

#### Список использованных источников:

1. Ксеневиц, Н.И. Игровые техники в преподавание курса по выбору «Конфликтология»: диапазон использования и эффект воздействия / Н.И. Ксеневиц // Народная асвета. – 2009. – № 2. – С. 94–95.
2. Купи, С.В. Кризисы личностного роста: возрастные, профессиональные, семейные, духовные / С.В. Купи. – Мозырь: Белый Ветер, 2009. – 189 с.
3. Лагонда, Г.В. Клановые причины семейных конфликтов: экскурс в историю, советы психолога / Г.В. Лагонда // Народная асвета. – 2015. – №10. – С. 85–89.

УДК 316.74

## ЙОГА-ТЕРАПИЯ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

**Я.А. Лысенко, Л.В. Королькова**  
*Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*  
(e-mail: aroslavalyшенко173@gmail.com)

В современном обществе большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, одной из таких технологий и является йога-терапия.

Йога-терапия – это метод естественного оздоровления организма, сочетающий знания современной медицины и физиологии с древними йогическими знаниями о человеке. В отличие от общей практики йоги, йога-терапия изначально направлена на помощь людям, имеющим проблемы со здоровьем. То есть занятия йогой-терапией подразумевают подбор специальных практик для восстановления нормальной работы тех систем и органов, которые нездоровы. Упражнения подбираются таким образом, чтобы воздействовать на:

- причину заболевания;
- симптомы заболевания;

– оказывать общеукрепляющее действие на тело и психику. Йогой могут заниматься люди любого возраста, начиная от самых маленьких и заканчивая пожилыми людьми. Все потому, что йога – это такой вид физической деятельности, которым заниматься можно независимо от степени физической подготовленности и возраста [3].

Слово йога символизирует «союз». На санскрите йога означает «присоединиться». Истинный смысл йоги заключается именно в соединении души с деятельностью, а не просто в занятии физической деятельностью [4].

Цель исследования: выявить информированность людей о йога-терапии как одной из форм здоровьесберегающих технологий.

**Материал и методы.** В опросе приняли участие 70 человек. Для реализации цели исследования был применен метод онлайн-анкетирования с использованием Google – Forms.

**Результаты и их обсуждение.** Йога-терапия доступна людям начиная с возраста 15-16 лет и заканчивая возрастом вплоть до 80 - 85 лет. Людям более молодого возраста йога-терапия поможет достичь состояния спокойствия после тяжёлого рабочего дня, снять стресс, людям более старшего возраста йога-терапия может помочь также снять стресс после или восстановить здоровье после какой-либо перенесённой тяжёлой болезни, а вот людям пожилого возраста йога-терапия поможет сохранять минимальную физическую активность даже в старости, потому что йога-терапия включает в себя множество упражнений многие из которых доступны не только людям пожилого возраста, но и людям с ограниченными возможностями здоровья, что дает возможность поддерживать стабильный режим работы своей

сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем и даже укрепить их. Йога-терапия показывает хорошие результаты при астматических проблемах: сердечно-сосудистых заболеваниях (ишемия, пороки сердца, аритмия, гипертония, артериальные болезни); сахарном диабете; гастритах и дисбактериозе; вегето-сосудистой дистонии; заболеваниях органов дыхания; болезнях почек и мочеполовой системы; нарушениях работы щитовидной железы. Таким образом, мы видим, что йога-терапия очень полезное и нужное занятие для людей любого возраста и пола.

Йога-терапия может предложить упражнения, которые облегчат симптомы заболевания. И хотя болезнь победить не удастся, можно значительно улучшить самочувствие и качество жизни. Занятия данной терапией включают в себя простые, базовые, безопасные упражнения и особый режим их выполнения, при котором улучшается кровообращение в больных органах, активизируется работа желез внутренней секреции и происходит мягкое воздействие на костно-мышечную систему организма, исключающее возможность получения травм. Йога-терапия способствует включению внутренних резервов организма, настраивает его на саморегуляцию.

Особенность йога-терапии – специальный подбор техник и режим их выполнения.

На занятиях йога-терапии основное внимание уделяется вытяжению и мягкой проработке мышц позвоночника для улучшения его подвижности и оздоровления. Асаны йога-терапии активизируют кровоснабжение мышц спины, что при регулярной практике позволяет избавиться от проблем с позвоночником. Специальные комплексы упражнений направлены на качественное расслабление, снятие зажимов и укрепление мышц спины.

Занятия йога-терапией предназначены для людей, которые хотят улучшить свое здоровье и самочувствие. Из практики исключены сильные скручивания и прогибы позвоночника для того, чтобы не ухудшить положение при уже имеющихся нарушениях позвоночного столба. Работа ведется в режиме soft: мягкое воздействие сеанса йога-терапии на позвоночник и суставы, активизацию дополнительного притока крови к органам, детальной иннервации желез внутренней секреции. Все это исключает возможность получения травм и способствует мощному оздоровлению организма. Дыхательные техники (пранаяма) и медитативные практики способствуют улучшению работы головного мозга, раскрытию творческого потенциала и искоренению истинной причины любого заболевания.

Анализ результатов, полученных нами в результате проведенного опроса «йога-терапия», показывает, что в опросе приняли участие 70 человек, 76,7% от количества опрашиваемых это женщины, а 23,3% – это мужчины. Также мы видим, что 36,7% от количества опрашиваемых являются люди в возрасте 19-25 лет, 23,3% – люди в возрасте 16-18 лет, 16,7% людей в возрасте 51- 60 лет, 10% людей в возрасте 32-40 лет, так же 10% людей в возрасте – 26-31 год и 3,3% людей в возрасте – 41-50 лет. 90% респондентов знают, что такое йога (рисунок 1).

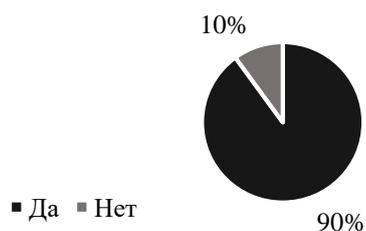


Рисунок 1 – Знаете ли вы что такое йога?

Но лишь 36,7% из них занимались йогой. На вопрос – «Нравилось ли вам заниматься йогой?» – 13,3% респондентов ответили, что им не нравилось заниматься йогой, а 33,3% ответили, что им нравилось заниматься йогой, 6,7% ответили, что они не знают, нравилось заниматься йогой или нет, а 46,7% ответили, что они не занимались йогой.

Только 37,6% опрошиваемых людей знает, что такое йога-терапия (рисунок 2).

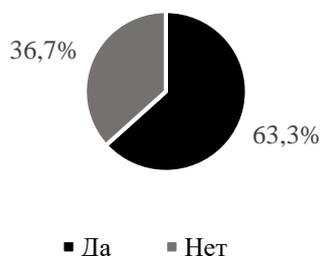


Рисунок 2 – Знаете ли вы что такое Йога-терапия?

90% от общего числа респондентов не занимались йога-терапией, лишь 10% занималось в данном направлении (рисунок 3).

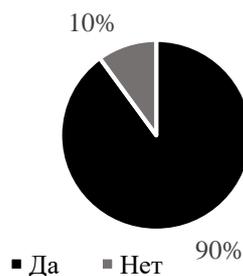


Рисунок 3 – Вы занимались когда-нибудь йога-терапией?

10% от общего числа опрошиваемых понравилось заниматься йогой-терапией, 6,7% не понравилось заниматься. 83,3% никогда не занимались йогой-терапией, а 10% от числа опрошиваемых хотели бы продолжить заниматься йогой-терапией, 26,7% хотели бы продолжить заниматься йогой, 30% не хотели бы продолжать заниматься ничем, а 33% не знают хотели бы они продолжить заниматься чем-либо из этих двух направлений.

46,7% от общего числа опрошиваемых характеризуют йога-терапию как полезное и интересное занятие, 3,3% характеризуют как не интересное, но полезное занятие, 3,3% характеризуют йога-терапию как бесполезное не интересное занятие, 20% не знают как охарактеризовать данное занятие, так как они не занимались йогой-терапией, а 26,7% нейтрально относятся к йога-терапии.

**Заключение.** Таким образом, мы видим, что люди очень мало знают о йога-терапии и несмотря на полезность занятий практически никто из наших респондентов не занимался йогой. Йога-терапия –это путь к здоровью, поскольку йогой-ческие упражнения восстанавливают правильную структуру позвоночника, оказывают регулирующее действие на эндокринную систему, нормализуют действие кровеносной, пищеварительной, дыхательной и других систем организма. Занятия йогой-терапией могли бы очень помочь людям в разрешении эмоциональных проблем, созданию радостного, светлого мироощущения.

**Список использованных источников:**

1. Шатская, К. Чем отличается йога от йога-терапии / К. Шатская // [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://yogasfera.ru/about/articles/chem-otlichaetsya-yoga-ot-yogaterapii/>. – Дата доступа: 12.03.2022.
2. Йога-терапия // [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://polet-dushi.ru/yogaterapiya/>. – Дата доступа 12.03.2022.
3. Рева, А. Йога-терапия / А. Рева // [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://justsport.info/fitness/jogaterapiya>. – Дата доступа 12.03.2022.

**УДК 37.013.42**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИИ  
СРЕДИ ПОДРОСТКОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Т.В. Максимова, Е.К. Погодина**

*Минск, БГПУ имени Максима Танка*

(e-mail: [tania.maks@yandex.by](mailto:tania.maks@yandex.by), [pogodinaek@mail.ru](mailto:pogodinaek@mail.ru))

Актуальной социально-педагогической проблемой является профилактика интернет-аддикции среди подростков, так как в последние годы, в связи с высоким темпом развития информационно-коммуникационных технологий, растет число пользователей сети Интернет среди детей и молодежи.

По данным отчета Digital 2021 информационного портала DataReportal, в среднем человек проводит в интернете почти 7 часов в день. Год назад этот показатель был равен 6 часам 43 минуты [7]. Среднестатистический пользователь социальных сетей проводит в социальных сетях 2 часа 25 минут каждый день, что соответствует примерно одному дню бодрствования в неделю. Популярность интернета в Республике Беларусь подтверждается устойчивым ростом белорусской интернет-аудитории. На 9,5 миллионов жителей Республики Беларусь приходится 7,82 миллиона интернет-пользователей, что соответствует 82,8% населения.

Под «интернет-аддикцией» понимается навязчивое стремление использовать Интернет и избыточное пользование им, проведение большого количества времени в Сети [8]. Критериями для диагностики интернет-аддикции являются:

- всепоглощенность интернетом;
- возрастающее желание проводить в интернете все больше и больше времени;
- повторяющиеся попытки уменьшить использование Сети;
- проблемы с контролем времени; возникновение проблем в общении;
- смена настроения посредством использования интернета и др. [6].

Особую опасность представляет интернет-аддикция для подростков. В качестве факторов риска возникновения зависимости от Сети ученые называют следующие характеристики подросткового возраста [1; 4].

– Потребность в идентификации, заключающаяся в том, что у подростков возникает интерес к определению своего места в окружающем мире. Они ставят перед собой вопросы «Кто я?», «Для чего я живу?» и находят ответы в виртуальном мире.

– Потребность в интимности и принадлежности, включающие в себя гендерную идентификацию, различные аспекты интимных отношений с противоположным полом, коммуникацию с друзьями, различными социальными группами.

– Потребность в сепарации от родителей и семьи, заключающаяся в том, что подростки стремятся не только найти свое место в жизни, но и хотят стать независимыми от родителей, хотят делать то, что считают нужным. Сеть Интернет