

5. Распределение по жалобам (в % от группы)

В контрольной группе через месяц часто фиксируются новые жалобы: жалобы на эпизодические головные боли: были у 60%, стали у 70%; онемение в кистях после долгой работы со смартфоном: 30% (без изменений); чувство «скованности» в трапецевидных мышцах: 85% (без изменений).

Заключение. Высокая распространенность: У 86% обследованных студентов выявлен синдром «текстовой шеи» со средним краниовертебральным углом 42° , что сопровождается умеренной цервикалгией (4,5 балла по ВАШ).

Эффективность методики: Применение специфического комплекса ЛФК за 4 недели позволило достоверно ($p < 0,05$) улучшить биомеханику шейного отдела, увеличив целевой угол на 11,2% и снизив интенсивность боли на 60%.

Клиническая значимость: В отличие от контрольной группы, где зафиксирован рост болевого синдрома на 14%, предложенная методика эффективно восстанавливает выносливость мышц-стабилизаторов и рекомендуется для профилактики в медицинских вузах.

Литература.

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / В. А. Епифанов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 568 с.
2. Попов, С. Н. Физическая реабилитация : учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. С. Н. Попова. – Ростов на Дону : Феникс, 2017. – 608 с.
3. Иванова, Н. Л. Особенности формирования нарушений осанки у студентов в условиях цифровизации образования / Н. Л. Иванова // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 4. – С. 45–47.

УДК 796.012.6

ЙОГА – НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Прокопенко В. А., Повхлеб С.М., Гичевский А.В.

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

Учебный процесс в высших учебных заведениях характеризуется продолжительной умственной работой, длительным пребыванием в статичных позах, высокой интенсивностью восприятия информации и необходимостью адаптации к новым социальным условиям. Эти факторы оказывают отрицательное влияние на функциональное состояние

организма, приводят к развитию утомления, снижению работоспособности, нарушению осанки, а также формированию хронического мышечного и нервного напряжения. В связи с этим возрастает потребность в использовании таких средств физической культуры, которые способствовали бы не только физическому развитию, но и восстановлению организма. **Ключевые слова:** физическая культура, йога, асаны.

YOGA IS AN INTEGRAL PART OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Prokopenko V.A., Povkhleb S.M., Hicheuski A.V.

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

*The educational process in higher educational institutions is characterized by prolonged mental work, prolonged stay in static positions, high intensity of information perception, and the need to adapt to new social conditions. These factors have a negative impact on the functional state of the body, leading to fatigue, decreased performance, impaired posture, and the development of chronic muscle and nerve tension. In this regard, there is an increasing need for the use of physical culture methods that promote not only physical development but also the restoration of the body. **Keywords:** physical culture, yoga, asanas.*

Введение. Одним из эффективных средств оздоровительной физической культуры является йога. В современном понимании йога представляет собой систему физических упражнений, дыхательных техник и методов релаксации, направленных на гармонизацию функционального состояния организма. В отличие от традиционных видов физической активности, йога отличается мягким, щадящим характером воздействия, что делает ее доступной для студентов с различным уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья. В последние годы элементы йоги все чаще включаются в программы занятий по физической культуре в учреждениях высшего образования, а также используются в рамках управляемой самостоятельной работы студентов. Это обусловлено тем, что йога способствует улучшению осанки, повышению гибкости, укреплению мышечного корсета, а также оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние [1-4].

Материалы и методы исследований. Изучение и анализ научно-методической литературы по данной теме.

Результаты исследований. Ключевыми компонентами йоги являются асаны (позы), дыхательные упражнения и релаксация. Асаны позволяют воздействовать на опорно-двигательный аппарат, дыхательные техники способствуют нормализации работы сердечно-сосудистой и нервной систем, а релаксация обеспечивает глубокое восстановление

организма. В совокупности эти элементы формируют целостную систему, ориентированную на поддержание здоровья и повышение адаптационных возможностей студентов.

Основные компоненты йоги. В отличие от традиционных силовых или скоростных упражнений, асаны характеризуются плавностью выполнения, отсутствием резких движений и умеренной нагрузкой. Это делает их доступными для большинства учащихся независимо от уровня физической подготовки. Асаны оказывают комплексное воздействие на организм студента. Они способствуют укреплению мышечного корсета, развитию гибкости, улучшению подвижности суставов и позвоночника, а также нормализации кровообращения. Выполнение асан в сочетании с контролируемым дыханием способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения. В системе физического воспитания наибольшее значение имеют асаны, направленные на коррекцию осанки, снятие статического напряжения и восстановление после учебной нагрузки.

Основные асаны используемые в практике йоги.

Тадасана (поза горы). Тадасана является одной из базовых стоячих асан йоги и используется как исходное положение для выполнения других упражнений. *Техника выполнения:* основная стойка, стопы располагаются параллельно, вес тела равномерно распределяется на обе ноги. Коленные суставы слегка подтянуты, мышцы живота находятся в умеренном тонусе. Плечи опущены, руки свободно располагаются вдоль тела. Голова удерживается прямо, взгляд направлен вперед. Дыхание спокойное и ровное. *Физиологическое воздействие:* поза способствует формированию правильной осанки, улучшению координации движений и развитию навыка осознанного контроля положения тела.

Сукхасана (удобная поза сидя). Сукхасана используется для выполнения дыхательных упражнений и начальной релаксации. *Техника выполнения:* сед на полу, ноги скрещены в удобном положении. Спина выпрямлена, плечи расслаблены. Руки располагаются на коленях. Дыхание осуществляется через нос, медленно и ритмично. *Физиологическое воздействие:* поза способствует расслаблению мышц спины, стабилизации дыхания и концентрации внимания, что особенно важно после умственной нагрузки.

Марджариасана – Битиласана (поза кошки коровы). Данная связка является динамическим упражнением для позвоночника. *Техника выполнения:* исходное положение – упор стоя на коленях. На вдохе выполняется прогиб позвоночника вниз, грудная клетка раскрывается. На выдохе позвоночник округляется, голова опускается. Движения выполняются плавно, синхронно с дыханием. *Физиологическое воздействие:* упражнение улучшает подвижность позвоночника, снимает напряжение в мышцах спины и шеи, способствует улучшению кровообращения.

Баласана (поза ребенка). Баласана относится к основным расслабляющим асанам. *Техника выполнения:* из положения сед на пятках

таз опускается на пятки, корпус наклоняется вперёд, лоб касается коврика. Руки вытянуты вперёд или расположены вдоль тела. Дыхание глубокое и спокойное. *Физиологическое воздействие:* поза способствует снятию напряжения с позвоночника, плечевого пояса и шейного отдела, оказывает успокаивающее действие на нервную систему.

Супта Матсиендрасана (скручивание лежа). Скручивания лёжа применяются для мягкого воздействия на позвоночник. *Техника выполнения:* лёжа на спине, одна нога сгибается и переводится через корпус в противоположную сторону. Руки разведены в стороны, плечи прижаты к полу. *Физиологическое воздействие:* поза способствует расслаблению мышц поясницы, улучшает подвижность позвоночника и оказывает мягкое массажное воздействие на внутренние органы.

Сету Бандха Сарвангасана (поза полумоста). Асана относится к восстановительным упражнениям. *Техника выполнения:* лежа на спине, ноги согнуты в коленях. На вдохе таз медленно поднимается вверх, позвоночник вытягивается. После удержания асаны таз плавно опускается. *Физиологическое воздействие:* упражнение укрепляет мышцы спины, улучшает кровообращение и способствует снятию усталости.

Шавасана (поза полного расслабления). Шавасана является завершающей асаной любого комплекса упражнений на расслабление. *Техника выполнения:* лежа на спине, руки и ноги свободно расслаблены, глаза закрыты. Внимание последовательно направляется на расслабление всех частей тела. *Физиологическое воздействие:* упражнение обеспечивает глубокое восстановление, нормализует деятельность нервной системы и способствует снижению общего уровня напряжения.

Заключение. Таким образом, йога может рассматриваться как эффективное и доступное средство оздоровительной физической культуры, интеграция которого в учебные занятия по физической культуре и самостоятельную практику студентов является перспективным направлением. Йога позволяет не только поддерживать физическое здоровье, но и развивать психологическую устойчивость, навыки саморегуляции и способность к концентрации внимания. Особое значение в условиях учебной деятельности приобретает способность йоги снижать уровень стресса и способствовать восстановлению после умственного и физического переутомления.

Литература.

1. Айенгар, Б. К. С. – Прояснение йоги: оздоровительная и философская система / Б. К. С. Айенгар. – М. : Альпина нон-фикшн, 2019. – 352 с.
2. Виленский, М. Я. – Физическая культура студента : учебно-методическое пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : КНОРУС, 2020. - 304 с,
3. Дубровский, В. И. – Лечебная физическая культура: учебник/ В. И. Дубровский. – Москва : Владос, 2017. – 480 с.
4. Матвеев, Л. П. – Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 2019. – 544 с.