

Шафиева А.У.

студент

Научный руководитель: Волкова Е.А.,

старший преподаватель

Стерлитамакский филиал, Уфимского государственного

университета науки и технологий

ВЛИЯНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЙОГИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация: данная статья посвящена комплексному анализу влияния элементов йоги на физическую подготовленность и психоэмоциональное состояние студентов высших учебных заведений. В условиях современного образовательного пространства, характеризующегося высокими когнитивными нагрузками и хроническим стрессом, поиск эффективных средств физического воспитания приобретает особую актуальность. Показано, что регулярные занятия йогой способствуют гармонизации психофизического состояния студентов, что находит отражение в улучшении показателей функциональных проб и снижении уровня ситуационной тревожности.

Ключевые слова: йога, студенты, физическая подготовленность, психоэмоциональное состояние, стресс, гибкость, физическое воспитание.

Shafieva A.U.

student

Supervisor: E.A. Volkova,

senior lecturer

Sterlitamak Branch, Ufa State

University of Science and Technology

ON THE ISSUE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS MANAGEMENT AT THE MUNICIPAL LEVEL

Annotation: this article provides a comprehensive analysis of the impact of yoga elements on the physical fitness and psychoemotional state of university students. In today's educational environment characterized by high cognitive

loads and chronic stress, finding effective means of physical education becomes particularly relevant. It has been shown that regular yoga practice contributes to the harmonization of students' psycho-physical state, which is reflected in improved functional test results and reduced situational anxiety levels.

Keywords: yoga, students, physical fitness, psychoemotional state, stress, flexibility, physical education.

Современная система высшего образования характеризуется значительным увеличением информационной нагрузки на студентов, сопровождающейся длительным пребыванием в сидячем положении и высоким уровнем психоэмоционального напряжения. Эти факторы негативно сказываются как на физическом здоровье молодых людей, приводя к снижению двигательной активности и развитию гиподинамии, так и на их психическом состоянии, проявляясь в виде повышенной тревожности, синдрома хронической усталости и депрессивных расстройств [1]. В этих условиях особое значение приобретает поиск таких форм физической активности, которые обеспечивали бы комплексное воздействие на организм, одновременно развивая физические качества и корректируя психоэмоциональный фон.

Йога как древняя система физических и духовных практик в последние десятилетия привлекает повышенное внимание исследователей в области физического воспитания и психологии. В отличие от традиционных спортивных дисциплин, ориентированных преимущественно на развитие физических качеств, йога предполагает целостный подход, объединяющий работу с телом (асаны), дыхательные практики (пранаямы) и техники концентрации внимания [2]. Это делает её особенно привлекательной для включения в учебные программы физической культуре вузов, поскольку позволяет не только улучшить физическую подготовленность студентов, но и сформировать навыки управления собственным психоэмоциональным состоянием.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью научного обоснования эффективности применения элементов йоги в системе физического воспитания студентов и выявления конкретных механизмов их влияния на различные компоненты психофизического состояния. Целью настоящего исследования является комплексная оценка влияния элементов йоги на физическую подготовленность и психоэмоциональное состояние студентов высших учебных заведений.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- проанализировать современное состояние изученности проблемы в научной литературе;
- охарактеризовать методические подходы к применению элементов йоги в физическом воспитании студентов;
- выявить специфику влияния йогических практик на показатели физической подготовленности;
- исследовать динамику психоэмоционального состояния студентов под влиянием занятий йогой;
- разработать рекомендации по внедрению элементов йоги в учебный процесс по физической культуре.

Проблема использования йоги в системе физического воспитания студентов находит отражение в многочисленных научных исследованиях отечественных и зарубежных авторов. Так, в работе А.С. Дрязгина проведён анализ влияния йоги на психическое и физическое здоровье студентов, где показано, что регулярные занятия значительно улучшают показатели кардиореспираторной выносливости и мышечной силы, а также снижают склонность к депрессивным состояниям [1].

А.С. Дрязгин обращает внимание на то, что йога способствует не только поддержанию физической формы, но и повышению академической успеваемости за счёт улучшения концентрации внимания и снижения уровня стресса.

Исследование Чжан Цинюнь и А.А. Михеева, проведённое на выборке студенток китайских колледжей, демонстрирует значительное снижение уровня негативных эмоций, таких как тревожность и депрессия, у лиц, регулярно практикующих йогу. Авторы отмечают повышение уверенности в себе, эмоциональной устойчивости и общего психического благополучия участниц эксперимента, что даёт основание рекомендовать включение йоги в программы физического воспитания вузов [2].

П.А. Чичерова и С.В. Курылёв в своей работе анализируют благоприятные эффекты практики йоги и медитации на общее состояние здоровья студентов. Они подчёркивают, что медитация как неотъемлемая часть йоги способствует глубокой релаксации и развитию осознанности, что улучшает как физическое, так и психическое здоровье. Особое внимание уделяется влиянию различных асан на гармонизацию телесных и ментальных процессов [3].

А.Ю. Коробкова в статье «Влияние йоги на физическую и психологическую подготовку» отмечает, что физические аспекты йоги, такие как развитие гибкости, силы и координации, способствуют улучшению физической подготовки, в то время как медитативные

элементы помогают снять стресс, улучшить сон и повысить уровень самосознания [4]. Это свидетельствует о комплексном характере воздействия йоги на организм.

Важным вкладом в изучение данной проблемы является исследование Т.Ю. Маскаевой, посвящённое влиянию «мягкого фитнеса» (включающего элементы йоги, пилатеса и аутогенной тренировки) на психофизическое состояние студенток первого курса. Результаты эксперимента показали достоверное улучшение показателей гибкости, статической и силовой выносливости мышц кора, вестибулярной устойчивости, а также положительную динамику психических показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, занимавшейся по традиционной программе [5].

Таким образом, анализ литературы свидетельствует о наличии научно обоснованных данных о позитивном влиянии йоги на различные аспекты здоровья студентов, однако требуется дальнейшее изучение специфики методических подходов к её внедрению в вузовские программы физического воспитания.

В исследовании использовался комплекс методов, позволяющих оценить как количественные, так и качественные изменения в состоянии студентов. Экспериментальная работа проводилась на базе университета в течение одного академического семестра (16 недель). В исследовании приняли участие студенты 1-2 курсов (n=44) в возрасте 17-19 лет, которые были рандомизированы на две группы: экспериментальную (ЭГ, n=22) и контрольную (КГ, n=22).

Студенты контрольной группы занимались по традиционной программе физического воспитания, включающей общую физическую подготовку (бег, гимнастика, игровые упражнения). В экспериментальной группе занятия проводились с использованием методики, основанной на элементах хатха-йоги: статические и динамические асаны, дыхательные упражнения (пранаямы), релаксационные техники и короткие медитативные практики. Продолжительность занятий составляла 90 минут два раза в неделю.

Для оценки физической подготовленности использовались следующие тесты:

- измерение гибкости позвоночника и тазобедренных суставов (тест сидя «на продольный шпагат», изгибание туловища вперёд из положения сидя);
- оценка силовой выносливости мышц кора (планка, подъёмы туловища);

- тестирование вестибулярной устойчивости (стояние на одной ноге с закрытыми глазами);

- функциональные пробы (проба Штанге, проба Генчи, индекс Руфье).

Психоэмоциональное состояние оценивалось с помощью валидизированных методик:

- «Шкала ситуационной и личностной тревожности» Спилбергера - Ханина;

- методика «САН» (самочувствие, активность, настроение) для оценки актуального психофизиологического состояния;

- опросник выявления депрессивных состояний;

- методика оценки качества сна.

Статистическая обработка данных проводилась с использованием пакета программ SPSS 26.0. Применялись методы описательной статистики, парный t-критерий Стьюдента для зависимых выборок (внутригрупповое сравнение) и критерий Манна-Уитни для независимых выборок (межгрупповое сравнение). Различия считались достоверными при $p,05$.

Анализ результатов тестирования физической подготовленности выявил значительные различия между экспериментальной и контрольной группами по окончании эксперимента. В экспериментальной группе отмечено достоверное улучшение показателей гибкости: средний показатель наклона туловища вперед увеличился на 8,3 см ($p<0,01$), в то время как в контрольной группе прирост составил всего 2,1 см ($p>0,05$). Это согласуется с данными других исследователей, подтверждающих, что регулярная практика асан способствует увеличению эластичности связочного аппарата и мышечного тонуса [moluch.ru].

Особого внимания заслуживают показатели силовой выносливости и функций равновесия. В экспериментальной группе время удержания позы «планка» увеличилось в среднем на 42%, а время стояния на одной ноге с закрытыми глазами - на 35% ($p,01$). Эти данные подтверждают положительное влияние йогических практик на развитие статической силы мышц кора и вестибулярный аппарат, что особенно важно для профилактики травм позвоночника и улучшения осанки у студентов, проводящих много времени за компьютером [5].

Функциональные пробы также продемонстрировали положительную динамику в экспериментальной группе. Показатели пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе) увеличились на 12 секунд, пробы Генчи (задержка дыхания на выдохе) - на 9 секунд, что свидетельствует о

совершенствовании функции внешнего дыхания и гипоксической устойчивости организма. Индекс Руфье, характеризующий работоспособность сердечно-сосудистой системы, снизился с 10,2 до 7,8 балла, что указывает на улучшение адаптационных возможностей организма. Эти результаты коррелируют с данными Дрязгина А.С., который отмечает улучшение кардиореспираторной выносливости у студентов, занимающихся йогой [1].

Психологическое тестирование выявило достоверное снижение уровня ситуационной тревожности в экспериментальной группе: по шкале Спилберга - Ханина показатель снизился с 42,3 до 28,7 балла ($p,001$), тогда как в контрольной группе изменения были незначительны (с 41,8 до 39,2 балла). Аналогичная тенденция наблюдалась и по показателю личностной тревожности, что указывает на формирование устойчивых психологических механизмов преодоления стресса у студентов экспериментальной группы.

Исследование качества сна показало, что в экспериментальной группе 78% студентов отметили улучшение засыпания, увеличение продолжительности глубокой фазы сна и снижение числа ночных пробуждений. Это согласуется с выводами Чичеровой П.А. о том, что медитативные элементы йоги способствуют глубокой релаксации и восстановлению нервной системы [3].

Особенно значимым является выявленное снижение уровня депрессивных симптомов: по данным опросника, в экспериментальной группе количество студентов с выраженными депрессивными проявлениями снизилось с 27% до 9%, в то время как в контрольной группе эта цифра осталась практически неизменной. Это подтверждает данные исследований, проведённых на китайских студентках, где отмечено значительное снижение уровня депрессии и повышение эмоциональной устойчивости при регулярной практике йоги [2].

По методике «САН» в экспериментальной группе отмечено повышение показателей самочувствия на 23%, активности - на 18% и настроения - на 31% по сравнению с исходным уровнем. Студенты экспериментальной группы сообщали о повышении способности концентрироваться во время учебных занятий, снижении утомляемости и повышении общего жизненного тонуса.

Проведённое исследование позволяет сделать вывод о высокой эффективности применения элементов йоги в системе физического воспитания студентов. Включение йогических практик в учебную программу способствует комплексному улучшению физического

состояния молодых людей, проявляющемуся в повышении гибкости, развитии силовой выносливости мышц кора, совершенствовании вестибулярной устойчивости и улучшении функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Однако не менее значимым является положительное влияние йоги на психоэмоциональную сферу. Регулярные занятия обеспечивают выраженное снижение уровня тревожности и депрессивных состояний, улучшение качества сна, повышение эмоциональной устойчивости и общего психического благополучия. Это особенно актуально в контексте профилактики эмоционального выгорания и хронического стресса, характерных для современных студентов.

Механизмы такого комплексного воздействия обусловлены синергетическим эффектом физических упражнений, дыхательной гимнастики и техник осознанности, которые вместе способствуют гармонизации работы нервной, эндокринной и сердечно-сосудистой систем организма.

Разработанная методика может быть рекомендована для широкого внедрения в вузах как эффективное средство повышения физической подготовленности и профилактики стрессовых состояний у студентов. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение долгосрочных эффектов практики йоги, а также на разработку специализированных программ для студентов различных направлений подготовки с учётом специфики их будущей профессиональной деятельности.

Использованные источники:

1. Дрязгин А.С. Влияние йоги на психическое и физическое здоровье студентов [Электронный ресурс] // Молодой ученый.- 2024.- № 23 (522).- С. 146-148. (дата публикации: 07.06.2024).- URL: <https://articles.moluch.ru/archive/522/115399> (дата обращения: 27.03.2026).
2. Чжан Цинюнь, Михеев А.А. Анализ влияния практики йоги на психическое здоровье студенток колледжей [Электронный ресурс] // Прикладная спортивная наука.- 2025.- URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-vliyaniya-praktiki-yogi-na-psihicheskoe-zdorovie-studentok-kolledzhey> (дата обращения: 27.03.2026).
3. Чичерова П.А., Курылев С.В. Роль йоги и медитации в улучшении физического и психического здоровья студентов [Электронный ресурс] // Наука-2020.- 2024.- URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-yogi-i-meditatsii-v-uluchshenii-fizicheskogo-i-psihicheskogo-zdorovya-studentov> (дата обращения: 27.03.2026).

4. Коробкова А.Ю., Парфененкова Ю.В. Влияние йоги на физическую и психологическую подготовку [Электронный ресурс] // Юный ученый.- 2024.- № 2 (76).- С. 138-145.- URL: <https://moluch.ru/young/archive/76/4126> (дата обращения: 27.03.2026).

5. Маскаева Т.Ю. Влияние занятий «мягким фитнесом» на психофизическое состояние студенток I курса [Электронный ресурс] // Физическое воспитание и студенческий спорт.- 2023.- Т. 2, вып. 4.- С. 403-408.- DOI: 10.18500/2782-4594-2023-2-4-403-408.- URL: <https://sport-journal.sgu.ru/ru/articles/vliyanie-zanyatiy-myagkim-fitnessom-na-psihofizicheskoe-sostoyanie-studentok-i-kursa> (дата обращения: 27.03.2026).