

УДК 796

Титунина Марина Николаевна, преподаватель,
Московский государственный технический
университет им. Н.Э Баумана

Жданова Марина Викторовна, преподаватель,
Московский государственный технический
университет им. Н.Э Баумана

Маскаева Татьяна Юрьевна,
Кандидат педагогических наук, доцент,
Российский университет транспорта (МИИТ)

**ЙОГАТЕРАПИЯ КАК МЕТОД КОРРЕКЦИИ
ОСАНКИ У ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ
YOGA THERAPY AS A METHOD OF POSTURE
CORRECTION IN SCHOOLCHILDREN AND STUDENTS**

Аннотация. В статье рассматривается применение йогатерапии в качестве эффективного метода коррекции нарушений осанки у школьников и студентов. Проанализированы основные причины формирования неправильной осанки в данной возрастной группе, а также механизмы воздействия йогатерапии на опорно-двигательный аппарат. Обоснована целесообразность внедрения йогатерапии в образовательный процесс для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Abstract. The article examines the use of yoga therapy as an effective method for correcting posture disorders in schoolchildren and students. The main causes of incorrect posture in this age group, as well as the mechanisms of yoga therapy's effect on the musculoskeletal system, are analyzed. The feasibility of introducing yoga therapy into the educational process for the prevention and correction of posture disorders is substantiated.

Ключевые слова: Йогатерапия, осанка, опорно-двигательный аппарат, физическая культура.

Keywords: Yoga therapy, posture, musculoskeletal system, physical education.

Современный образ жизни школьников и студентов характеризуется длительным пребыванием в сидячем положении, что приводит к нарушению осанки и развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата. По данным исследований, до 80% учащихся имеют те или иные отклонения в осанке [4]. Это обусловлено гиподинамией, нерациональным распределением нагрузок и слабостью мышечного корсета. В этой связи актуальным становится поиск эффективных методов коррекции, среди которых особое место занимает йогатерапия.

Йогатерапия – это направление лечебной физической культуры, сочетающее физические упражнения (асаны), дыхательные практики (пранаямы) и методы релаксации. Она способствует укреплению мышечного корсета, улучшению гибкости позвоночника и формированию правильного двигательного стереотипа [6].

Основными факторами, способствующими формированию неправильной осанки, являются:

- Длительное сидение за столом/компьютером;
- Недостаточная физическая активность;
- Неправильное положение тела во время занятий;



- Слабость мышц спины и брюшного пресса;
- Психологический стресс, ведущий к мышечным зажимам;
- Снижение чувствительности рецепторов;
- Патологические изменения опорно-двигательного аппарата;
- Болезнь внутренних органов, плохой слух или нарушение зрения [2].

Все эти факторы приводят к таким распространённым нарушениям как сутулость, сколиотическая осанка, гиперкифоз и гиперлордоз.

Если есть подозрения или дискомфорт в области осанки, рекомендуется обратиться к медицинскому специалисту, такому как врач-ортопед или физиотерапевт. После консультации с врачом и его рекомендациям можно начать заниматься йогой [1].

Занятия йогой позволяют решить следующие задачи:

- Развить силовую выносливость мышц спины и живота;
- Улучшить подвижность позвоночника;
- Развить гибкость плечевого пояса;
- Симметрично развить мышечный корсет.

Йогатерапия воздействует на эти проблемы через:

1. Укрепление мышц – асаны, такие как «Бхуджангасана» (поза кобры), «Шалабхасана» (поза саранчи) и «Вирахадрасана» (поза воина), активизируют глубокие мышцы спины и корпуса [3].

2. Развитие гибкости – упражнения на растяжку («Пашчимоттанасана», «Ардха Матсиендрасана») способствуют увеличению подвижности позвоночника.

3. Формирование правильного дыхания – пранаямы («Удджайи», «Капалабхати») улучшают оксигенацию тканей и снимают мышечные зажимы [5].

4. Коррекция мышечного дисбаланса – симметричные асаны помогают выровнять тонус мышц с обеих сторон тела.

5. Психосоматическая регуляция – медитативные практики снижают уровень стресса, который часто является причиной мышечного напряжения.

Специальные упражнения подбирают индивидуально, с учётом типа нарушений осанки и в соответствии с результатами функциональных проб.

Исследования показывают, что регулярные занятия йогатерапией в течение 3–6 месяцев приводят к значительному улучшению осанки у учащихся. В работе одного известного врача отмечается, что у 70% школьников, занимающихся йогой 2–3 раза в неделю, уменьшилась сутулость и повысилась стабильность позвоночника [7].

Кроме того, йогатерапия оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние, снижая уровень стресса, который также может способствовать нарушению осанки из-за мышечного напряжения.

Йогатерапия является перспективным методом коррекции и профилактики нарушений осанки у школьников и студентов. Ее преимущества включают не только физическое воздействие на опорно-двигательный аппарат, но и положительное влияние на психоэмоциональное состояние. Внедрение элементов йогатерапии в программы физического воспитания может способствовать формированию правильной осанки и улучшению здоровья учащихся. Для достижения устойчивого результата рекомендуется систематическое выполнение асан и дыхательных практик под руководством специалиста.

Список литературы:

1. Алимова, Р. Р. Дефекты осанки, сколиоз – роль физической культуры в коррекции и профилактике нарушений / Р.Р. Алимова, В.Н. Сайдулин // Вестник науки. - 2025. №4 (85). - С. 1033-1041.



2. Гущина, А. А. Аспекты нарушений осанки у студентов / А.А. Гущина // Вестник науки. - 2023.- №6 (63). –С. 1135-1139.
3. Корнилова, А.С. Профилактика и укрепление коленных суставов на основе принципов йоги Айенгара в Республике Саха (Якутия) / А.С. Корнилова, И.С. Семёнова, С.И. Колодёзникова // Ученые записки университета им. Лесгафта. -2019. -№9 (175) - С.125-129.
4. Петрова, Е.Н., Смирнов В.М. Нарушения осанки у детей и подростков. – М.: Медицина, 2019. – 156 с.
5. Потапенко, Т. М. Методика и реализация занятий фитнес-йогой в процессе физического воспитания /Т.М. Потапенко // E-Scio.- 2023. - №7 (82).- С.135-143.
6. Сапронов, А.В. Йогатерапия: теория и практика. – СПб.: Питер, 2021. – 208 с.
7. Bishop, C. Effects of inter-limb asymmetries on physical and sports performance: a systematic review / C. Bishop, A. Turner, P. Read // BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation. - 2024.

