

4. Ермакова, М. А. Физическая культура и спорт как системообразующий фактор здоровьесбережения иностранных студентов / М. А. Ермакова, С. А. Ярушин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – Т. 5. – № 3. – С. 110-114.

5. Логинов, О. Н. Воспитательная работа с иностранными студентами в процессе занятий по физической культуре / О. Н. Логинов, Р. И. Заппаров, П. А. Кондратьев, Т. И. Макаренкова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 37-39.

6. Паршакова В.М. Физическая культура как способ адаптации иностранных студентов в вузе / В.М. Паршакова // Гуманитарный научный вестник. – 2021. – №6. – С. 74-79.

7. Чистякова, Е. Г. К вопросу о проблеме формирования физической культуры личности иностранных студентов / Е. Г. Чистякова // Открытое образование: от дистанционного обучения к открытости школы обществу : монография. – Витебск : ВГУ, 2023. – С. 59-63.

УДК 378.172:796.4

## **ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА И ПОДДЕРЖАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ПУТЁМ ВНЕДРЕНИЯ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ГРУППОВОЙ ЙОГОЙ В ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ**

**Попова В.А., Аксенцов А.Г. Потоцкий П.С.**

УО «Витебский государственный медицинский университет»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

*Современная жизнь студентов часто сопровождается высоким уровнем стресса, необходимостью совмещать учёбу, работу и личную жизнь. В таких условиях практика йоги может стать эффективным инструментом для улучшения не только физического, но и психоэмоционального состояния. Йога признана ментально-ориентированной формой медицины, которая объединяет физические, умственные и духовные начала человека для улучшения состояния здоровья, особенно заболеваний, связанных со стрессом. В многочисленных исследованиях врачи и ученые пришли к выводу, что стресс способствует этиологии сердечных заболеваний, рака, инсульта, хронических заболеваний. В связи с этим, в профилактике многих заболеваний приоритетным направлением является концентрация внимания на управлении стрессом и уменьшении негативных эмоций. **Ключевые слова:** йога, студенты, развитие, здоровье.*

**OPTIMIZING THE EDUCATIONAL PROCESS AND MAINTAINING THE LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS BY INTRODUCING REGULAR GROUP YOGA CLASSES IN EVERYDAY LIFE**

**Popova V.A., Aksentsov A.G., Pototski P.S.**  
Vitebsk State Medical University, Vitebsk, Republic of Belarus

*The modern life of students is often accompanied by a high level of stress, the need to combine study, work and personal life. In such circumstances, yoga practice can be an effective tool for improving not only her physical, but also her psycho-emotional state. Yoga is recognized as a mentally oriented form of medicine that combines a person's physical, mental, and spiritual principles to improve their health, especially stress-related diseases. In numerous studies, doctors and scientists have concluded that stress contributes to the etiology of heart diseases, cancer, stroke and chronic diseases. In this regard, in the prevention of many diseases, the priority is to focus on stress management and reducing negative emotions. **Keywords:** yoga, students, development, health.*

**Введение.** В последние годы научные исследования йоги значительно расширились, и для оценки ее терапевтических эффектов и преимуществ было проведено множество клинических испытаний. Йога - это специфическая форма (автоматизированное моделирование, производство), рассматриваемая как целостная техника управления стрессом, которая создает физиологическую последовательность явлений в организме, снижающую ответную реакцию на стресс. В связи с чем, она является эффективным подспорьем для поддержания здоровья в различных жизненных условиях, без чрезмерных затрат и нагрузок на организм.

**Материалы и методы исследований.** В ходе написания работы была изучена дополнительная литература для расширения знаний в разделе йоги и уже имеющиеся исследования о её влиянии на организм. Проведён анализ статей с целью составления плана занятий для практической части исследования, собраны статистические данные об успеваемости студентов, их физическом здоровье и уровне развития. Для контрольной группы были отобраны 30 человек, из которых: 10 – выразили желание принять участие в эксперименте, 10 – согласились на поступившее предложение без ожиданий на «плохой» или «хороший» результат и последние 10 – это участники, которые не подавали надежд на положительный исход эксперимента. По прошествии месяца от начала эксперимента данные были обновлены, с установлением корреляции у студентов с видимой динамикой. Окончание исследования сопровождалось обработкой результатов.

**Результаты исследований.** За время эксперимента были использованы направления хатха-йоги, аштанга-йоги, силовой йоги и сукшма-вьяямы.  
*Исходные данные:*

Приседания (1 мин.)	42- 48	53- 57	60- 68
Кол-во чел.	8	16	6
Отжимания	3-7	12- 17	34- 73
Кол-во чел.	10	16	4

Поднимание туловища	29- 40	44- 48	52- 63
Кол-во чел.	11	14	5
Бег 1000м	8-9 мин.	7-6 мин.	4-5 мин.
Кол-во чел.	8	13	9

*Спустя месяц тренировок:*

Приседания	49-52	55-58	60-70	
Кол-во чел.	5	11	14	
Отжимания	8-10	12-20	35-50	70-90
Кол-во чел.	6	15	7	2
Поднимание туловища (1 мин.)	40-46	49-54	57-69	
Кол-во чел.	8	12	10	
Бег 1000м	7-6 мин.	5-4 мин.	3.67-3.54 мин.	
Кол-во чел.	11	17	2	

**Заключение.** После систематизации данных, можно выделить сдвиг минимальных значений в сдаче норматива и общее улучшение показателей. Больше половины группы отметили повышение средних оценок за пару/цикл на 1-3 балла, повышение уровня энергии в течении дня. За время эксперимента занятия посещали люди, не включенные в изначальный план, что свидетельствует о заинтересованности студентов в практике йоги. Помимо нормативов, зарегистрированных в начале исследования, у трех студентов наблюдается облегчение симптомов сколиоза, у 12 – улучшения качества сна и еще 10 отметили, что стали придерживаться рационального питания, прилагают усилия к поддержанию уровня жизни в разных её аспектах.

#### **Литература.**

1. Бейдик, А. О. Йога как процесс личностного роста человека / А. О. Бейдик, Л. Ю. Петрова // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : сб. материалов III Всерос. науч. -практ. конф. с междунар. участием. – Москва : Изд-во РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. - С. 1235-1238.

2. Yoga for the treatment of chronic pain conditions: A systematic review and meta-analysis / H. Cramer, R. Lauche, J. Langhorst, G. Dobos // Clinical Journal of Pain. - 2013. - № 29 (2). – P. 164-173.