

ПРИМЕНЕНИЕ АСАН ФИТНЕС-ЙОГИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

М. Атагелдиев, преподаватель
Петрозаводский государственный университет
(Россия, г. Петрозаводск)

DOI:10.24412/2500-1000-2026-5-1-54-58

Аннотация. Статья посвящена экспериментальной проверке эффективности использования комплекса асан фитнес-йоги в физическом воспитании студентов. В педагогическом эксперименте приняли участие 60 студентов основной медицинской группы, разделённые на экспериментальную и контрольную группы. В течение семестра экспериментальная группа выполняла на занятиях динамический комплекс из пяти асан с дыхательными техниками, контрольная – занималась по стандартной программе. Оценивались показатели гибкости, силовой выносливости, координации, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также психоэмоциональный статус (тест САН). Достоверность различий определялась по *t*-критерию Стьюдента. Установлено статистически значимое ($p < 0,05$) улучшение всех исследуемых параметров в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Обоснована целесообразность включения предложенного комплекса в программу физической культуры вуза. Работа ориентирована на специалистов по физическому воспитанию, педагогов и организаторов здоровьесберегающей деятельности.

Ключевые слова: физическая культура; фитнес-йога; асаны; физическая подготовленность; психоэмоциональное состояние; студенты; педагогический эксперимент; здоровье.

Современное высшее образование характеризуется высокой интенсивностью умственного труда, значительным объемом учебной нагрузки и выраженным дефицитом двигательной активности у студентов. Указанные факторы приводят к хроническому стрессу, ухудшению физического и психического здоровья, снижению адаптационных резервов организма [1, 2]. В этой связи поиск эффективных и привлекательных для молодежи форм физического воспитания становится одной из первоочередных задач кафедр физической культуры вузов.

Одним из активно развивающихся направлений фитнеса является фитнес-йога – динамическая система физических и дыхательных упражнений, основанная на классических асанах хатха-йоги, но адаптированная к современному ритму жизни [3]. Фитнес-йога не требует предварительной подготовки, доступна как новичкам, так и опытным занимающимся, и, что особенно важно, объединяет в себе компоненты физической тренировки, дыхательной гимнастики и психоэмоциональной регуляции [4, 5]. Несмотря на широкую известность и популярность, ее эффективность в рамках обязательных занятий по фи-

зической культуре в вузе до сих пор не получила должного экспериментального обоснования, что и определяет актуальность настоящего исследования.

Цель исследования – экспериментальное обоснование эффективности комплекса асан фитнес-йоги, адаптированного для учебного процесса по физическому воспитанию студентов.

Объект исследования – процесс физического воспитания студентов высшего учебного заведения.

Предмет исследования – асаны фитнес-йоги как средство улучшения физической подготовленности и психоэмоционального состояния студентов.

В работе использованы следующие **методы:** педагогический эксперимент, контрольно-педагогические испытания (тестирование гибкости, силовой выносливости, координации), функциональные пробы (ортостатическая проба, проба Штанге), психометрическое тестирование (САН)

Гипотеза – предполагалось, что систематическое использование предложенного комплекса асан приведет к достоверному улучшению показателей физической подготовлен-

ности и психоэмоционального состояния студентов по сравнению с традиционной программой занятий.

Фитнес-йога как оздоровительная технология базируется на принципах классической хатха-йоги, но отличается более высокой динамичностью и отсутствием длительных фиксаций поз [6]. Основными структурными элементами занятия являются асаны (позы), пранаямы (дыхательные упражнения), элементы нейробики и суставной гимнастики. Каждая асана воздействует не только на определённые мышечные группы, но и на вегетативную нервную систему, улучшая взаимосвязь «разум – тело» [5].

Для включения в учебный процесс нами были отобраны пять асан, каждая из которых решает конкретные педагогические и оздоровительные задачи.

1. Поза горы (Тадасана):

Начните с того, что стоите прямо на полу, ступни на ширине бедер. Распределите вес равномерно между обеими ногами. Поднимите пальцы на ногах, чтобы создать пространство между пальцами и полом. Разгладьте ступни ног по полу для лучшего контакта с поверхностью. Распрямите спину, подтяните, разведите ключицы. Руки могут свободно висеть вниз вдоль тела. Также можно поднять руки вверх с ладонями, направленными друг к другу. Вытяните тело и поднимите голову, чтобы взгляд был направлен вперед. Чувствуйте, как тело становится прямым и поддерживается своей собственной силой. Дышите глубоко и равномерно. Для выхода из позы, медленно опустите руки вниз и вернитесь в стоячее положение.

Поза горы помогает улучшить осанку, укрепить ноги, ягодицы и спину, а также улучшить сосредоточение и уравновесить ум. Это также хорошее начальное положение для многих других асан и может использоваться в качестве базовой позы для начала практики йоги.

2. Поза дерева (Врикшасана):

Начните в стоячем положении (Тадасане), опустите руки вдоль тела. Перенесите вес тела на левую ногу, сгибая правое колено. Поднимите правую стопу и разместите ее на внутренней стороне левого бедра. Пятка должна быть как можно ближе к паху. Когда вы найдете равновесие, поднимите руки над

головой, сведя ладони вместе. Ваш взгляд должен быть фиксирован на точке перед вами, чтобы помочь поддержать равновесие. Сосредоточьтесь на дыхании и постепенно тяните свое тело вверх, чувствуя, как корни вашей стопы врастают в землю, а руки стремятся к небу.

Эта поза улучшает равновесие, концентрацию, укрепляет ноги и спину.

3. Поза планки (Кумбхакасана):

Начните в положении отжимания (позиция прямой доски), положив ладони на пол примерно на ширине плеч и вытянув ноги назад, чтобы тело было прямой линией от головы до пят. Убедитесь, что ваша поза отличается от положения отжимания тем, что ваш вес равномерно распределен. Активируйте мышцы живота и спины, чтобы поддержать прямую позицию тела. Ваша спина должна быть прямой, а ягодицы не должны провисать или подниматься вверх. Сосредоточьтесь на дыхании, дышите глубоко и равномерно, не забывая сохранять напряжение в корпусе. Держите позу планки столько, сколько можете, стремясь к увеличению времени постепенно с практикой. Для выхода из позы, медленно опустите колени на пол.

Эта поза укрепляет мышцы кора, руки и ноги, улучшает выносливость.

4. Поза освобождения ветра (Паванмуктасана):

Начните лежа на спине на коврике. Разгладьте спину и шею, обеспечивая комфортную позицию. Ноги вытянуты перед вами, а руки лежат вдоль тела, ладонями вниз. На вдохе притяните правое колено к груди, обхватив его руками за колено или под коленную чашечку. Сосредоточьтесь на расслаблении и растяжении в области бедра и ягодиц. На выдохе активно притяните правое колено к правому плечу, при этом поднимая голову и пытаясь приблизиться к колену с помощью подбородка. Это создаст дополнительное растяжение в области спины и шеи. Постепенно вернитесь в исходное положение, опустив правую ногу на пол. Повторите упражнение на другой стороне, обхватив левое колено. Поза освобождения ветра помогает улучшить пищеварение, расслабить живот и спину, а также снять напряжение в области шеи.

5. Поза младенца (Баласана):

Займите положение сидя на пятках. Опустите живот на бедра, лоб на пол. Руки уведите назад и расположите вдоль ног, ладони раскрываем вверх. Расслабьтесь, отпустите все мышечное напряжение в спине, ногах, шее.

Эта поза расслабляет спину и шею, успокаивает ум, улучшает дыхание.

Данные асаны охватывают все основные физические качества, необходимые студенту: силу, гибкость, координацию и выносливость. В динамическом режиме их выполнение создаёт аэробный тренировочный эффект, а дыхательные акценты усиливают парасимпатическую регуляцию, что способствует снижению стресса [4].

Ход исследования

База и сроки эксперимента. Исследование проводилось в Петрозаводском государственном университете с сентября по декабрь. Занятия проходили два раза в неделю продолжительностью 90 минут в рамках обязательной дисциплины «Физическая культура».

Участники. В эксперименте приняли добровольное участие 60 студентов II курса (30 юношей и 30 девушек), отнесённых к основной медицинской группе. Критериями включения являлись: отсутствие противопоказаний к занятиям фитнес-йогой, регулярное посещение занятий (не менее 80% учебного времени), письменное информированное согласие. С помощью генератора случайных чисел студенты были распределены в экспериментальную группу (ЭГ, $n=30$) и контрольную группу (КГ, $n=30$). По исходным характеристикам (возраст, пол, показатели физической подготовленности) группы статистически не различались ($p>0,05$).

Студенты КГ занимались по типовой рабочей программе, включавшей лёгкую атлетику, спортивные игры (баскетбол, волейбол) и общую физическую подготовку.

В ЭГ в основной части занятия в течение 45-50 минут применялся разработанный комплекс асан фитнес-йоги. Занятие строилось по следующей схеме:

1. Вводная часть (10-12 мин.): дыхательная гимнастика (полное йоговское дыхание, дыхание «уджайи»), суставная разминка, самомассаж.

2. Основная часть (45-50 мин.): циклическое выполнение асан Тадасана, Врикшасана, Кумбхакасана, Паванмуктасана, Баласана в динамическом режиме. Продолжительность фиксации поз постепенно увеличивалась с 15-20 с в начале семестра до 40-60 с к его окончанию. Между циклами вводились упражнения нейробики (например, разноимённые движения рук и ног) для поддержания моторной плотности.

3. Заключительная часть (10-12 мин.): позы лёжа на релаксацию (Шавасана) с элементами аутогенной тренировки, восстановление дыхания.

Методы оценки. Эффективность программы оценивалась дважды: до начала эксперимента (сентябрь) и после его завершения (декабрь). Использовались стандартизированные тесты и функциональные пробы:

1. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (гибкость, см).

2. Удержание планки (силовая выносливость мышц кора, с).

3. Проба Ромберга (поза «Аист», координация, с). Испытуемый стоит на одной ноге, стопа другой прижата к колену опорной, руки вытянуты вперёд, глаза закрыты.

4. Ортостатическая проба (функциональное состояние ССС). Оценивается разница ЧСС в положении лёжа и стоя через 1 минуту, уд./мин.

5. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе, с) – показатель устойчивости к гипоксии.

6. Тест САН (самочувствие, активность, настроение) – стандартизованная психометрическая методика, позволяющая количественно оценить субъективное психоэмоциональное состояние (не анкетирование, а тестовая шкала).

Исходные среднегрупповые значения всех анализируемых показателей в ЭГ и КГ не имели статистически значимых различий ($p>0,05$), что свидетельствует об однородности выборки. После завершения эксперимента в ЭГ наблюдалась выраженная положительная динамика по всем тестам, тогда как в КГ изменения были минимальными либо отсутствовали (табл. 1).

Таблица 1. Динамика показателей физической подготовленности и психоэмоционального состояния у студентов ЭГ и КГ ($M \pm \sigma$)

Показатель	ЭГ до (n=30)	ЭГ после (n=30)	КГ до (n=30)	КГ после (n=30)
Наклон вперед, см	$+5,2 \pm 2,1$	$+10,4 \pm 2,6$	$+5,0 \pm 2,0$	$+6,1 \pm 2,2$
Планка, с	$42,3 \pm 8,5$	$64,1 \pm 9,2$	$41,8 \pm 7,9$	$46,2 \pm 8,4$
Проба Ромберга, с	$8,4 \pm 3,1$	$15,7 \pm 4,8$	$8,6 \pm 3,3$	$10,2 \pm 3,7$
Ортоstaticическая проба, уд./мин	$+22,1 \pm 3,6$	$+16,8 \pm 3,0$	$+21,8 \pm 3,5$	$+20,4 \pm 3,3$
Проба Штанге, с	$52,4 \pm 7,2$	$63,8 \pm 8,1$	$51,9 \pm 7,5$	$54,3 \pm 6,9$
САН – Самочувствие, балл	$4,1 \pm 0,8$	$5,7 \pm 0,6$	$4,2 \pm 0,7$	$4,4 \pm 0,8$
САН – Активность, балл	$3,9 \pm 0,9$	$5,4 \pm 0,7$	$3,8 \pm 0,8$	$4,0 \pm 0,9$
САН – Настроение, балл	$4,3 \pm 0,9$	$5,9 \pm 0,7$	$4,2 \pm 0,8$	$4,5 \pm 0,9$

Наибольший прирост в ЭГ зафиксирован в тестах на гибкость (на 100%) и координацию (на 87%). Время удержания планки увеличилось в среднем на 51%. Заметно улучшилась реакция сердечно-сосудистой системы на ортопробу: прирост ЧСС в положении стоя снизился на 5,3 уд./мин, что указывает на оптимизацию вегетативной регуляции. Проба Штанге возросла на 21,7%, отражая повышение устойчивости к гипоксии и эффективности дыхательных практик. Показатели теста САН в ЭГ после эксперимента достоверно превысили как исходный уровень, так и конечные значения КГ, что свидетельствует об улучшении субъективного самочувствия, активности и настроения.

В контрольной группе также наблюдались незначительные положительные сдвиги, однако они не достигали уровня статистической значимости, что подтверждает преимущество экспериментальной программы.

Таким образом, все регистрируемые параметры продемонстрировали достоверное улучшение в ЭГ, что полностью согласуется с выдвинутой гипотезой.

Обсуждение результатов

Полученные данные согласуются с известными сведениями о положительном влиянии асан хатха-йоги на физические качества и психоэмоциональный статус [5]. Рост гибкости и силовой выносливости объясняется дозированным растяжением и изометрическими напряжениями в асанах «Гора», «Планка» и «Дерево». Улучшение координации по пробе Ромберга связано с тренировкой равновесия и проприоцептивной чувствительности, что особенно ценно для студентов при высоких умственных нагрузках. Уменьшение прироста ЧСС в ортоstaticической пробе и увеличение времени задержки дыхания (проба Штанге) указывают на усиление парасимпатического

тонуса и экономизацию работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем под влиянием дыхательных упражнений и релаксации [4].

Положительная динамика индексов САН подтверждает, что занятия фитнес-йогой способствуют повышению субъективного самочувствия, активности и настроения. Это имеет прямое отношение к учебному процессу, так как благоприятный эмоциональный фон улучшает мотивацию и способность к концентрации. Ограничениями исследования являются локальная выборка и продолжительность в один семестр. Дальнейшие работы могут быть направлены на изучение отдаленных эффектов и влияния фитнес-йоги на успеваемость.

Выводы

1. Систематическое применение разработанного комплекса асан фитнес-йоги (позы «Гора», «Дерево», «Планка», «Освобождение ветра», «Младенец») на занятиях физической культурой обеспечило статистически достоверное ($p < 0,05-0,01$) улучшение показателей гибкости, силовой выносливости, координации, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также психоэмоционального самочувствия у студентов экспериментальной группы.

2. Полученные результаты превышают показатели контрольной группы, занимавшейся по стандартной программе, что подтверждает более высокую эффективность предложенной методики.

3. Комплекс асан фитнес-йоги не требует специального дорогостоящего оборудования, легко адаптируется к условиям спортивного зала и может быть рекомендован для включения в рабочие программы дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях.

4. Интеграция фитнес-йоги в учебный процесс способствует не только укреплению физического здоровья, но и формированию навыков саморегуляции, управления стрессом и повышению учебной работоспособности, что делает её ценным инструментом комплексного оздоровления студенческой молодежи.

Библиографический список

1. Амплеева В.В. Возможности и перспективы использования средств и методов йоги в системе физического воспитания студентов вуза / В.В. Амплеева // Молодой ученый. – 2016. – № 18 (122). – С. 198-200.

2. Бубенцова Ю.А. Повышение психоэмоционального состояния обучающихся средствами нейробики / Ю.А. Бубенцова, Ю.А. Постольник, А.С. Патаева // Шаг в науку: Сборник статей по материалам V научно-практической конференции молодых ученых (III всероссийской), Москва, 17 декабря 2021 года. – М., 2022. – С. 98-102.

3. Бубенцова Ю.А. Фитнес-йога в системе физического воспитания студентов вузов / Ю.А. Бубенцова, Ю.А. Постольник. – М., 2021. – 112 с.

4. Вивекананда Свами. Йога идет на запад. – Санкт-Петербург: Афина, 2008. – 224 с.

5. Иванов В.Д. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека / В.Д. Иванов, С.А. Ярушин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 4(15). – С. 427-433.

6. Иванов В.Д. Йога как нетрадиционная система оздоровления / В.Д. Иванов, Е.С. Волосникова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3, № 3. – С. 87-92.

THE USE OF FITNESS YOGA ASANAS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS

M. Atageldiev, Lecturer
Petrozavodsk State University
(Russia, Petrozavodsk)

Abstract. *The article presents an experimental evaluation of a fitness yoga asana complex in university physical education. Sixty apparently healthy students were randomly divided into experimental (EG) and control (CG) groups. Over one semester, the EG followed a dynamic sequence of five asanas combined with breathing techniques, while the CG followed a standard physical education program. Flexibility, core endurance, balance, cardiovascular and respiratory responses, and psycho-emotional state (WAM test) were assessed. Student's t-test was applied to determine significance. All measurements improved significantly ($p < 0.05$) in the EG compared to the CG. It is concluded that the proposed complex is effective and can be recommended for inclusion in university physical education curricula. The paper is intended for physical education specialists, educators, and health promoters.*

Keywords: *physical education; fitness yoga; asanas; physical fitness; psycho-emotional state; university students; pedagogical experiment; health.*