talant.org/publikacii/26722-figurnoe-kataniekak-sredstvo-formirovaniya-zdorovogo-obraza-ghizni/ (дата обращения: 05.03.2026).

5. Ушаков, К. Как фигурное катание стало трендом среди молодежи / К. Ушаков // Betteam.pro. – URL: https://betteam.pro/blog/kak-figurnoe-katanie-stalo-trendom-sredi-molodezhi (дата обращения: 05.03.2026).

Дихтиевская О.Я., студент 202 группы
очной формы получения образования
Научный руководитель – Абрамович П.А.,
заведующий кафедрой физической культуры

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК И АСАН В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ЙОГЕ

Йога, являясь древней индийской духовной практикой, в современном ускоренном темпе жизни чаще практикуется на уровне физических упражнений, дыхательных практик и медитаций. Утратив свое историческое значение в массовом сознании, йога остается эффективным средством для укрепления тела и психоэмоционального состояния посредством своей специфики.

Йога – в индийской религиозной культуре, комплекс психофизических методов, направленных на преображение сознания и тела практикующего, обретение им высшего знания и окончательного освобождения от страданий [2]. В отличие от традиционных направлений йоги, которые имеют выраженную философскую и духовную основу, оздоровительная йога в большей степени ориентирована на практическое применение в сфере физической культуры и медицины. Она рассматривается как средство поддержания физического и психоэмоционального благополучия человека, а также как эффективный метод профилактики нарушений в работе различных систем организма.

Основу оздоровительной йоги составляют асаны, дыхательные практики и медитации [1]. Асаны представляют собой специальные положения тела, которые выполняются с определенной степенью мышечного напряжения и последующего расслабления. Дыхательные практики основаны на осознанном управлении дыханием, изменении его глубины, ритма и продолжительности. Медитации направлены на снижение психоэмоционального напряжения и восстановление энергетических ресурсов организма. Все эти элементы образуют единую систему, оказывающую комплексное воздействие на организм человека.

Одной из особенностей оздоровительной йоги является ее адаптивность. Упражнения могут быть модифицированы в зависимости от возраста, уровня физической подготовки и состояния здоровья человека. Благодаря этому практика йоги доступна для широкого круга людей, включая тех, кто имеет ограничения по состоянию здоровья или не может выполнять интенсивные физические нагрузки. Кроме того, важным аспектом практики является развитие осознанности и внимательного отношения к собственному телу. Во время выполнения упражнений человек учится контролировать дыхание, отслеживать уровень напряжения мышц и регулировать собственное состояние.

Дыхательные практики основаны на управлении дыханием и позволяют воздействовать на различные физиологические процессы в организме. При выполнении глубокого и медленного дыхания увеличивается объем легочной вентиляции, активнее задействуются дыхательные мышцы, в том числе диафрагма. Это способствует более эффективному насыщению крови кислородом и улучшению газообмена. Регулярное выполнение дыхательных упражнений может способствовать повышению жизненной емкости легких и улучшению функционального состояния дыхательной системы.

Особое значение имеет влияние дыхательных упражнений на вегетативную нервную систему. Осознанное замедление дыхания способствует активации парасимпатического отдела нервной системы, который отвечает за

процессы восстановления и расслабления. В результате снижается уровень психоэмоционального напряжения, уменьшается мышечное напряжение и улучшается эмоциональное состояние человека. Параллельно с этим происходит снижение выработки гормонов стресса, таких как кортизол, что закрепляет состояние покоя на биохимическом уровне.

Дыхательные практики и асаны оказывают значительное влияние и на сердечно-сосудистую систему. Медленное и ритмичное дыхание способствует стабилизации сердечного ритма, улучшению кровообращения и более эффективному снабжению тканей кислородом. При регулярной практике может наблюдаться снижение артериального давления и уменьшение нагрузки на сердце [3].

Асаны являются одним из ключевых элементов практики оздоровительной йоги. При регулярном выполнении асан происходит укрепление мышц, повышение их эластичности и увеличение подвижности суставов. Многие позы включают элементы растяжения, что способствует удлинению мышечных волокон и развитию гибкости тела. Это помогает снизить риск травм и способствует формированию правильной осанки.

Кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат асаны оказывают влияние на работу внутренних органов. Во время выполнения различных поз происходит чередование напряжения и расслабления мышц, а также изменение положения тела в пространстве. Это может способствовать улучшению кровообращения в органах брюшной полости и малого таза, а также стимулировать деятельность пищеварительной системы. Некоторые позы оказывают мягкое массажное воздействие на внутренние органы, что положительно влияет на их функционирование.

Асаны также оказывают влияние на нервную систему. Выполнение статических поз требует концентрации внимания, контроля дыхания и поддержания равновесия. Такие условия способствуют развитию

нейромышечной координации и улучшению взаимодействия между центральной нервной системой и мышцами. В результате повышается способность организма адаптироваться к различным физическим и психоэмоциональным нагрузкам. Важную роль в этом играет тренировка проприоцептивной чувствительности – способности мозга ощущать положение тела в пространстве, что улучшает общий контроль над движениями.

Важной особенностью практики асан является их свойство способствовать расслаблению организма. При длительном удержании позы постепенно снижается уровень мышечного напряжения, нормализуется дыхание и уменьшается уровень стресса. Это делает практику йоги эффективным средством профилактики переутомления и нервного напряжения, что особенно актуально в условиях современного ритма жизни.

Еще одним важным эффектом является влияние на обмен веществ. Улучшение кровообращения и дыхания способствует более активному снабжению тканей кислородом и питательными веществами. Это положительно влияет на энергетический обмен, повышает работоспособность и способствует более эффективному восстановлению организма после физических и психоэмоциональных нагрузок.

Практическое значение оздоровительной йоги заключается в ее широком применении в различных сферах. Регулярные занятия йогой могут использоваться как средство профилактики заболеваний, укрепления здоровья и поддержания физической активности.

Особенно важным является применение йоги для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Регулярное выполнение асан способствует укреплению мышечного корсета, улучшению гибкости и подвижности суставов, а также формированию правильной осанки. Это имеет большое значение для людей, ведущих малоподвижный образ жизни или проводящих много времени в сидячем положении.

Йога также может использоваться в программах реабилитации после различных заболеваний и травм. Благодаря плавному характеру движений и возможности постепенного увеличения нагрузки она позволяет безопасно восстанавливать физическую активность организма. Кроме того, дыхательные практики и техники расслабления помогают снизить уровень тревожности и эмоционального напряжения, что играет важную роль в процессе восстановления.

В современных условиях оздоровительная йога рассматривается также как эффективное средство поддержания психоэмоционального благополучия. Регулярные занятия способствуют снижению уровня стресса, улучшению качества сна, повышению концентрации внимания и общей работоспособности. Это делает йогу полезным инструментом для поддержания высокого качества жизни.

Таким образом, оздоровительная йога представляет собой эффективную систему комплексного воздействия на организм человека. Регулярные занятия йогой способствуют укреплению здоровья, повышению адаптационных возможностей организма и улучшению общего физического и психоэмоционального состояния человека.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Евдокимова, О. В. Йога как уникальная оздоровительная система. Влияние йоги на физическое и эмоциональное состояние подростков / О. В. Евдокимова // Молодой ученый. – 2022. – № 26 (421). – С. 260 – 263.

2. Пахомов, С. В. Йога / С. В. Пахомов // Большая российская энциклопедия : научно-образовательный портал. – Москва, 2022. – URL: https://bigenc.ru/c/ioga-4cab4d/?v=8294774 (дата обращения:13.03.2026).

3. Плотникова, Е. А. Йога. Влияние на здоровье человека / Е. А. Плотникова // Материалы XI Международной студенческой научной

конференции «Студенческий научный форум». – 2019. – URL: https://scienceforum.ru/2019/article/2018012265 (дата обращения: 13.03.2026).

Добровольская Е.А., магистрант
заочной формы получения образования
Научный руководитель – Рогачёва О.В.,
кандидат педагогических наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖЕЙ ИСКУССТВ

Проблема социальной адаптации учащихся является одной из центральных в современной педагогике и психологии. Традиционно под социальной адаптацией понимается процесс активного приспособления индивида к условиям новой социальной среды, а также результат этого процесса [4, с. 45]. А. К. Гришанов и В. Д. Цуркан утверждают, что под адаптацией учащегося следует понимать процесс приведения основных параметров его социальных и личностных характеристик в состояние динамического равновесия с новыми условиями образовательной среды как внешнего фактора по отношению к учащемуся [2].

Система среднего профессионального образования занимает стратегически важное место в подготовке кадров для различных сфер. Однако ее эффективность определяется не только качеством формирования профессиональных компетенций, но и успешностью интеграции учащегося в новую социальную среду. Период поступления в колледж совпадает с поздним подростковым возрастом, характеризующимся идентичностью и поиском своего места в социуме [9]. Резкая смена социального окружения, учебного формата, возрастание уровня ответственности и требований выступают в качестве