталкивается с проблемами здоровья. В результате, особенно остро в последние годы стоит задача организации физического воспитания для студентов в специальных медицинских группах [1].

Для наилучшей организации занятий важно учитывать особенности физического развития и здоровья студентов. В последнее время активно применяются разнообразные подходы: спортивные и подвижные игры, аэробика, плавание и легкая атлетика. Но нужно учитывать, что не всем студентам подходят такие нагрузки из-за их медицинских показаний.

**Материалы и методы исследований.** Йога представляет собой комплексную систему психофизических упражнений, которые, при правильном и длительном выполнении, способны восстановить здоровье, укрепить физическую форму и создать гармонию между всеми аспектами человека. Согласно результатам физиологических исследований, полное дыхание не имеет противопоказаний и может быть эффективно использовано не только учащимися специальных медицинских групп, но и здоровыми людьми. Техника полного дыхания включает три фазы: брюшное, грудное и ключичное дыхание. Вдох осуществляется сначала за счет живота, затем грудной клетки и, наконец, ключиц. Выдох происходит в обратной последовательности: сначала из живота, затем через грудную клетку и, в завершение, опусканием ключиц [2].

**Асаны:** Основным механизмом воздействия асан на внутренние органы, является их стимуляция за счет специфических деформаций опорно-двигательного аппарата. Однако необходимо отметить, что все асаны связаны с определенным изменением внутриполостных давлений. Поэтому скорость входа в асаны и выхода из них должна быть такой, чтобы внутриполостные давления (это совокупность давлений различных систем организма: дыхательной, сердечно-сосудистой, мочеполовой, эндокринной, пищеварительной и т. д.) успевали стабилизироваться, т. е. входить и выходить из асаны надо достаточно медленно, а пребывать в ней достаточно долго. При

выполнении асан внимание сосредотачивается на процессе спокойного расслабленного дыхания. Вдох выполняется во время движений вверх, а выдох – во время движений вниз или скручиваний и наклонов. Необходимо обращать внимание на большую, по сравнению с вдохом, продолжительность выдоха. Также в процессе занятия используется музыка, позволяющая освободиться от стресса и напряжения и полностью сконцентрироваться на достижении результата.

Классификация видов йоги:

Классическая йога (айенгара) – самая «спокойная» из всех разновидностей йоги. Занятия по этой системе адаптированы для достаточно скорого освоения и не имеют возрастных или каких-либо других ограничений.

Хатха-йога – этот вид йоги уделяет большое внимание работе с телом. Главное отличие хатха-йоги от обычной гимнастики в том, что работа с физическим телом задействует и работу с сознанием [3].

Пауэр-йога (силовая) – название точно отражает стиль практики. Этот вид йоги подходит тем, у кого знакомство с «асанами» уже состоялось и тело подготовлено к силовым нагрузкам.

Аштанга-йога виньяса – это быстрые серии последовательных поз, концентрация внимания и техника дыхания. Все позы объединяются в непрерывный поток с помощью особого способа дыхания. Это напряженный и энергичный стиль йоги.

Фитнес-йога – один из наиболее популярных видов современных «клубных» тренировок, базирующихся на приемах йоги. Эти уроки сводятся, главным образом, к правильному выполнению поз, тренировке тела, медитативные техники в этом направлении йоги обычно не используются.

**Результаты исследований.** Практикуя йогу, человек начинает постепенно осознавать, что его здоровье находится только в его руках. При выборе комплекса упражнений должны соблюдаться два очень важных условия: комплекс должен быть направлен на разминку всех суставов и мышц тела и выполняться не реже двух раз в неделю. Занятия йогой активизируют энергетический потенциал человека, улучшают самочувствие, усиливают работоспособность, нормализуют сон, предупреждают заболевания, и способствуют воспитанию здоровой гармоничной личности.

**Заключение.** На основании изученных материалов были сформулированы следующие рекомендации:

1. При реализации предложенной методики занятий оздоровительной йогой со студентами специальной медицинской группы в рамках академических занятий в вузе необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся, уровень физической и функциональной подготовленности, уровень здоровья, наличие заболеваний.

2. При выполнении асан йоги необходимо избегать упражнений с длительной задержкой дыхания и требующих максимального проявления силы и скорости.

3. На начальном этапе обучения наибольшее внимание необходимо уделять развитию подвижности в тазобедренных суставах, укреплению мышц

плечевого пояса как условия, способствующего успешному освоению более сложных асан на следующих этапах обучения.

4. Необходимо постепенно увеличивать дозировку нагрузки и плавно переходить от простых асан к сложным, от количества движений к их качеству.

5. При выполнении асан важно сосредоточить внимание на процессе спокойного расслабленного дыхания. Для каждой асаны оно индивидуально, также как и каждая асана преследует свою особую цель.

6. Принимать асану и выходить из нее нужно медленно; сохраняя определенное положение тела от 10 секунд до 1 минуты.

#### **Литература.**

1. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. - Серия «Гиппократ». - Ростов н/Д. : Феникс, 2000. - 248 с.

2. Зубков, А. Н. Хатха-йога для и. – Москва : Россия, 1991. – 192 с.

3. Медведев, А. Н. 10 основных дыхательных упражнений йоги / А. Н. Медведев. – Москва : Россия, 2007. – 92 с.

4. Колошкина, В. А. Использование айенгар йоги на занятиях по физическому воспитанию в специальных медицинских группах / В. А. Колошкина, И. М. Дударева, Т. А. Шелешкова / Физическая культура и спорт в современном социуме : материалы Международной научно-практической конференции. – Витебск, ВГАВМ, 2024. – С. 27-29.

УДК 796.062

## **АНАЛИЗ СТРУКТУРА ФИНАНСИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

**\*Додонов О.В., \*\*Додонова Е.А.**

\*Институт экономики НАН Беларуси, г. Минск, Республика Беларусь

\*\*УО «Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск, Республика Беларусь

*В статье проанализирована структура финансирования физической культуры и спорта в Республике Беларусь в рамках реализации Государственной программы «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы, сделан анализ распределения финансовых ресурсов по направлениям данной Программы, даны рекомендации по привлечению внебюджетных источников финансирования в развитие физической культуры на основе практики Китайской Народной Республики. **Ключевые слова:** государственная программа, источники финансирования, модель управления спортом, спорт высших достижений, спортивный резерв, спортивно-массовая работа, физическая культура, частные инвестиции.*

## **ANALYSIS OF THE STRUCTURE OF FINANCING PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE REPUBLIC OF BELARUS**