

3. Neuroplasticity in the context of motor rehabilitation after stroke / M. A. Dimyan, L. G. Cohen // *Nature Reviews Neurology*. – 2011. – Vol. 7, № 2. – P. 76–85.
4. Ward, N. S. Restoring brain function after stroke — bridging the gap between animals and humans / N. S. Ward // *Nature Reviews Neurology*. – 2017. – Vol. 13, № 4. – P. 244–255.
5. Transcranial direct current stimulation vs sham stimulation to treat aphasia after stroke: A randomized clinical trial / J. Fridriksson, C. Rorden, J. Elm [et al.] // *JAMA Neurology*. – 2018. – Vol. 75, № 12. – P. 1470–1476.
6. Robot-assisted therapy for long-term upper-limb impairment after stroke / A. C. Lo, P. D. Guarino, L. G. Richards [et al.] // *New England Journal of Medicine*. – 2019. – Vol. 362, № 19. – P. 1772–1783.
7. Corticospinal tract integrity as a predictor of rTMS responsiveness in chronic stroke: A diffusion tensor imaging study / Y. Jiang, H. Huang, X. Liu [et al.] // *NeuroImage: Clinical*. – 2022. – Vol. 34. – P. 103004.
8. Wieloch, T. Mechanisms of axonal sprouting and plasticity in chronic stroke / T. Wieloch, K. Nikolich // *Neurorehabilitation and Neural Repair*. – 2023. – Vol. 37, № 5. – P. 302–315.
9. Cerebellar contributions to language and cognitive rehabilitation in pediatric stroke / A. M. D'Mello, P. E. Turkeltaub, C. J. Stoodley [et al.] // *Cerebellum*. – 2021. – Vol. 20, № 3. – P. 456–468.
10. An age-related sprouting transcriptome provides molecular control of axonal sprouting after stroke / S. Li, J. Overman, D. Katsman [et al.] // *Nature Neuroscience*. – 2020. – Vol. 23, № 12. – P. 1527–1538.
11. Motor system plasticity in stroke models: Intrinsically use-dependent, unreliably useful / T. A. Jones, D. L. Adkins, J. A. Kleim [et al.] // *Stroke*. – 2021. – Vol. 52, № 1. – P. 345–354.
12. Stenting versus aggressive medical therapy for intracranial arterial stenosis / M. I. Chimowitz, M. J. Lynn, C. P. Derdeyn [et al.] // *New England Journal of Medicine*. – 2011. – Vol. 365, № 11. – P. 993–1003.
13. Krakauer, J. W. Broken movement: The neurobiology of motor recovery after stroke / J. W. Krakauer, S. T. Carmichael // MIT Press. – 2017.
14. G. Effects of augmented exercise therapy time after stroke: A meta-analysis / G. Kwakkel, R. van Peppen, R. C. Wagenaar [et al.] // *Stroke*. – 2004. – Vol. 35, № 11. – P. 2529–2539.
15. Langhorne, P. Stroke rehabilitation / P. Langhorne, J. Bernhardt, G. Kwakkel // *The Lancet*. – 2011. – Vol. 377, № 9778. – P. 1693–1702.
16. What do motor "recovery" and "compensation" mean in patients following stroke? / M. F. Levin, J. A. Kleim, S. L. Wolf // *Neurorehabilitation and Neural Repair*. – 2009. – Vol. 23, № 4. – P. 313–319.
17. Perihematomal edema and functional outcomes in intracerebral hemorrhage: Influence of hematoma volume and location / S. B. Murthy, Y. Moradiya, J. Dawson [et al.] // *Stroke*. – 2015. – Vol. 46, № 11. – P. 3088–3092.
18. Nudo, R. J. Recovery after brain injury: Mechanisms and principles / R. J. Nudo // *Frontiers in Human Neuroscience*. – 2013. – Vol. 7. – P. 887.
19. Interventions for improving upper limb function after stroke / A. Pollock, S. E. Farmer, M. C. Brady [et al.] // *Cochrane Database of Systematic Reviews*. – 2014. – № 11. – P. CD010820.
20. Progress in clinical neurosciences: Stroke recovery and rehabilitation / R. Teasell, N. Bayona, K. Salter [et al.] // *Canadian Journal of Neurological Sciences*. – 2009. – Vol. 36, № 5. – P. 557–564.
21. What is the evidence for physical therapy poststroke? A systematic review and meta-analysis / J. M. Veerbeek, E. van Wegen, R. van Peppen [et al.] // *PLOS ONE*. – 2014. – Vol. 9, № 2. – P. e87987.
22. Guidelines for adult stroke rehabilitation and recovery: A guideline for healthcare professionals from the American Heart Association/American Stroke Association / C. J. Winstein, J. Stein, R. Arena [et al.] // *Stroke*. – 2016. – Vol. 47, № 6. – P. e98–e169.
23. Zeiler, S. R. The interaction between training and plasticity in the poststroke brain / S. R. Zeiler, J. W. Krakauer // *Current Opinion in Neurology*. – 2013. – Vol. 26, № 6. – P. 609–616.
24. Virtual reality for upper limb rehabilitation after stroke: A systematic review and meta-analysis / L. Zhang, G. Xing, Y. Fan [et al.] // *Frontiers in Neurology*. – 2021. – Vol. 12. – P. 658907.
25. Global and regional effects of potentially modifiable risk factors associated with acute stroke in 32 countries (INTERSTROKE): a case-control study. / M.J. O'Donnell, S.L. Chin, S. Rangarajan, [et al.] // *Lancet*. – 2016. – Vol.388, №10046. – P.761-775.

Сведения об авторах

А.А. Якуб* – студент

А.В. Васнина – ассистент кафедры

Information about the authors

A.A. Yaakub* – Student

A.V. Vasnina – Department assistant

***Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):**

yaakubaiman@gmail.com

УДК 796.01:61,796.01:57

ЙОГА КАК ТРАДИЦИОННАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ ИНДИЙСКИХ СТУДЕНТОВ К УЧЕБЕ В РОССИИ

Гупта Шрути, Пирожникова Наталия Владимировна

Кафедра иностранных языков и межкультурной коммуникации

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. Иностранные студенты сталкиваются с рядом трудностей в процессе адаптации к учебе в России. Древние индийские практики, такие как йога, предлагают целостные подходы к управлению стрессом и поддержанию физического и ментального благополучия. В данном исследовании рассматривается, как традиционные индийские оздоровительные практики помогают студентам адаптироваться к новой обстановке и требованиям академической жизни за рубежом. **Цель исследования** – изучить, как древние индийские оздоровительные практики помогают снизить стресс, повысить эффективность в учебном процессе, улучшить адаптацию к новой среде, обеспечить физическое и психологическое благополучие иностранных студентов в России. **Материал и методы.** Йога является древнейшей философско-духовной практикой. Одной из востребованных сегодня является техника хатха-йоги, направленная на укрепление тела, развитие осознанности и гармонизацию внутреннего состояния через асаны, дыхательные техники и медитацию. Для изучения цели исследования был проведен количественный онлайн-опрос среди 100 иностранных студентов. Данные были проанализированы с использованием описательной статистики для оценки распространенности и воспринимаемой эффективности этих практик. **Результаты** опроса показывают, что 60% респондентов испытывают умеренный или высокий уровень стресса. Среди них 45% практикуют хатха-йогу или медитацию. Респонденты отмечают, что регулярная практика повышает эмоциональную устойчивость, концентрацию и ясность ума. **Выводы.** Йога как традиционная оздоровительная практика предлагает практичные, неинвазивные и экономически эффективные решения. Техника хатха-йоги имеет особые преимущества использования в процессе адаптации индийских студентов к учебе в России.

Ключевые слова: йога, медитация, оздоровительные практики, индийские студенты, адаптация, здоровье студентов.

YOGA AS A TRADITIONAL HEALTH-IMPROVING PRACTICE IN THE PROCESS OF ADAPTATION OF INDIAN STUDENTS TO STUDY IN RUSSIA.

Gupta Shruti, Pirozhnikova Natalia Vladimirovna

Department of Foreign Languages and Intercultural Communication

Ural State Medical University

Yekaterinburg, Russia

Abstract

Introduction. Foreign students in Russia face a number of difficulties in the process of adaptation to study in a new socio-cultural and everyday environment. Ancient Indian practices such as yoga offer holistic approaches to managing stress and maintaining physical and mental well-being. **The aim of this study** is to examine how traditional Indian wellness practices help students adapt to a new environment and the demands of academic life abroad. The purpose of the study is to explore, how ancient Indian wellness practices help to reduce stress, increase efficiency in the academic process and ensure the physical and psychological well-being of international students in Russia. **Material and methods.** Yoga is the most ancient philosophical and spiritual practice. One of the in-demand practices today is the hatha yoga technique aimed at strengthening the body, developing awareness and harmonizing the inner state through asanas, breathing techniques and meditation. A quantitative online survey was conducted among 100 international students to explore the purpose of the study. The data were analyzed using descriptive statistics to assess the prevalence and perceived effectiveness of these practices. **Results.** The survey shows that 60% of respondents experience moderate or high levels of stress. Among them, 45% practice hatha yoga or meditation. Respondents note that regular practice increases emotional stability, concentration, and mental clarity. **Conclusion.** Yoga offers practical, non-invasive and cost-effective solutions. The hatha yoga technique has special advantages of being used in the process of adapting Indian students to study in Russia.

Keywords: yoga, meditation, wellness practices, Indian students, adaptation, student health.

ВВЕДЕНИЕ

Иностранные студенты в России сталкиваются с рядом трудностей в процессе адаптации к учебе в новой социокультурной и бытовой среде. Основные сложности включают академическое давление, языковой барьер, оторванность от семьи, новые условия питания и проживания, непривычный климат и как следствие, возможные проблемы со здоровьем. Древние индийские практики, такие как йога, предлагают целостные подходы к управлению стрессом и поддержанию физического и ментального благополучия. В данном исследовании рассматривается, как традиционные индийские оздоровительные практики помогают студентам адаптироваться к новой обстановке и требованиям академической жизни за рубежом.

Цель исследования – изучить, как традиционные оздоровительные практики, в частности, йога, помогают снизить стресс, повысить эффективность в учебном процессе, улучшить адаптацию к новой среде, обеспечить физическое и психологическое благополучие индийских студентов в России.

В исследовании приводятся результаты онлайн-анкетирования, в котором выяснялась распространённость и эффективность использования традиционных индийских оздоровительных практик в процессе адаптации индийских студентов в России, в частности, индийских студентов медицинских факультетов Уральского государственного медицинского университета Министерства здравоохранения Российской Федерации (далее – УГМУ).

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Йога является древнейшей философско-духовной практикой, зародившейся во втором веке до нашей эры в Индии. Классификация техник йоги обширна, одной из востребованных сегодня является техника хатха-йоги. Выдающийся современный учитель йоги Б. К. С. Айенгар в своих книгах пишет, что хатха-йога решает множество проблем со здоровьем, развивает физическую гибкость, успокаивает нервную систему и улучшает когнитивные функции [1]. Техника хатха-йоги направлена на укрепление тела, развитие осознанности и гармонизацию внутреннего состояния через асаны, дыхательные техники и медитацию.

Асаны – это неподвижные положения (позы) тела, которые принимаются на непродолжительное время для гармонизации тела и разума.

Дыхательная техника в хатха-йоге (пранаяма) базируется на глубоком диафрагмальном дыхании, помогая человеку расслабиться [2].

Медитация – это спокойное наблюдение над своим внутренним состоянием, которое позволяет улучшить ментальное самочувствие.

Новейшие научные исследования показали положительную связь между регулярными занятиями йогой и психологическим здоровьем молодых людей и студентов колледжей. Студенты оценивали уровень стресса и тревожности до и после занятий. В то время как студенты, посещавшие занятия по здоровому образу жизни, не отметили значительных изменений в показателях, студенты, занимавшиеся йогой, «сами сообщили о снижении уровня тревожности и стресса по окончании курса». Авторы исследований делают вывод, что «йога и осознанность являются экономически эффективными и профилактическими стратегиями для инициатив по охране психического здоровья в студенческих городках» [3,4].

Для изучения цели исследования был проведен количественный онлайн-опрос среди 100 индийских студентов, обучающихся в российских университетах, в том числе, в УГМУ. Анкета включала 10 вопросов, касающихся уровня стресса, способов его преодоления и применения традиционных индийских практик. Данные были проанализированы с использованием описательной статистики для оценки распространенности и воспринимаемой эффективности этих практик.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Предварительные результаты показывают, что 60% респондентов испытывают умеренный или высокий уровень стресса. Среди них 45% практикуют йогу или медитацию, сообщая об улучшении концентрации и снижении тревожности, улучшении физического здоровья и повышении уровня энергии.

Пример 1:

Профиль студента: Прия, 22 года.

Проблемы:

Боролась с академическим давлением и долгими часами учебы.

Испытывала беспокойство перед экзаменами.

Трудности со сном из-за стресса.

Решение:

Прия начала практиковать Анулом Вилом (попеременное дыхание ноздрями) и Бхрамари (дыхание пчелы) ежедневно по 10 минут.

Включила 20-минутные медитации Сукхасана (легкая поза) каждый вечер.

Практиковала Шавасану (позу трупа) для релаксации перед сном.

Результат:

Снижение тревожности и улучшение концентрации.

Улучшение качества сна.

Улучшение успеваемости за счет повышения концентрации.

Пример 2:

Профиль студента: Басмала, 22 года.

Проблемы:

Страдала от болей в шее и спине из-за долгих часов учебы.

Плохая осанка и отсутствие физических упражнений.

Умственная усталость и низкая производительность.

Решение:

Посещала еженедельные занятия йогой, уделяя особое внимание Бхуджангасане (поза кобры), Марджариасане (поза кошки-коровы) и Баласане (поза ребенка).

Практиковала дыхательную технику Капалабхати Пранаяму для стимуляции энергии.

Результат:

Избавление от хронической боли в спине и улучшение осанки.

Повышенная ясность ума и производительность.

ОБСУЖДЕНИЕ

Традиционные оздоровительные практики предлагают практичные, неинвазивные и экономически эффективные решения для студентов, борющихся со стрессом в период адаптации к учёбе в России. Регулярная практика йоги повышает эмоциональную устойчивость, концентрацию и ясность ума. При этом следует отметить, что техника хатха-йоги имеет особые преимущества использования для студентов:

- развивает стрессоустойчивость и самодисциплину, необходимые во время обучения;
- не требует особых условий и может использоваться в обстановке стандартного студенческого общежития;

- помогает повысить продуктивность и восполнить дефицит полноценного отдыха во время сессионных периодов;

- приемлема для широкого круга учащихся, независимо от пола и уровня физической подготовки (если нет особых медицинских ограничений; с соблюдением элементарной техники безопасности), поскольку является мягкой и щадящей для организма практикой. Респонденты выделяли эффективность нескольких конкретных асан из списка рекомендованных для снятия стрессов у студентов [5].

ВЫВОДЫ

Йога как традиционная оздоровительная практика может значительно улучшить успеваемость и общее физическое и психоэмоциональное благополучие индийских студентов в процессе адаптации к учебе в России. Йогу можно рекомендовать в качестве дополнения в рамках студенческих инициатив по оздоровлению как систему гармоничного развития личности будущих врачей.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Iyengar, B. K. S. Light on the Yoga Sutras of Patañjali / B. K. S. Iyengar. — Revised ed. — New York: Schocken Books, 1994. — P. 20-25.
2. Saraswati, S.S. Asana Pranayama Mudra Bandha / Swami Satyananda Saraswati. — Bihar: Yoga Publication Trust, 2002. — P. 9-17
3. The effects of yoga on student mental health: a randomised controlled trial / T. Elstad, P. Ulleberg, S. Klonteig [et al.] // Health psychology and behavioral medicine. — 2020. — Vol. 8, № 1. — P. 573-586.
4. Hagen, I. Promoting mental health and wellbeing in schools: the impact of yoga on young people's relaxation and stress levels / I. Hagen, S. Skjelstad, U. S. Nayar // Frontiers in psychology. — 2023. — Vol. 14.

5. Семь лучших поз йоги для управления стрессом во время учебы в колледже / Saint Leo University. URL: <https://www.saintleo.edu/about/stories/blog/7-best-yoga-poses-stress-management-when-college> (дата обращения: 23.03.2025). – Текст: электронный.

Сведения об авторах

Г. Шрути* – студент

Н.В. Пирожникова – ассистент

Information about the authors

G. Shruti* – Student

N.V. Pirozhnikova – Department Assistant

***Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):**

Some_time@mail.ru

УДК 159.963.26

НЕДОСТАТОК СНА: ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Кхан Хаммад Мохд, Королько Вероника Алексеевна

Кафедра иностранных языков и межкультурной коммуникации

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. Сон – это, пожалуй, единственное, на что мы тратим больше всего времени. Если вы занимаетесь этим по 8 часов в сутки, это означает, что вы проспали буквально треть своей жизни, но большинству из нас этого хватает, и, вероятно, нам нужно больше. Сон – это естественное состояние покоя, когда тело и разум человека испытывают снижение активности, что позволяет организму восстанавливать повреждённые ткани, способствует росту и регулирует гормональный фон. **Цель исследования** – изучить причины и последствия недосыпания для человеческого организма. **Материал и методы.** Изучение научных работ, описывающих физиологию сна и проведённые эксперименты в реальной жизни. **Результаты.** Недостаток сна негативно влияет на эмпатию, академическую успеваемость и спортивные достижения, что подтверждают многочисленные исследования, включая эксперименты с лишением сна и его влиянием на когнитивные способности. Кроме того, хронический недосып является причиной тысяч дорожно-транспортных происшествий, в том числе с серьёзными травмами. **Выводы.** Для специалистов, занимающихся физиологией сна, необходимо мотивировать людей спать столько, сколько требуется их организму, поскольку каждому человеку нужно разное количество сна.

Ключевые слова: сон, бессонница, образ жизни, продолжительность сна, депривация сна.

LACK OF SLEEP: CAUSES AND HEALTH CONSEQUENCES

Khan Hammad Mohd, Korolko Veronika Alekseevna

Department of Foreign Languages and Intercultural Communication

Ural State Medical University

Yekaterinburg, Russia

Abstract

Introduction. Sleep is probably the only thing we spend the most time on. If you do this for 8 hours a day, it means that you have literally overslept a third of your life, but most of us have enough of it, and we probably need more. Sleep is a natural state of rest when a person's body and mind experience decreased activity, which allows the body to repair damaged tissues, promote growth, and regulate hormones. **The aim of this study** is to learn the causes and consequences of sleep deprivation for the human body. **Material and methods.** The study of scientific papers describing the physiology of sleep and conducted experiments in real life. **Results.** Lack of sleep negatively affects empathy, academic performance, and athletic achievements, as confirmed by numerous studies, including experiments on sleep deprivation and its impact on cognitive abilities. Additionally, chronic sleep deprivation is a major cause of thousands of traffic accidents, including those resulting in serious injuries. **Conclusion.** For sleep physiology specialists, it is necessary to motivate people to sleep as much as their body requires, since each person needs a different amount of sleep.

Keywords: sleep, insomnia, lifestyle, sleep duration, sleep deprivation.

ВВЕДЕНИЕ

Сон – это, пожалуй, единственное, на что мы тратим больше всего времени. Если вы занимаетесь этим по 8 часов в сутки, это означает, что вы проспали буквально треть своей жизни, но большинству из нас этого хватает, и, вероятно, нам нужно больше. Сон – это