

-
1. Официальный портал Национального агентства по туризму. – URL: <https://www.belarustourism.by/>. (дата обращения: 17.02.2025).
 2. Национальный статистический комитет Республики Беларусь. – URL: <https://www.belstat.gov.by/>. (дата обращения: 17.02.2025).
 3. О Государственной программе «Беларусь гостеприимная» на 2021–2025 годы: Постановление Совета Министров Республики Беларусь 29 января 2021 г. № 58 (ред. от 30 декабря 2024 г.). – Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=C22100058>. (дата обращения: 20.02.2025).
 4. Об утверждении Национальной стратегии развития туризма в Республике Беларусь до 2035 года. – URL: [belarustourism.by](https://www.belarustourism.by/).

Карбовская Д.А., Бачун А.В.

Белорусский государственный университет физической культуры

РОЛЬ ЙОГИ В СОВРЕМЕННОМ ЗАПАДНОМ ОБЩЕСТВЕ

Аннотация. В статье рассматривается роль йоги в современном западном обществе как практики, адаптированной к потребностям человека. Рассматриваются ключевые аспекты, такие как влияние йоги на физическое и психоэмоциональное здоровье, управление стрессом и улучшение качества жизни. Под «современным западным обществом» мы подразумеваем те регионы, где йога не имела исторических корней, а была адаптирована и воспринята в последние десятилетия в результате глобализации. Это включает преимущественно страны Европы и Северной Америки, где практики йоги стали популярным средством достижения и/или сохранения физического и психического благополучия.

Ключевые слова: йога; асана; пранаяма; медитация; стресс; здоровье; саморазвитие; осознанность; стресс-менеджмент.

Впервые слово «йога» было употреблено в сборнике священных текстов индуизма – Ведах, и в частности в Упанишадах (Йога-Упанишадах) [1]. Огромное влияние на развитие йогической философии и практики оказал трактат «Йога-сутры» авторства Патанджали [2]. «Йога-сутры», написанные не позднее IV века н.э., систематизируют знания о йоге и ее философских основах. Согласно данному трактату, целями йоги являются: «достижение способности управлять телом и умом», «избавление от искаженного восприятия реальности», «устранение причин страдания», «восхождение к вершинам созерцания» [2, с.7].

В результате глобализации идеи и техники йоги были постепенно заимствованы западной цивилизацией и адаптированы под нужды современного

западного общества. В процессе адаптации йога в основном лишилась своего глубокого философского содержания и была редуцирована до физических и психоэмоциональных практик, что иногда критикуется йогинами Индии, отстаивающими ценность йоги как целостной системы, такими как Садхгуру [3]. Сегодня люди часто выбирают йогу как способ поддержания физического и психоэмоционального здоровья, средство концентрации или расслабления. Основными элементами, получившими широкое распространение, являются асаны, пранаяма (дыхание) и медитация.

Асана – «устойчивая приятная поза» или «легкое положение тела в пространстве» – основной элемент в практике йоги [4]. Главной задачей такой практики является улучшение и поддержание физической формы. При выполнении асан задействуется большинство мышц одновременно, что способствует гармоничному развитию тела. Это дает йоге преимущество перед тренировками в тренажерном зале, где каждая группа мышц прорабатывается отдельно. Практика так же способствует развитию гибкости и мобильности суставов, улучшает работу желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы.

Как адепты традиционной йоги, так и опытные практикующие на Западе, отмечают, что при неправильном выполнении или недостаточной подготовке некоторые асаны могут быть травмоопасны, поэтому не стоит ориентироваться на успехи других занимающихся или преподавателя, а ориентироваться на свое физическое состояние и возможности. Для исключения нежелательных последствий, причины которых могут заключаться не только в физической, но и ментальной неприспособленности практикующего, индийские гуру, такие как Свами Вивекананда и уже упомянутый выше Садхгуру, настаивают на необходимости поэтапного освоения йоги.

Пранаяма – «управление жизненной силой, правильный вдох и выдох» – играет важную роль в выполнении асан, например для расслабления или включения в работу диафрагмы и мышц живота [5]. Дыхание может использоваться и как отдельная практика. В таком случае различные дыхательные техники могут влиять на симпатическую и парасимпатическую нервную систему, помогать восстановиться после тяжелой физической нагрузки или способствовать концентрации внимания перед важным мероприятием. Так же, при систематической практике, «йогическое» дыхание снижает уровень тревожности, способствуя стабилизации психоэмоционального состояния.

Целесообразно включать в физические практики элементы медитации, когда практикующим предлагают сконцентрироваться и оценить свое внутреннее состояние. Это может положительно повлиять на общее состояние человека, а также помочь лучше чувствовать свое тело и относиться к практике более осознанно.

Как мы можем заключить из перечисленного, западное общество адаптировало и восприняло для себя в первую очередь те элементы йоги,

которые имеют непосредственное отношение к делу избавления от стресса и достижения стабильности психоэмоционального состояния. Именно стресс является для современного западного общества основным фактором, влияющим на здоровье и качество жизни. Быстрый темп жизни, высокая конкуренция, требования на работе и социальные ожидания способствуют увеличению уровня стресса. Это может приводить к различным психоэмоциональным расстройствам, физическим заболеваниям и снижению общего благополучия. В ответ на эти вызовы многие люди обращаются к методам управления стрессом, таким как йога, медитация и другие практики, направленные на улучшение психоэмоционального состояния и общее здоровье.

Рост популярности йоги можно объяснить рядом факторов, к которым, на наш взгляд, можно отнести: поиск альтернативных или немедикаментозных способов управления стрессом; стремление к развитию гибкости и силы, поиски упражнений с низкой нагрузкой, поиски способов снятия напряжения мышц при сидячем образе жизни; поиски целостного подхода в решении проблем со здоровьем, как альтернативы традиционной медицине (так как существует распространенное мнение о том, что она фокусируется лишь на лечении симптомов, а не на причинах заболеваний), поиск немедикаментозных методов оздоровления; доступность; мода; поиск новых мировоззренческих смыслов и ориентиров.

Популярность йоги привлекла внимание исследователей, стремившихся выяснить, существует ли какая-то реальная ее польза для организма. Ряд исследований доказывают пользу и эффективность йогических практик. Например, австралийскими учеными был проведен ряд исследований, в ходе которых выявлялись изменения психического состояния испытуемых, практикующих йогу [6]. У большинства людей значительно улучшилось общее самочувствие и уменьшился уровень стресса. При этом, по общим показателям ментального здоровья, йога оказалась столь же эффективной, как курс сессий по релаксации, который проводился параллельно с исследованием [6].

Еще одно исследование проводилось с группой молодых людей, которые на момент отбора испытывали легкую степень депрессии, но не имели психиатрических диагнозов. В результате участники продемонстрировали значительное снижение симптомов депрессии и тревожности, о сообщали ранее [7]. Изменилось в лучшую сторону общее настроение испытуемых, снизилась усталость. Кроме этого, в группе наблюдалась тенденция к снижению уровня кортизола, что говорит о значительной пользе йоги для уменьшения стресса, улучшения настроения и облегчения тяжелых эмоциональных состояний [7].

С древних времен в философских и медицинских традициях подчеркивалась взаимосвязь физического и духовного здоровья, в то время как важность физического здоровья всегда была на первом месте. Сам Патанджали утверждал о необходимости укрепления тела для развития физической устойчивости, ибо без нее невозможно достичь высших состояний сознания [2, с. 7-8]

Стремительно набирает популярность здоровый образ жизни, который включает в себя обязательную физическую активность. Йога может занять важное место в распорядке дня человека, поддерживающего свое здоровье.

Утренняя практика способствует комфортному пробуждению организма. Она запускает метаболизм, улучшая обмен веществ, подготавливает тело к предстоящей физической активности. Динамические асаны повышают уровень серотонина, что поднимает настроение и положительно влияет на продуктивность в течение дня.

Вечерняя практика, напротив, помогает успокоить мысли и подготовить тело ко сну. Особенно рекомендованы такие практики людям преклонного возраста и людям, страдающим бессонницей. Специальные расслабляющие асаны в комплексе с дыханием способствуют выработке мелатонина, что улучшает качество сна и позволяет почувствовать себя бодрым после пробуждения.

С недавних пор йогу стали активно практиковать профессиональные спортсмены. Основными причинами включения элементов йоги в тренировочный процесс являются: улучшение гибкости, проработка мышц, которые мало задействуются из-за специфики спорта, восстановление после тяжелых физических нагрузок. Так же спортсмены используют дыхательные техники, чтобы настроиться и сконцентрироваться перед выступлением на соревнованиях. Это помогает настроить нервную систему и подготовить легкие к аэробным нагрузкам.

В связи с современными тенденциями, йогу стали закономерно относить к фитнес-индустрии. Ее активно преподают в фитнес-центрах, выборочно включают асаны в различные направления тренировок. Большинство женщин, предпочитающих умеренные физические нагрузки, выбирают йогу, как комфортный способ поддержания эстетики тела.

Закключение. В современном западном обществе йога трансформировалась в адаптированную практику, направленную прежде всего на улучшение физического и психоэмоционального состояния человека. Освободившись от традиционной философской основы, йога стала популярным инструментом управления стрессом, укрепления здоровья и повышения качества жизни. В условиях высокой конкуренции, быстрого темпа жизни и роста психоэмоциональных нагрузок практика йоги предоставляет альтернативный способ восстановления баланса, сочетая в себе физическую активность, дыхательные техники и медитацию. Ее распространение свидетельствует о стремлении современного человека к гармонии и осознанному подходу к своему благополучию.

1. Йога: путь к гармонии. – URL: https://www.advayta.org/binaries/file/news/f_3353.pdf (дата обращения: 12.03.2025).

2. Патанджали. Йога-сутры Патанджали. Путь познания, созерцания и свободы / Пер. с санскр. С. М. Неаполитанского. – М.: Амрита-Русь, 2023. – 304 с.

3. Йога для начинающих: основы практики. – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=5eQRCutASCk>. – Дата обращения: 12.03.2025.

4. Асана. – URL: <https://bigenc.ru/c/asana-4da7f2> (дата обращения: 12.03.2025).

5. Основы йоги: философия и практика – URL: <https://all-yoga.ru/page/95> (дата обращения: 12.03.2025).

6. A randomized comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety, Adelaide, 21 Jun. 2006 / Univ. of South Australia, Centre for Allied Health Evidence ; ed.: C. Smith, H. Hancock, J. Blake-Mortimer, K. Eckert – Adelaide : Univ. of South Australia, 2006 – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17544857/> (date of access: 12.03.2025).

7. Rapid stress reduction and anxiolysis among distressed women as a consequence of a three-month intensive yoga program, Essen, 24 Nov. 2005 / Univ. Duisburg-Essen, Dep. of Integrative and Internal Medicine ; ed.: A. Michalsen, P. Grossman, A. Acil [et al.] – Essen : Univ. Duisburg-Essen, 2005. – URL : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16319785/> (date of access: 12.03.2025).

Карпенко И.А.

Научный руководитель – Хлопцева М.В.

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова

ВЕБ-КВЕСТЫ В ОЛИМПИЙСКОМ ОБРАЗОВАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В статье представлен алгоритм разработки и использования веб-квестов для урока «Физическая культура и здоровье» при изучении раздела учебной программы «Основы физкультурных знаний», а именно направление «Олимпизм. Олимпийские игры».

Ключевые слова: урок, физическая культура, олимпизм, олимпийские игры.

В настоящее время становится все более актуальным вопрос, связанный с применением новых информационных технологий в образовательной системе и деятельности педагогического работника. Это не только различного рода новые технические средства, но также новые формы и методы преподавания, обновленный подход к процессу обучения. На сегодняшний день интеграция и использование информационных технологий в учебном процессе способны решить основные проблемы, с которыми сталкиваются педагоги на различных этапах и ступенях обучения. Этими проблемами являются недостаток или же отсутствие мотивации у учащихся, а также ограниченность времени отводимого для изучения большого объема материала [1].

На сегодняшний день актуальной и современной образовательной технологией является квест-технология. Квесты выступают в качестве инновационного инструмента, который способствует развитию у учащихся